

Хмельницький національний університет  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
Другий (магістерський)

Освітній рівень

**«Особливості соціальної активності студентів у період воєнного часу»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

Назва освітньої програми

Спеціалізація Соціальна педагогіка

Назва спеціалізації

Номер індивідуального навчального плану студент

Виконала: студентка II курсу, група СРМ-21-1 Олександра  
ГРИЦЮК

Підпис

Ім'я, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор \_\_\_\_\_  
РІДКОДУБСЬКА

Анна

Підпис

Ім'я, прізвище

науковий ступінь, вчене звання

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки  
доктор педагогічних наук, професор \_\_\_\_\_

Підпис

Юрій БРИНДІКОВ

Ім'я, прізвище

\_\_\_\_\_ 2022 р.

Хмельницький, 2022

## АНОТАЦІЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема дипломної роботи **«Особливості соціальної активності студентів у період воєнного часу»**

Студент: О. О. Грицюк

Керівник д.п.н., професор Г. А. Рідкодубська

Дипломна робота включає два розділи, шість підрозділів роботи, список наукових джерел (62 позиції, 15 з яких іноземною мовою) та 3 додатки. Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок, основний зміст викладено на 72 сторінках. Роботу ілюстровано 6 рисунками.

Ключові слова: «соціальна активність», період воєнного часу, «студентська молодь», «програма соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу».

Об'єкт дослідження – соціальна активність студентів в період воєнного часу. Предмет дослідження – особливості соціальної активності студентів в період воєнного часу.

За результатами дослідження проведено узагальнення досвіду соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу в працях українських та зарубіжних науковців, обгрунтовано вікові характеристики соціальної активності студентської молоді соціономічного профілю та виокремлено особливості соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу. На основі отриманих даних в ході емпіричного дослідження розроблено та запропоновано програму соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу та науково-практичні рекомендації соціальним педагогам з метою підвищення ефективності соціальної активності студентів соціономічного профілю в період воєнного часу.

Одержані результати та науково-практичні рекомендації можуть бути використовувати як соціальні працівники, так і науковці, які займаються даною проблематикою.

Випускник \_\_\_\_\_ О. О. Грицюк

Дата подання дипломної роботи до захисту \_\_\_\_\_2022 р



## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b>	<b>9</b>
<b>1.1. Сучасний стан розробленості поняття «соціальна активність» в наукових джерелах.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Вікові характеристики соціальної активності студентської молоді.....</b>	<b>18</b>
<b>1.3. Особливості соціальної активності студентів соціономічного профілю підготовки в період воєнного часу.....</b>	<b>24</b>
<b>Висновки до I розділу .....</b>	<b>30</b>
<b>РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ.....</b>	<b>33</b>
<b>2.1. Опис експериментальної роботи та аналіз отриманих даних щодо рівня сформованості соціальної активності студентів.....</b>	<b>33</b>
<b>2.2. Програма соціальної активності студентів соціономічного профілю в період воєнного часу.....</b>	<b>44</b>
<b>2.3. Науково-практичні рекомендації соціальним педагогам щодо врахування особливостей соціальної активності студентів у воєнний час.....</b>	<b>55</b>
<b>Висновки до II розділу.....</b>	<b>61</b>

<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>63</b>
<b>ПЕРЕЛІК</b>	<b>ДЖЕРЕЛ</b>
<b>ПОСИЛАННЯ.....</b>	<b>65</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТОК А</b> Методика «Локус суб'єктивного контролю» <b>О. Ксенофонтової</b> .....	<b>73</b>
<b>ДОДАТОК Б</b> Методика «Ціннісні орієнтації» <b>М. Рокича</b> .....	<b>76</b>
<b>ДОДАТОК В</b> Програма соціальної активності студентів соціономічного профілю <b>в</b> <b>період</b> <b>воєнного</b> <b>часу</b> .....	<b>80</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Нинішні процеси соціально-політичних, суспільних трансформацій в Україні надають актуальності цілому ряду теоретичних, практико орієнтованих, методологічних проблем, пов'язаних з діагностикою появи та подальшого розвитку нових соціальних феноменів і відносин. Відмінною рисою України є прагнення до незалежності, збереження власної суверенності, економічного розвитку, які не є несподіваними для адекватно структурованого суспільства. Значна роль у трансформаційних процесах відведена студентській молоді, як потенційному ініціатору інновацій, винаходів та соціально значущих перетворень, оскільки її ідеї, моральні устої, ціннісні орієнтації є власне фундаторами нової реальності, створюють перспективи розвитку суспільства в цілому.

Аналіз соціально-педагогічної та психолого-педагогічних праць свідчить про значний інтерес науковців до проблеми формування соціальної активності особистості, так: Т. Алексеєнко, Л. Виготський, О. Киричук, О. Кононко та ін. Питання соціальної активності особистості досліджувались в наукових працях Б. Ананьєва, Є. Андрущенко, Л. Божович, В. Бондаренко, Л. Канішевської.

На сучасному етапі українське суспільство потребує гармонійно розвинених, високоосвічених, соціально активних й національно свідомих молодих людей з глибокою громадянською відповідальністю.

Молодь, як соціальна група, це не лише носій нових цінностей, образів буття, суспільних ідеалів, але й група, що безпосередньо впливає на процеси державотворення, організовує та забезпечує якісну роботу волонтерських організацій та надає допомогу нашій армії.

Актуальність проблеми, її недостатня практична розробленість, зумовили вибір теми дослідження – «Особливості соціальної активності студентів у період воєнного часу».

**Об'єкт дослідження** – соціальна активність студентів в період воєнного часу.

**Предмет дослідження** – особливості соціальної активності студентів в період воєнного часу.

**Мета дослідження** є теоретико-експериментальне вивчення особливостей соціальної активності студентів в період воєнного часу

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан розробленості поняття «соціальна активність» в наукових джерелах;

2. Визначити основні вікові характеристики соціальної активності суденської молоді;

3. Охарактеризувати особливості соціальної активності студентів в період воєнного часу;

4. Описати методiku експериментального дослідження та розробити програму соціальної активності студентів соціономічного профілю в період воєнного часу.

5. На основі матеріалів дослідження розробити науково-практичні рекомендації соціальним педагогам щодо врахування особливостей соціальної активності студентів у період воєнного часу.

**Методи дослідження** Для досягнення поставленої в роботі мети використовувався комплекс методів, вибір та поєднання яких залежали від змісту проблеми, яка вивчалася, а саме: аналіз літературних джерел, нормативних документів, порівняння, узагальнення та класифікація, використовувались для теоретичного аналізу матеріалів роботи; *емпіричні*: анкетування; діагностичні методики у межах експериментального методу (методика дослідження локусу суб'єктивного контролю «Локус контролю» О. Ксенофонтової, ціннісні орієнтації М. Рокича), а також математичні методи під час обробки даних результатів дослідження.

**Експериментальна база дослідження** проводилось на базі Хмельницького національного університету. В дослідженні взяло участь 40 студентів соціономічного профілю підготовки.

**Апробація результатів дослідження** Основні положення магістерської роботи представлені публікацією Рідкодубська А. А. Грицюк О.О. Розвиток соціальної активності як теоретична проблема сучасної молоді у збірнику наукових праць «Відповідальне батьківство XXI століття: зб. наук. праць за матер. науково-методичного онлайн-семінару (Хмельницький, 16 вересня 2022 р.) / за ред. Л. О. Данильчук. Хмельницький: 2022., с.107-109, доповіддю на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціальної роботи: досвід і перспективи», яка проходила на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 01.10.2022р. (тема доповіді: «Особливості соціальної активності студентів у воєнний час»).

**Структура роботи** дипломна робота включає два розділи, список наукових джерел (52 позиції) та 3 додатки. Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок, основний зміст викладено на 72 сторінках. Роботу ілюстровано 6 рисунками.

# РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## 1.1. Сучасний стан розробленості поняття «соціальна активність» в наукових джерелах.

Начасі неможливо уявити країну, яка мала б змогу самотійно вирішити глобалізовані проблеми сучасності, саме тому більшість країн Європи, Америки та Азії консолідує зусилля щодо ініціації розробки та впровадження моделей, шляхів та технологій розв'язання основних соціальних проблем. Завдяки соціальній активності, як характерній якості особистості, групи, соціуму, можна вести розмову про готовності вирішення соціальних проблем.

Нині в Україні відбуваються кардинальні зміни, які зумовлюють переорієнтацію кожної особистості на високий рівень соціальної активності, громадянської позиції та здатності досягати запланованого.

Поняття «соціальна активність» і «соціально активна особистість» досить широко використовуються у працях науковців, проте в науковій літературі досі не вироблено єдиного підходу в розумінні цього поняття. Соціальна активність особистості досліджується як явище, як стан особистості й водночас як її відношення до різноманітних аспектів життєдіяльності [6].

Під час аналізу поняття «соціальна активність» спочатку визначимо усвідомлення поняття «активність». Так в словнику з української мови таке пояснення: «певна самостійна діяльність або участь у якомусь процесі, результатом якої є творення чогось і, як наслідок, формування необхідних якостей для реалізації такої діяльності» [4].

Але, зважаючи на те, що особистість входить в соціальні зв'язки з іншими членами суспільства, орієнтується на процес і результат взаємодії,

визначається особливостями того середовища, в якому відбувається ця взаємодія, тому виокремлюємо соціальну складову цього явища.

Вивченням особливостей соціальної активності займались науковців різних галузей, що підкреслює комплексність їх формування та актуальність їх реалізації на різних етапах розвитку суспільства. Витоками соціальної активності вважаються такі класичні теорії формування особистості, як теорія діяльності (О. Леонтьєв), психосоціальна теорія (Е. Еріксон), теорія спрямованості особистості (Е. Берн), та інші.

Людина – істота соціальн обумовлена, її життєпростір визначається суспільством – малі та великі групи, соціальні інститути, формальні та неформальні соціальні осередки. Завдяки соціальній активності особистість може самостверджуватись, кар'єрно зростати, встановлювати особисті контакти та створювати благополучні родини. Також, від рівня сформованості соціальної активності простежується пряма залежність рівня розвитку соціуму. Ми погоджуємось із твердженням про те, що «соціальна активність членів соціуму сприяє виникненню соціальної взаємодії, а у наслідку, підвищенню рівня соціальної довіри, інтегрованості у соціумі» [3, с. 37]. Саме тому акцентування на пошуку нових технологій, моделей, засобів, форм сановлення соціальної активності молодих людей, здійснювати дослідження у сфері оптимізації соціальної активності, особливо в воєнний час.

Загальноприйнято, що соціальна активність є компонентом соціальної зрілості особистості, а студентський – вік формування опосередкованих нейронних зв'язків кори головного мозку.

У розумінні дефініції «соціальна активність» немає єдиної позиції. Так, до прикладу, дослідження психологічної галузі, за визначенням С. Грабовської в праці «Соціальна активність в процесі соціалізації особистості» соціальну активність розуміють як: «входження людини у світ інших людей з певною метою» [5]. Таке визначення може усвідомлюватись як будь яка взаємодія з оточуючими. С. Грабовська, С. Чолій вважають

соціальну активність - як інтеграційна характеристика самореалізації, та мотиваційно-ціннісна орієнтація, соціально-спрямовану діяльність та поведінку, взаємодію з особистістю й соціальним середовищем під час виконання соціально значущої роботи.

Сучасні наукові розвідки соціальної активності здійснюються з позиції аналізу психологічних, соціально-педагогічних, соціальних аспектів, що визначають її актуальність. Учені Б. Мар'єнко, С. Постанова, О. Суська досліджують роль соціальної активності в житті студентської молоді; О. Карпенко, А. Красняков, Д. Леонт'єв у власних дослідженнях визначають детермінанти формування соціальної активності молоді людини, а дослідження О. Сороки присвячені аналізу впливу соціальної активності молоді на формування у них основних характеристик відповідального батьківства у майбутньому.

Науковець Т. Лях у власних дослідженнях аналізує особливості соціально-педагогічної діяльності студентів, які займаються волонтерством, Н. Сівак розробляє модель успішної соціалізації студентської молоді, які навчаються в закладах вищої освіти, О. Панагушина досліджує громадські молодіжні організації, як основну ініціативну силу формування активної життєвої позиції студента, О. Лісовець обґрунтовує суб'єкт-об'єктну взаємодію студентів у громадських молодіжних організаціях

Активність особистості, на думку В. Радула визначається: «діяльним ставленням особистості до світу, здатністю створювати суспільно значущі перетворення матеріальної і духовної сфер на основі засвоєння історичного досвіду людства; реалізації у творчій діяльності, вольових актах, спілкуванні. Формується активність особистості під впливом навколишньої дійсності й виховання. Інтегральною характеристикою активності особистості, науковець визначає, активну життєву позицію людини, яка виявляється в принциповості, послідовному відстоюванні своїх поглядів, ініціативності, діловитості, психологічній налаштованості на діяльність» [34с.133].

Ми погоджуємось з М. Васильєвою, яка вважає, що соціальна активність «визначає спосіб існування і розвитку особистості як суб'єкта суспільного життя, заснований на її свідомому і несвідомому прагненні до зміни соціальних умов і формуванні власних якостей (здібностей, установок, ціннісних орієнтацій)» [8, с.9]

В сучасних складних соціально-економічних умовах виникає гостра потреба суспільства в соціально активних особистостях, які характеризуються такими ознаками: «сильним, стійким прагненням впливати на соціальні процеси в суспільстві та реальною участю у громадських справах, яка продиктована прагненням змінити, перетворити або, навпаки, зберегти, зміцнити соціальний порядок, його форми» [12, с.34]

Наявність громадянської позиції є, на нашу думку, необхідною умовою розвитку соціальної активності, тобто до усвідомленої готовності особистості взяти на себе відповідальність за власну громадянську позицію, готовність підпорядкувати особисті інтереси соціальним, якщо цього вимагають обставини. Г. Воробйов зазначає, що основу соціальної активності особистості становить її моральна надійність, ставлення людини до своїх соціальних і професійних обов'язків, суспільних цінностей, традицій, майбутнього.

На думку О. Киричука, під час виконання будь-якої дії, треба звірятись із запланованим результатом. Під час активізації зусиль на розвиток соціальної активності результатом є активна соціальна позиція особистості, що виявляється у «соціально-комунікативній, громадсько-корисній та суспільно-політичній активності, а також в активності, спрямованій на самопізнання, самооцінку, самовдосконалення. Основними складниками її є емоції та почуття; той чи інших рівень самосвідомості; особисті, сімейні, громадянські, національні та абсолютні цінності; соціальні вміння та навички» [18, с. 92].

Рівень активності, мобільності та формування психічної зрілості молодій людини дають змогу молодій людині визначати свій потенціал як можливість

змінити оточуючий світ. Саме тому процес формування позиції молоді людини стосовно готовності до вдосконалення чи формування зміненого поля розвитку суспільства – той процес, яким має бути скерованим з позиції здорового глузду, відсутності сторонньої маніпуляційної дії та розробки і впровадження моделі формування соціальної активності.

Ключовим поняттям соціальної активності, на нашу думку, є соціалізація. У нашому дослідженні ми розділяємо думку І. Кузнецової стосовно основних характеристик цього процесу. Він полягає в «соціалізація особистості – це процес і результат двох взаємодоповнюваних видів діяльності соціального виховання й соціального навчання з метою оволодіння соціально-рольовими функціями життєдіяльності особистості та її самореалізації в соціумі, полягає в оволодінні людиною різноманітними соціально-рольовими функціями, але за умови, що соціалізація несе позитивний заряд і її результати будуть соціально значущими і схвалені суспільством» [21, с.37].

Ми погоджуємось із розумінням соціальної активності О. Семашко, який вважає: «активність соціальна – це родові поняття відносно суспільно-політичної, трудової, пізнавальної та інших видів активності. Соціальна активність реалізовується у вигляді суспільно корисних дій під впливом мотивів і стимулів, в основі яких лежать суспільно значущі потреби. Суб'єктом – носієм соціальної активності є людина, соціальна група та інші спільноти. Як суспільна властивість особистості, активність соціальна розвивається через систему зв'язків людини з навколишнім середовищем у процесі пізнання, діяльності та спілкування. Соціальна активність як динамічне утворення може мати різний рівень вияву. Певний рівень соціальної активності залежить від співвідношення між соціальними обов'язками особистості в суспільно значущій діяльності та суб'єктивними настановами на діяльність [30, с. 147].

На нашу думку, соціальна активність характеризується активною життєвою, громадянською, національною позицією, а, отже, уособлює

взаємодію з оточуючим середовищем, яка визначається соціальними, вольовими зусиллями, які спрямовуються особистістю під час реалізації запланованого.

Соціальна активність визначається як діяльність, яка передбачає включення соціальних, вольових зусиль особистості, для співіснування в зовнішніх обставинах. Наш висновок підтверджується словами А. Маслоу: «соціальна активність як актуальна потреба реалізується в певній системі цільових установок, мотивів, що визначають інтереси особистості» [25, с. 76].

В рамках нашого дослідження ми розділяємо думки Л. Степаненко щодо соціальної активності. Науковець вважає, що «соціальна активність визначається основним видом соціальної діяльності, в якій проявляється готовність до соціальних дій і спрямованість на перетворення соціальних відносин. При цьому вона (соціальна активність) визначається за основним видом соціальної діяльності, яким займається людина, оскільки саме вид діяльності сприяє оволодінню соціальною роллю, визначенню престижу, успіху, розвитку самооцінки та рівню домагань, відбувається розвиток особистісних якостей та окремих властивостей» [36, с. 26],

Ми погоджуємось з науковою позицією М. Васильєвої: «саме соціальна активність визначає спосіб існування і розвитку особистості як суб'єкта суспільного життя, заснований на її свідомому і несвідомому прагненні до зміни соціальних умов і формуванні власних якостей (здібностей, установок, ціннісних орієнтацій)» [8, с.9].

Отже, теоретичний аналіз досліджень поняття соціальна активність дозволяє стверджувати, що система соціально важливих дій особистості формує її соціальну складову поведінки, яка визначається відношенням до ситуації. Ми погоджуємось з О.Кулінченко, який вважає, що: «при цьому успіх прояву соціальної активності забезпечується спрямованою соціальною культурою особистості. Всі складові структури соціальної активності особистості взаємопов'язані взаємообумовлені, а сама вона є інтегративною

якістю особистості, що визначає її місце, роль і становище в соціумі». [21, с. 38]

Ми погоджуємось із трактуванням поняття «соціальна активність» з психологічної точки зору Л. Орбана-Лембрика. Він вважає, що це «глибинні, різнобічні зв'язки особистості із соціумом, рівень реалізації як суб'єкта суспільних відносин» [26]. Вагомим є трактування соціальної активності О. Безпалько. Науковець аналізує соціальну активність особистості, як «динамічне утворення, носієм, суб'єктом якої є людина, яка здійснює її розвиток через систему зв'язків із навколишнім соціальним середовищем у процесі пізнання, діяльності та спілкування, а також проявляється у здатності свідомого пристосування до зовнішнього середовища та його цілеспрямованої зміни» [5].

Наукові погляди В. Ушакова представляють соціальну активність особистості як «особливий тип відносин між особистістю і соціальним середовищем, що реалізується в процесі соціальної діяльності, в якій особистість на основі суспільно сформованих здібностей перетворить це середовище» [48 с. 307].

Загалом, на основі аналізу наукових джерел, нами було систематизовано трактування поняття «соціальна активність» та представлено у вигляді таблиці 1.1.

Аналіз дефініції «соціальна активність» з позиції діяльнісного підходу представлено в наукових працях Ю. Воробйова. Вчений зауважує, що соціальна активність особистості виражає «не будь-яку, а певну діяльність: по-перше, обумовлену внутрішніми причинами; по-друге, спрямовану не лише на збереження системи, але і на її подальший розвиток; по-третє, творчу; по-четверте, ту, яка носить вибіркового характер і включає оціночний момент... соціальна активність перетворює не тільки навколишній світ людини, але і саму людину» [3, с. 21].

Філософія	<p>Визначається як антипод соціальної пасивності, проявляється в діяльності політичних і громадських організацій, рухів, реалізацій соціальних ініціатив та ін. Через свою неоднорідність соціальна активність може використовуватися різними суспільними силами і приводити як до позитивних, так і негативних наслідків. Застосовується в різних галузях гуманітарного пізнання для дослідження динамізму історичних подій, соціальних проблем особи і суспільства, групової поведінки, політичного життя суспільства [19, с. 15].</p>
-----------	--

Психологія	Соціальна активність характерна лише для людей і має цілеспрямований характер, активна й свідома діяльність окремої особи чи групи людей, спрямована на реалізацію досягнення поставленої мети, наприклад, досягнення конкретних матеріальних чи культурних благ або встановлення соціальних контактів [13, с. 72].
Соціологія	Соціальна активність розглядається як характеристика способу життєдіяльності соціального суб'єкта і полягає у свідомій спрямованості його діяльності на перетворення соціальних умов відповідно до актуальних потреб, інтересів, цілей, ідеалів у висуванні і реалізації соціальних ініціатив, участі у вирішенні актуальних соціальних завдань, формуванні у собі необхідних соціальних якостей [5].
Соціальна педагогіка	Здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міру цілеспрямованого планомірного перетворення нею навколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння багатств матеріальної і духовної культури Інтегральна характеристика – активна життєва позиція людини, яка виявляється в її принциповості, послідовному відстоюванні своїх поглядів, ініціативності, діловитості, психологічній настроєності на діяльність [2].

Соціальна робота	Свідома, цілеспрямована діяльність людини, орієнтована як на перетворення об'єктивних соціальних умов, так і на формування соціальних якостей власної особистості (активної життєвої позиції). Характеристика діяльності, відображена міра реалізації та розвитку соціальних потенцій, можливостей людини (її здібностей, знань, навичок, прагнень) [8, с. 31].
------------------	---

Ми дозимоємо трактування що «соціальна активність студентів» особистісна якість, характеристика, що формується на базі природніх задатків та формується за активної взаємодії соціального середовища та особистості й проявляється в усвідомленій, соціально та політично важливій діяльності і спрямовується на перетворення суспільної дійсності під час соціальної взаємодії. Складовими елементами визначаємо такі: розуміння потреби в її актуальності соціальної активності для суспільства вцілому, має сформований ціннісні орієнтації на допомогу ближньому, на активну життєву позицію, характеризується визначеннями інтернального типу локусу суб'єктивного контролю, усвідомлено виражає активність на досягнення мета-мети, є цілеспрямованою особистістю тощо.

## **1.2. Вікові характеристики соціальної активності студентської молоді**

Студентство – період, коли з одного боку, пізнавальні процеси сформовані, інтереси та потреби вже знаходяться на стадії усвідомленості, а рівень активності, в тому числі соціальної саме формується. Саме тому об'єктом нашого зацікавлення визначаємо студентську молодь. Поєднання соціально-психологічних властивостей, а саме: спрямованість особистості (потреби, мотиви, інтереси, світогляд, переконання тощо), тип темпераменту, рівні розвитку психічних процесів (сприйняття, операцій мислення, пам'яті,

уваги, емоційно-вольової сфери) визначаємо активним суб'єктом власного життєпростору, особистість, яка може і хоче реалізувати власні можливості, самотійно вирішувати, робити власний вибір, приймати рішення та відповідати за їх наслідки.

Студентський вік, за твердженням Б. Ананьєва, є «сензитивним періодом розвитку соціогенного потенціалу особистості». [2, с. 47]

Студентську молодь, як особливу категорію, ми проаналізуємо з таких позицій:

*психологічні* особливості, які визначають психо-фізіологічну ступінь готовності до виконання певного типу діяльності та можливості брати на себе відповідальність за наслідки,

*соціальної*, в розрізі якої можна виокремити та пояснити потреби у самореалізації в соціумі, виконання певних соціальних ролей та можливості спробувати щось нове, невідоме, не зовсім зрозуміле, але таке, що може зацікавити і врешті-решт,

*біологічної*, завдяки якій можна зрозуміти формування більшості стимулів, процесів, що скеровуються як центральною нервовою системою, так і безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу і гормони, які скеровують більшість процесів фізичного тіла студентської молоді.

Саме тому, аналізуючи студентський вік, ми можемо визначити, що з позицій психологічного, соціального та біологічних факторів розвитку, цей період характеризується функціонуванням пікових результатів операцій мислення, оперативної пам'яті, перемикання уваги, розв'язання логічних та вербально-логічних задач, оптимальною кількісно-якісною характеристикою фізичних та розумових сил особистості. Юність однозначно оцінюється як етап завершення фізичного, статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості.

Психічний розвиток особистості сучасними науковцями розглядається як процес якісних і кількісних змін, під час якого виникають нові психічні утворення на основі видозмінення попередніх структурних одиниць. Сучасні

дослідники (Л. Анциферова, О. Толстих) все частіше вживають поняття «необмеженого розвитку» згідно якої розвиток визначається еволюційно-інволюційним поступальним рухом, який відбувається до функціонування фізіологічного існування. Це дозволяє припустити, що, якщо психічний розвиток продовжується протягом всього життя і його показниками є психічні новоутворення й особливості, специфічні для кожного вікового періоду, то студентському віку як соціальній категорії, яка характеризується інтенсивним розвитком всієї структури особистості, системи інтелектуального розвитку, також притаманні психічні новоутворення і особливості.

Ми погоджуємось із науковою позицією М. Васильєвої, яка вважає: «безперечно, найактивнішою віковою категорією суспільства, що характеризується усвідомленим ставленням до соціальних подій, сформованою системою суспільних цінностей, повинна виступати студентська аудиторія. Молодь – один з найпотужніших потенціалів прогресу в будь-якій країні. Студенти переживають найактивніший період життєдіяльності, під час якого інтенсивно відбувається становлення і перевірка власної системи цінностей. У цій системі важливе місце має займати соціальна активність, потреба в її прояві і реалізації. Тільки за такої умови нове покоління може бути прогресивнішим за попереднє. [8, с. 9]

Ми погоджуємось з науковими поглядами В. Будака та О. Олексюк стосовно визначення студентства в окрему групу з особливими проявами усіх сфер життєдіяльності. В своїй праці вони виокремлюють такі: «студентство – це мобільна група, метою існування якої є організована за певною програмою підготовка до виконання професійних і соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві. Спільна праця сприяє виробленню у студентства згуртованості та колективізму. Сам процес навчання у закладі вищої освіти передбачає включення студентства в систему соціальних суспільних відносин, заміщення позицій і засвоєння соціальних цінностей» [7, с.35]

Згідно з науковою позицією Б. Ананьєва, студентські роки – сензитивний період розвитку соціогенних можливостей особистості. Нині, коли Україна змушена відстоювати власну територіальну цілісність від ворога, давати відсіч не лише на полі бою, а й в соціальному, політичному, економічному житті, студентська молодь, як ніхто, представляє собою цільову групу, де якісно виявляються патріотизм, героїзм, соціальна активність, готовність до допомоги усім, хто її потребує.

Науковець І. Зимня аналізує студентську молодь, як «особливу соціальну категорію, специфічну спільноту людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти» і виокремлює основні характеристики студентського віку, що відрізняють його від інших груп населення «високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і досить гармонійним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості» [15].

Особливості соціально-психологічного портрету студента визначають і особливості його соціальної активності, тому на основі аналізу наукової літератури, ми розподіляємо студентську молодь на дві групи.

До першої групи віднесемо такі критерії: рівень підготовки, система моральних цінностей, відношення до навчання, поінформованість про соціально-економічні умови професійного зростання, уявлення про професійне майбутнє. Ці чинники багато в чому обумовлюються соціально-економічною, політичною атмосферою в Україні та конкретними «побутовими знаннями» тих, хто був безпосереднім джерелом інформації. Впливати на них можна лише опосередковано, констатуємо і використовуємо їх як відправну точку для формування особистісних та професійно обумовлених рис студентської молоді.

Часто науковці у власних працях підкреслюють сутнісні характеристики студентства як джерела і резерву інтелігенції: «Соціальна роль студента полягає в підготовці до висококваліфікованої праці, обслуговуванні соціальних потреб і інтересів у всіх сферах теоретичної і практичної

діяльності, в оновленні всього суспільства в цілому» [16, с. 14]. Саме тому ми вважаємо, що студентство є високоосвіченою і висококультурною частиною суспільства та виступає інноваційним резервом і потенційною силою соціуму

Соціальні функції, стан і основна діяльність студентів породжують певні труднощі, пов'язані зі специфічними умовами їх життєдіяльності:

- перелам звичних стереотипів життя і навчання після вступу до ЗВО;
- збільшення об'єму навчального матеріалу; численні соціальні, обов'язки; різні освітні заходи (самостійна робота, практика);
- непостійне навантаження – за змістом, формою і витратою часу протягом дня, тижня, семестру, навчального року;
- періодичні ситуації стресу під час виконання підсумкових контрольних заходів;
- простір для ініціації дій і прийняття самостійних рішень, для більшої відповідальності і самодисципліни;
- високі вимоги до рівня професійної підготовки у поєднанні з соціально-побутовою невлаштованістю;
- видозміна мезофакторів формування особистості, до якої входять викладачі, інші студенти.

Особливості вікових характеристик соціальної активності студентської молоді дають нам можливість вести розмову про системну роботу стосовно формування соціальної активності, адже лише забезпечення всіх умов функціонування та реалізації певної системи (ми розглядаємо саме таку можливість цілеспрямованого формування соціальної активності студентів в період воєнного часу). Адже саме завдяки розробленій програмі соціальної активності зможемо реалізувати основні напрями соціальної роботи з дітьми та молоддю: соціальна профілактика і соціальне обслуговування. Зрозуміло, що під час роботи зі студентською молоддю, потрібно звертати увагу на всі можливі умови, адже особливими характеристиками віку є специфічні поведінкові прояви, способи спілкування, конфлікту та емоційні сприйняття.

На основі аналізу наукових джерел, виділяємо можна виділити таку структуру соціальної роботи зі студентською молоддю, яка включає такі етапи:

Знайомство. Визначення мети звернення клієнта.

Проведення діагностики з метою вивчення особливостей особистості психічного розвитку.

Аналіз діагностичних даних та врахування їх під час розробки програми роботи з клієнтом. Розробка тактики та стратегії втручання.

Координація спільних зусиль по роботі з клієнтом та за потреби з іншими фахівцями.

Активна взаємодія на мікро рівні з клієнтом для подолання негативних якостей або розвитку позитивних.

Організація мікро -або мезо- рівневої підтримки клієнту для реалізації його потреб.

Врахування впливу мікро, мезо та мега факторів соціалізації та за потреби, корекція негативних чинників.

Створення умов для повноцінного розвитку та усвідомленого формування усіх якостей, на які була націлена робота, реалізація його потреб тощо.

Відгук про зміни

Особливість соціальної групи студентської молоді визначається схожим відношенням до соціальних форм власності, на його місце та роль в соціальній організації та участі в професійній діяльності. Окрім того, студентська молодь має певні характеристики: особливі умовами життя, праці і побуту; соціальної поведінки, системою ціннісних орієнтації. Як основні риси, що відрізняють студентство від решти груп, виділяються соціальна престижність, активна взаємодія з різними соціальними утвореннями активна громадська позиція, прагнення до нових ідей і прогресивних рішень.

Аналіз наукових джерел дає нам можливість представити такі форми соціального обслуговування, як: «соціально-психологічна експертиза; консультативно-медична робота; соціальна просвіта, яка передбачає підвищення загальнокультурного рівня розвитку різних категорій молоді, умови включення її у соціальне життя, засвоєння та оволодіння його цінностями; психолого-педагогічна корекція, основним завданням якої є здійснення заходів щодо попередження та подолання негативних явищ у молодіжному середовищі, труднощів у спілкуванні та між групових взаєминах, формування адекватної соціально значущої діяльності. Окрім того, впровадження програм розвитку соціальної активності, можливо у контексті реалізації такого компоненту соціальної роботи як соціальне обслуговування. Соціальні обслуговування трактується, як комплекс дій держави, відповідних громадських та приватних організацій, соціальних інститутів, служб спрямованих на забезпечення дітей та молоді необхідними соціальними послугами з метою задоволення духовних, естетичних, моральних, освітніх ... потреб дітей та молоді» [12, с. 89].

У цей віковий період особистість проходить ще один надзвичайно важливий момент: розвивається механізм ідентифікації відособлення. Окрім зазначеного, у цьому віці більшість психічних процесів, станів, властивостей особистості переходить на інший (якісно новий) рівень розвитку та функціонування. Новоутворення юнацького віку охоплюють як пізнавальну, так і мотиваційно-вольову, емоційну сфери життєдіяльності. Проявляються вони як в структурі особистості, так і схильностях, потребах, інтересах. Завдяки тому, що в цей період динамічно розвивається свідомість і її невід'ємна частина – самосвідомість. Завдяки розвитку цих процесів, студенти намагаються цілеспрямовано врегульовувати власні поривання та потреби щодо розвитку.

Враховуючи такі вікові особливості студентської молоді, як бажання самореалізації, усвідомлення власної значущості, можливості враховувати власний потенціал, можливості виявити особистісні характеристики,

прагнення не бути таким, як всі, уникнути повчань, то робота соціального педагога з соціальної активності здатна реалізувати найголовніше завдання - сприяти реалізації і задоволенню потреб, при цьому досягаючи усвідомленої мети та завдань програми.

### 1.3. Особливості соціальної активності студентів соціономічного профілю підготовки в період воєнного часу.

Забезпечення міжнародної безпеки в умовах повномасштабного вторгнення в Україну російських військ знаменує початок політичної активності усіх верств населення та характерною особливістю здійснення досліджень, які стосуються розвитку активності, зокрема, соціальної. Серед багатьох форм активності, науковці виокремлюють такі: громадську, громадянську, політичну, соціальну, трудову, суспільно-політичну, активність в сфері культури і побуту (рис. 1.3.1.)

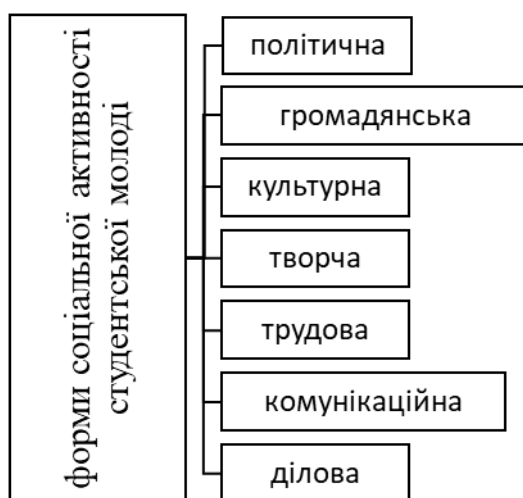


Рис. 1.3.1. – Форми соціальної активності студентської молоді.

Спосіб функціонування і розвитку особистості як найпоширеніша форма активності, що забезпечується формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком власних усвідомлень, прагненням участі в соціально-економічному, політичному житті країни, являє собою соціальну активність особистості сьогодні.

Науковці розглядають студентство як складову частиною молоді, її специфічну групу, що характеризується умовами життя, організацією власного життєвого простору, соціальною поведінкою, системою ціннісних орієнтацій, мотивацією до майбутньої професійної діяльності. Під час воєнних дій, студентство, як найактивніша ланка соціуму, зайняла позицію не очікування, а організації та надання волонтерської допомоги. Саме українські студенти в усі часи, не чекали змін в політичному, соціально-економічному житті, вони їх творили.

Ми погоджуємось із В.Торохтій, що «однією з найбільш поширених форм активності особистості виступає її соціальна активність, тобто спосіб існування і розвитку особистості як суб'єкта суспільного життя, заснований на її свідомому і несвідомому прагненні до зміни соціальних умов і формуванню власних якостей (здібностей, установок, ціннісних орієнтацій» [38, с.13].

Оскільки освітня діяльність студентів – провідний вид діяльності молодих людей, на основі аналізу наукової літератури, ми виокремили основні сфери прояву соціальної активності студентської молоді, які зображено на рис. 1.3.2.



Рис. 1.3.2. – Основні сфери соціальної активності студента

Отже, аналізуючи позицію молоді стосовно активної допомоги ЗСУ власними силами, ми звернулись до студентів Хмельницького національного університету, з метою виявлення основних особливостей прояву соціальної активності, залежно від майбутньої професійної діяльності.

Ми розділяємо позицію І. Зарубінської, яка вважає, що: «основною рушійною силою соціальної активності є просоціальні (суспільно-значущі) мотиви, пов'язані з усвідомленням суспільної значущості діяльності, з почуттям обов'язку перед групою або суспільством взагалі [14, с. 30].

Професійне самовизначення також відіграє велику роль у процесі формування і розвитку соціальної активності студентів за умови недовільного вибору майбутньої професійної діяльності, а лише тоді, коли враховуються індивідуальні здібності особистості, її вмотивованість в фаховій діяльності, а не тільки престижність професії, затребуваність і рівень оплати за неї. Ми погоджуємось з науковцями, які вважають, що: «якщо обрання професії є несвідомим, то людина не буде працювати з віддачею, буде виконувати свої обов'язки автоматично, не буде бачити сенсу у своїй професійній діяльності, виявляти творчість та ініціативу. У цьому випадку обрання професії виступає гальмівним чинником формування соціальної активності» [41, с.30].

Отже, адекватний вибір майбутньої професійної діяльності, на нашу думку, впливає на розвиток професійної ідентичності студентів, що, має прямі прояви у сформованому та яскраво вираженого інтересу до участі у громадському та політичному житті країни, ініціативи у самостійній розробці та реалізації соціальних та громадських проєктах, швидкій реакції на соціально-політичну ситуацію в країні. Тому можна вести розмову про студентів, в яких добре розвинена критична самооцінка, спрямованість на волонтерську діяльність, прагнення та постійного самовдосконалення.

Сучасні науковці виокремлюють такі типи професій: «людина-природа». До такого типу належать професії, пов'язані з промисловістю, сільським

господарством, науковими дослідженнями в сфері медицини, біології та географії.

Наступний тип професійної діяльності – «людина-техніка», де основним предметом професійної діяльності виступають технічні об'єкти – автомобілі, механізми, види енергії, матеріали та конструкції з них.

Тип професії «людина-людина» відзначається такими особливостями: професійна діяльність пов'язана безпосередньо з людьми, колективом, комунікацією та розумінням людини як об'єкту, так і суб'єкту взаємодії.

«Людина-знакові системи» - це тип професії, які обумовлюють роботу в різноманітних знакових системах, різними мовами, природними та штучно створеними.

В професійній діяльності типу «людина-художній образ» превалює робота з мистецькими творами, їх творення, реалізація мистецьких ідей, культурний розвиток та збагачення просвітництва як основного шляху розвитку людства.

Сучасні умови державотворення вимагають активності в усіх її проявах, адже завдяки швидкому, динамічному реагуванню на сьогодення, можна вести розмову про реалізацію власних ідей, проєктів та активізації усіх процесів соціально-економічного та політичного становлення України вільною, незалежною та самобутньою державою.

Аналізуючи психологічні механізми та рушійні сили соціальної активності студентської молоді, ми виокремлюємо індивідуальні та соціальні (суспільні) потреби, інтереси, мотиви, які зумовлюються впливом як зовнішніх умов, впливом соціальної групи чи соціуму загалом.

Зрозуміло, що жоден мотив за своєю суттю не може бути сталими і змінюються протягом особистого і професійного життя особистості та в умовах зміни об'єктивних умов поряд з розвитком соціальної свідомості. Ми підтримуємо наукову позицію О. Леонтьєва, який мотиви соціальної активності розподіляє на:

- провідні, або смислоутворюючі (ці мотиви є базовими у під час виконання будь-якої, в тому числі і професійної діяльності)

- мотиви-стимули – додаткові мотивуючі чинники, які можуть бути позитивними або негативними (винагороди і покарання).

Загалом, соціальна активність, як складне утворення, врегульовується ціннісно-мотиваційним механізмом, тобто потребами, мотивами, інтересами, які можуть проявлятися як в діяльності, спрямованій на самореалізацію в соціумі, так і професійній діяльності. Внутрішня потреба активної участі в соціальному, політичному, економічному житті країни нами визначена стимулюючою силою розвитку соціальної активності. Ми поділяємо наукові погляди М. Васильєвої, що: «дія механізмів соціальної активності проявляється на всіх етапах її формування:

- розвиток соціальних потреб в соціальному середовищі життєтворчості особистості;

- усвідомлення власного змісту конкретних видів соціальної діяльності;

- постановка особисто важливих цілей у соціальній діяльності, яку обирає особистість;

- вибір особистісно та соціально прийнятних форм і методів обраної соціальної діяльності;

- особисте включення в обрану соціальну діяльність і перетворення соціальної дійсності;

- активна взаємодія під час формування позитивних якостей, яка забезпечує не лише якісні показники практико-орієнтованого процесу, а й ефективніше пізнання власних можливостей, що, в свою чергу, також якісно впливає як на сам процес, так і на результат взаємодії.

- аналіз, рефлексія і самооцінка процесу й результату власної соціальної діяльності» [8 ].

Аналізуючи наукові джерела з проблеми дослідження, ми помітили, що велика частина науковців у власних розвідках поняття звертаються до аналізу явища соціальної активності крізь призму діяльності. Соціальна активність

студентської молоді транслюється діяльністю, але виокремлюємо її особливості: оскільки діяльність відбувається в роки сензитиву поведінкових механізмів, рутинність як явище мінімізуватиме інтерес до неї; для особистості такого вікового періоду важливим є можливість відчувати, спробувати щось нове, невідомі практики соціальної взаємодії, у більш яскравому, швидкому вираженні реакцій, що в свою чергу свідчить про зацікавленість студентської молоді в соціальній активності. Саме тому робота з соціальною активністю студентської молоді як основи активної громадянської, соціально-політичної позиції, соціальної зрілості набуває актуальності та вимагає пошуку нових способів підвищення ефективності даного процесу.

Соціальна активність сприяє самоствердженню, кар'єрному зростанню, встановленню та підтриманню особистих контактів та більшою мірою впливає на створення благополучної сім'ї. Окрім зазначеного, соціальна активність членів соціуму обумовлює створення соціальної взаємодії, та внаслідок, відбувається підвищення рівня соціальної довіри, інтегрованості у суспільстві. Саме тому потрібно звернути особливу увагу на пошук нових, методів, засобів, технологій формування та розвитку соціальної активності молоді, спрямувати пошуки наукових досліджень на підвищення ефективності розвитку соціальної активності.

Соціальна активність у різних сферах соціального життя соціуму може приймати різні форми: політичної активності, громадянської активності, культурної активності, творчої активності, трудової активності, комунікативної та ділової активності. Нинішні умови військового часу виокремлюють такі форми соціальної активності студентської молоді, як: політична, творча, громадська, комунікативна (інтернет-активність). Більшість представників студентської молоді користуються інтернет-мережею щоденно. Немала доля часу молоді виділяється на соціальні мережі, які задовольняють потреби спілкування, пошуку нових знайомств та обміну інформацією. Окрім того, саме включеність в соціальні мережі дозволяє

реалізувати і задовольнити потребу висловлюванні власної соціальної, громадянської та політичної позиції.

Ми дотримуємось власної позиції, про те, що «соціальна активність студентської молоді» - це якість особистості, особлива характеристика, яка формується на основі вроджених задатків та формується під впливом соціального середовища і проявляється у соціально значущій усвідомленій діяльності, яка спрямована на перетворення сучасної дійсності у процесі соціальної взаємодії. А ключовими складниками є: усвідомлене розуміння необхідності її значущості проявів соціальної активності для суспільства в цілому, має характеристики інтернального типу особистості, усвідомлено відображає власну активність на досягнення мета мети, є цілеспрямованою особистістю ініціативною тощо.

### **Висновки до розділу I**

У результаті аналізу наукових джерел, ми притримуємось позиції, що «соціальна активність студентів» це якість особистостей, особлива особистісна характеристика, яка формується за впливу соціального середовища і має прояви в соціально важливій усвідомленій діяльності, що спрямовується на внутрішньоособистісні перетворення у процесі соціальної взаємодії. Під час аналізу наукових джерел з'ясовано, що проблема формування соціальної активності студентської молоді неодноразово була предметом наукових досліджень, проте до сих пір немає єдиної системи трактування дефініції «соціальна активність студентської молоді».

Ми розділяємо позицію Ю. Воробйова щодо дефініції «соціальна активність особистості», яка представляє «не будь-яку, а певну діяльність: по-перше, обумовлену внутрішніми причинами; по-друге, спрямовану не лише на збереження системи, але і на її подальший розвиток; по-третє, творчу; по-четверте, ту, яка носить вибіркового характер і включає оціночний

момент... соціальна активність перетворює не тільки навколишній світ людини, але і саму людину» [4, с. 21].

На основі аналізу наукових джерел, виокремлено форми прояву соціальної активності відповідно сфер соціального життя особистості. Виділено такі: політична активність, громадянська активність, культурна активність, творча активність, трудова активність, комунікативна, ділова активність. В умовах воєнних дій, студентська молодь актуалізує такі форми соціальної активності як: громадська, творча і комунікативна (інтернет активність). Сучасна політична ситуація впливає на формування громадянської, політичної та соціальної активності студентської молоді, оскільки саме студентська молодь бере активну участь в організації та здійсненні волонтерської допомоги, допомагає волонтерам у зборах коштів, самостійно організовує та здійснює допомогу людям, які не в змозі цього зробити самостійно.

На основі аналізу дефініції «соціальна активність» в нашій роботі, ми утримуємо позицію, що соціальна активність студентської молоді – це усвідомлена діяльність студентської молоді, спрямована на активну участь у зміні соціально-політичних процесів з метою їх перетворення. Отже, «соціальну активність студентської молоді» розглядаємо з одного боку, як властивість особистості, що формується на основі усвідомлень, під час виховного впливу. З іншого боку, особливість діяльнісного характеру (соціального). А базовими її елементами визначаємо: ціннісні орієнтації на допомогу іншим, на саморозвиток, на активність, високий рівень локусу суб'єктивного контролю за шкалою загальної інтернальності, комунікативність, медіаторські здібності, тощо.

З урахуванням всіх особливостей перебігу психічних процесів студентського віку, А. Капська виокремлює принципи соціальної роботи з дітьми та молоддю: принцип системності; принцип об'єктивної позиції у взаємодії зі студентською молоддю; принцип активності, завдяки якому здійснення взаємодії з такою категорією є в принципі можливою.

Саме у контексті соціальної профілактики та соціального обслуговування ми вбачаємо можливим і необхідним впроваджувати програму соціальної активності студентської молоді в умовах воєнного часу.

Процес формування соціальної активності студентської молоді можливостей самостійно розв'язувати власні проблеми, адаптуватись до нових соціально-політичних умов ведення військових дій, розвиток уміння вирішувати проблеми самостійного життя активна участь громадського самоуправління – найважливіші пріоритети розвитку соціальної роботи.

Отже, визначаючи особливості соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу, ми обґрунтували такі компоненти соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу:

- мотиваційний (мова ведеться про престижність соціальної активності студентської молоді в сучасних умовах державотворення;
- мотиви усвідомленого розуміння соціальної активності як діяльності;
- ціннісний мотив (важливість соціальної складової майбутньої професійної діяльності студентів, активна участь в соціально-політичному житті країни, вибору духовних та гуманістичних цінностей),
- емоційно-вольовий (інтернальний локус контролю; позитивне налаштування до участі в громадському житті країни, як однієї з найдієвіших форматів соціальної активності).

## **РОЗДІЛ II ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ**

### **2.1. Опис експериментальної роботи та аналіз отриманих даних щодо рівня сформованості соціальної активності студентів**

Наша експериментальна робота проводилась в три етапи. На першому теоретичному ми аналізували наукову літературу з проблеми дослідження, характеризували особливості формування і розвитку соціальної активності в студентські роки та обґрунтовували форми прояву соціальної активності студентів у період воєнного часу. На основі отриманих теоретичних даних нами було розроблено методологію проведення експериментальної роботи, виділено методики дослідження та обґрунтовано їх використання в ході практичної роботи.

На другому – емпіричному етапі, проведено власне дослідження, використовуючи обрані методики та проаналізовано отримані дані в ході експериментальної роботи.

Третім етапом був практико-аналітичний. На цьому етапі проаналізовані дані стали базою розробки програми соціальної активності студентів в період воєнного часу та науково-практичних рекомендацій соціальним педагогам щодо підвищення соціальної активності студентів в період воєнного часу.

Під час аналізу наукової літератури, ми дійшли висновку про пріоритетність діяльнісного характеру в формуванні соціальної активності студентів. На другому етапі нами було розроблено анкету, яка складалась з 20 запитань і стосувалась особливостей соціальної активності студентів різного профілю майбутньої професійної діяльності. Ми розділяємо уявлення Д. Фельдштейна про стадії сформованості соціальної зрілості особистості. У власних наукових працях він виокремлює такі: «перша – поява тенденції до

самоствійності й потреби у визнанні, друга – розгортання потреби в суспільному визнанні, третя – виражене усвідомлення свого соціального залучення» [48, с. 28]. Саме ця ідея стала базовою у творенні анкети, за допомогою якої ми мали на меті визначити форми соціальної активності студентської молоді, рівень її зацікавлення і рівень включеності до становлення особистості як зрілої.

Для збору даних ми здійснили емпіричне дослідження, в якому взяли участь студенти Хмельницького національного університету різних напрямів підготовки, загалом 40 осіб, з них 21 особа чоловічої статі і 19 жіночої. Звичайно, ця вибіркова кількість є недостатньою для оперування достовірними кількісними і якісними показниками, але вона є достатньою для виявлення загальних тенденцій, – і відповідає поставленому на даному етапі дослідження завданню. В результаті було отримано наступні дані.

На питання про те, чи беруть участь в соціально-політичному житті, країни, студенти відповіли (у відсотковому еквіваленті від загальної кількості респондентів):

- постійно – 20 %;
- часто – 25 %;
- у поодиноких випадках – 20%;
- періодично – 15%;
- час від часу – 5%;
- ні – 15%.

Отримані дані в оді анкетування, ми зобразили у вигляді діаграми на рис. 2.1.1. Відповіді на питання: Чи берете Ви участь в соціально-політичному житті країни?

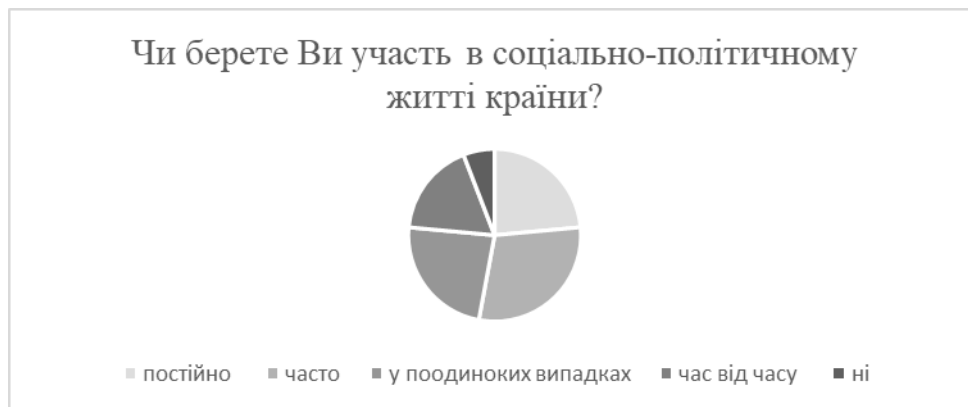


Рис. 2.1.1 – Якісний аналіз питання анкети.

За результатами, які ми отримали, стає зрозумілим, що зацікавленість та включеність студентів соціально-економічними та політичними проблемами, з якими стикається нині Україна, досить висока.

На питання про те, чим саме займаються студенти, проявляючи соціальну активність обрали (можна було обрати декілька варіантів):

волонтерство – 85 %;

донат на ЗСУ – 80 %;

участь у масових соціальних акціях – 40%;

участь в зборі котів на потреби ветеранів ООС – 35%;

участь у студентських соціальних акціях – 30 %;

участь у діяльності обласних, всеукраїнських громадських організацій з допомоги ветеранам ООС чи членам їх родини – 10 %;

не беруть участі – 25 %.

Оскільки багато респондентів вказали волонтерство як одну із основних форм прояву соціальної активності (як ми і очікували), наступне питання стосувалось саме цього аспекту соціальної активності.

На запитання про те, чому студентська молодь приймає участь в волонтерському русі, відповіли таким чином:

Щоб відчуті власні можливості допомогти – 60%

Щоб відчуті власний вклад у перемогу – 30%

Щоб виявити власну політичну позицію – 10%

Питання про те, чи є Ви активним громадським діячем в університеті відповіли таким чином

Звичайно, так – 65%

Ні – 35%.

На питання чи планують у майбутньому студенти пов'язати власне професійне майбутнє з соціально-політичним країни, відповіли:

так – 35% опитаних;

скоріше так, чим ні – 25%;

уже працюють – 25%

скоріше ні, чим так – 10%

ні – 5% респондентів;

На питання з якого віку молодь повинна проявляти соціальну активність, відповіли таким чином:

14-18р – 65% опитаних;

19-25 – 25% респондентів;

26-33 – 10%.

Отже, 26 осіб (65%) вважають оптимальним віком початку формування соціальної активності 14-18 років. Погоджуючись з респондентами, висловлюємо власний погляд на ситуацію, оскільки це той період, коли в людини формується світогляд, а отже, і позиція стосовно основних аспектів її взаємодії зі світом.

На питання про готовність проводити просвітницьку роботу серед друзів, знайомих для залучення молоді до соціальної активності

Так, із задоволенням – 55%

Так, за потреби – 30%

Ні – 15%

Отримані дані ще раз доводять наші припущення стосовно визначаеності студенської молоді у соціально-політичному, економічному та політичному житті країни зараз. Тішать надіями 22 особи з 40 (55%) опитаних, готових пропагувати соціальну активність як основне гасло розвитку особистості в соціумі.

І наостанок питання про те, в яких формах, на думку респондентів може

здійснюватись соціальна активність, ми отримали такі відповіді:  
волонтерство – 50%;  
участь в різноманітних громадських організаціях – 25%;  
участь в молодіжних радах інших структурах – 15%;  
організація форумів для обговорення актуальних проблем – 10%;  
створення тематичних груп в соціальних мережах – 5%.

Здійснивши аналіз питань анкети, ми дійшли висновку, що 45% респондентів в період воєнного часу проявляти соціальну активність в різних формах, 10% опитаних ніяким чином не цікавились соціально-політичним життям країни і не мали бажання її проявляти, і 35% нечасто, деколи були учасниками соціальних активностей та пасивно приймали участь в соціальних активностях, запропонованих іншими.

Отже, проаналізувавши отримані дані в ході анкетування, ми зробили такі висновки: студентська молодь – рушій сила розвитку соціальної активності, саме тому врахування інтересів та потреб молоді та реалізація їх в життя – основне завдання соціально-політичного устрою країни.

На наступному етапі ми досліджували локус суб'єктивного контролю «Локус контролю» О. Ксенофонтової. Поняття «локусу контролю» ввів Дж. Роттер 1954 року в науковій праці «Очікування і дії: моделі очікуваної цінності в психології», де він запропонував розрізняти між собою людей за принципом того, як вони локалізують контроль над різними подіями. На думку вченого, інтернальність і екстернальність є стійкими особливостями особистості, які формувались протягом проходження етапів соціалізації.

Питаннями контролю проявів поведінкових реакцій займались філософи, соціологи, психологи, під час аналізу усвідомленої роботи над поведінкою та її управлінськими аспектами.

Загалом, рівень розвитку суб'єктивного контролю - основна характеристика особливостей поведінкових реакцій особистості, яка визначає як рівень соціальної взаємодії, так і ступінь активності особистості під впливом обставин. Загалом, виокремлюють два різновекторні типи локусу

контролю: екстернальний та інтернальний. Екстернальний тип локусу контролю визначає відношення до зовнішніх обставин як до таких, які формують мультизадачність життя особистості. Тобто особа, в якій виявлено такий тип контролю за будь-яких умов шукатиме відповідь на питання чому відбуваються події, у зовнішніх характеристиках, обставинах, діях інших людей і звинувачуватиме саме їх у власних невдачах. Тобто центр уваги у такої особистості зміщується на зовнішні умови, які, на її думку, визначають події, учасниками яких вона є.

Наступний тип локалізації локусу контролю – інтернальний – представники цього типу контролю завжди шукають відповіді на запитання у власних діях чи бездіяльності, тобто зосереджується на детермінантності поведінки, спрацьованим механізмам захисту чи активізації процесів на подолання перешкод.

Опитувальник містить 44 твердження, що сприймаються на слух або зорово (у бланковому або комп'ютерному варіантах) (додаток А) Від респондента вимагається погодитись – не погодитись з кожним висловом, відповівши «так», чи «ні».

Аналіз отриманих даних за шкалами інтернальності визначається такими особливостями:

Загальна шкала інтернальності, визначається високим/низьким рівнем розвитку суб'єктивного контролю будь-якої значимої соціальної ситуації. Представники високого рівня показника відзначають вплив на життя власних рішень та несуть відповідальність за прийняття їх, за результативність подій. Проаналізувавши отримані дані в ході експериментальної роботи, ми отримали такі результати: За ЗШІ: високого рівня було визначено у 12 респондентів із 40 опитаних, (30%)

Низький показник за шкалою ЗШІ відображається низьким рівнем суб'єктивного контролю, таких серед опитаних було виявлено 10 осіб (25%) Особи, в яких високий рівень ЗШІ не пов'язують власні дії та значущі для них події, вважають, що обставини життя не підконтрольні людям і

визначають вплив випадка у життя кожної людини. У 18 осіб було виявлено середній рівень розвитку суб'єктивного контролю за шкалою ЗШІ, що становить 45% опитаних. Тобто, велика кількість студентів, ситуативно відноситься до важливості та впливовості власних дій у результат як професійного, так і особистого розвитку. На основі аналізу експериментальних даних побудуємо діаграму рівня розвитку ЗШІ (рис. 2.1.2)



Рис. 2.1.2 – Показники суб'єктивного локус-контролю (шкала загальної інтернальності)

Шкала інтернальності в області досягнень – ШІД. Високі показники визначають високий рівень суб'єктивного контролю подіями із позитивною емоційною забарвленістю. Респонденти, в яких високі показники визначають власний вклад у скарбничку особистих досягнень та розглядають можливість подальшого розвитку як професійних, так і особистих якостей, за умови постійного самовдосконалення. У осіб, в яких виявлено низький рівень розвитку ШІД простежується визначення удачі, зовнішнім обставинам як основного фактору досягнення успіху професійного, особистого життя.

За результатами отриманих даних в ході експериментального дослідження, ми отримали такі дані: високий рівень розвитку ШІД виявлено у 20 осіб, що становить 50% опитаних, у 8, а це 20% виявлено низький рівень

ШІД і у 12 (30%) середній рівень розвитку ШІД. Для ілюстрування даної ситуації ми зобразили у вигляді діаграми на рис. 2.1.3.



Рис. 2.1.3. – Локус суб'єктивного контролю за шкалою інтернальності в області досягнень.

Шкала інтернальності в області невдач - ШІН. Високий рівень розвитку цього показника визначається відношенням особистості до невдач, до ситуації неуспіху, до можливості звинувачувати себе в проблемах, котрі визначають емоційне напруження і вміння нести відповідальність за негативні наслідки. Низький рівень розвитку ШІН визначає позицію особистості у звинувачуванні зовнішніх обставин, пошук винного, зовнішніх обставин, можливостей удачі впливати на результат. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження маємо такі результати: у 14 осіб, а це 35% опитаних було виявлено низький рівень ШІН, у 26 осіб, а це 65% було виявлено високий рівень ШІН. На основі аналізу отриманих даних, побудуємо діаграму 2.1.4. Якісний показник шкали інтернальності в області невдач.



Рис. 2.1.4 – Якісний показник за шкалою інтернальності в області невдач.

Оскільки наступні шкали стосуються міжособистісних взаємин та фізичного і ментального здоров'я, ми не ставили за завдання визначення та не обґрунтовували їх значення для формування соціальної активності, ми не аналізували даних в рамках цих шкал.

Аналіз отриманих даних, отриманих в ході експериментального дослідження дозволяють нам зробити такі висновки: студенти, в яких виявлено високий рівень розвитку суб'єктивного локус контролю, як правило самостійні, здатні нести відповідальність за власні позиції, визначають свій вклад у справу, соціально активні, адже саме ці якості сподвигають їх на постійний розвиток. Саме ці якості стають визначальними у світоглядних установка особистості стосовно майбутнього нашої держави, що особливо актуально в період війни.

Наступною методикою нами було обрано ціннісні орієнтації М. Рокича, оскільки саме вони розвиваються під час соціалізації, під час формування уявлень людини та під час їх проникнення в індивідуальний світ особистості. На початку людина отримує та переорієнтовує інформацію стосовно соціально схваленої поведінки, починають формуватись соціально схвалені стереотипи поведінки, які зорієнтовані на життєформатні уявлення та знання. Спочатку особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи

соціально схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності. На наступному етапі формується життєвий досвід, який дає можливість відчувати власні можливості стосовно адаптації. Узагальнюючи вищесказане, можемо констатувати факт, ціннісні орієнтації виконують такі функції: за допомогою них особистість долучають до норм соціуму, в яких функціонує особистість, допомагають визначитись із усвідомленнями особистості, допомагають самореалізації та мотивують всебічний розвиток та, як наслідок, визначають особливості соціальної активності.

Ми розділяємо наукові погляди А. Базиленко, яка вважає, що: «ціннісні орієнтації є чинником формування соціальної активності студентів, якщо вони виражають: прагнення студентів до виконання соціальних ролей (заради добробуту інших, вирішення своїх проблем та проблем оточуючих на основі відповідального, чесного, сміливого ставлення до здійснення соціальної активності), розуміння важливої ролі соціальної складової у майбутній професійній діяльності та в процесі навчання, пріоритети цінностей активного та продуктивного життя, духовних і гуманістичних цінностей, цінності суспільного визнання» [4, с. 61].

Загалом, в методиці М. Рокича аналізується ранжувальний список ціннісних орієнтацій за двома напрямками: термінальні цінності – переконання, що особиста ціль кожної людини варта того, щоб включатись до її результату та інструментальні – переконання, про те, що властивість особистості та дія, спричинена на результат завжди краще, у будь-якій ситуації.

На основі аналізу отриманих даних в ході експериментальної роботи за методикою М. Рокича ціннісні орієнтації, (додаток Б) ми отримали такі дані: під час аналізу враховували середній арифметичний за балами по кожній з цінностей (розрахунок вівся таким способом: складались кількість всіх балів та потім ділили на кількість респондентів. Оскільки найважливіша цінність зайняла перше місце, то та, яка отримала найменшу кількість балів, потрапила на вісімнадцяте місце. За результатами, які ми отримали в ході

експериментальної роботи, найголовнішими цінностями в даній групі респондентів було виявлено «вихованість» (9,6), «чуйність» (9,1), «терпимість» (8,5), «незалежність» (8,3), «високі запити» (8). Серед найменш цінних було виявлено «широта поглядів» (6,7), «раціоналізм» (6,5), «освіченість» (6). Розподіл інструментальних ціннісних орієнтацій представлено на рис. 2.1.5 у вигляді діаграми

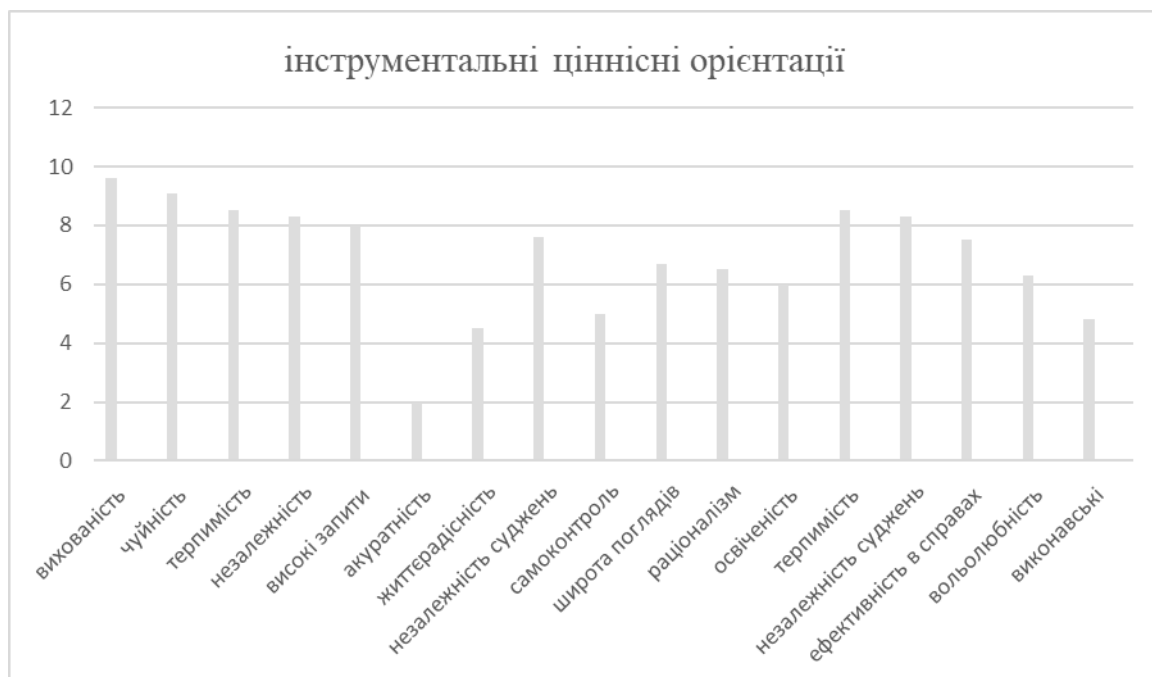


Рис. 2.1.5. – Ієрархія важливості інструментальних цінностей

Під час аналізу термінальних цінностей в респондентів найбільш вагомими виявились такі: «свобода» (10,5), активне життя (9,6), що в принципі, являє собою експериментальне підтвердження наших уявлень про значущість соціальної активності для студентської молоді, «продуктивне життя» (9), активна позиція (8,65), вільний вибір (8,5). Отримані результати ми представили у вигляді діаграми, представленої на рис. 2.1.6

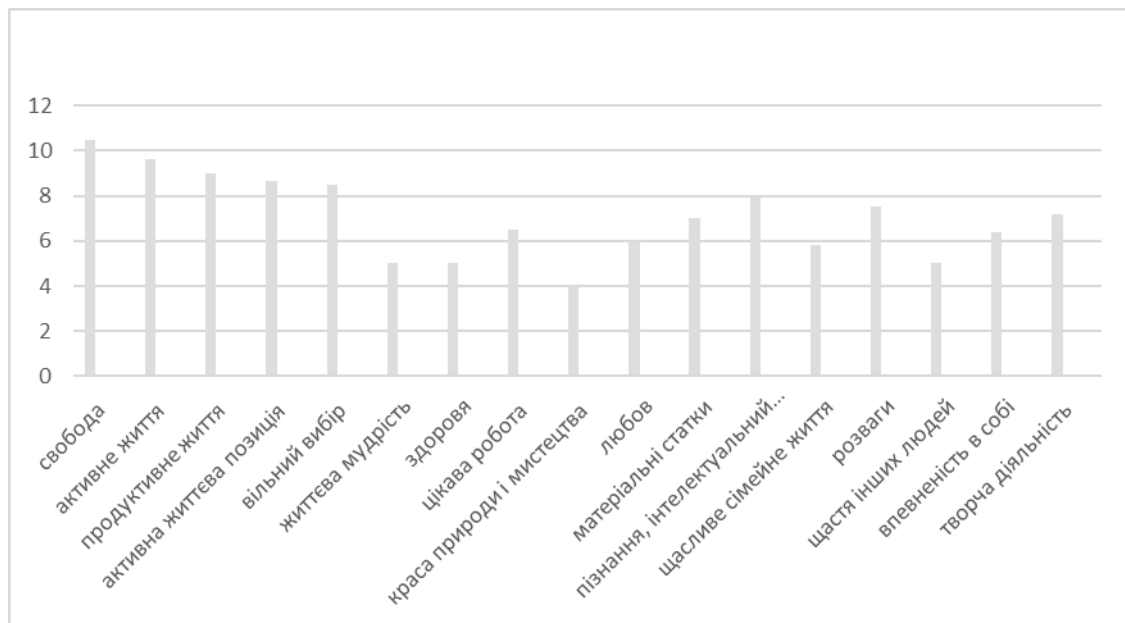


Рис. 2.1.6. – Ієрархія важливості термінальних цінностей.

Отже, узагальнюючи дані за вищеназваними методиками, порівнюючи персональні результати кожного учасника, а також після систематизації загальних тенденцій, ми прийшли до таких висновків: в студентів, як представників особливої категорії населення, вже сформовано особливі поведінкові реакції (емансипація, групування з однолітками, захоплення). Реакція спілкування з однолітками є об'єктивно необхідним процесом, адже студенти задля досягнення загальних цілей обирають групове спілкування. Власне, таким чином, розвиваються навички соціальної взаємодії, створюється атмосфера, під впливом якої формується авторитет, формуються та видозмінюються локус суб'єктивного контролю, розвиваються ціннісні орієнтації.

## **2.2 Програма соціальної активності студентів соціономічного профілю в період воєнного часу.**

На основі аналізу отриманих даних в ході експериментальної роботи, робимо висновок про необхідність цілеспрямованої систематичної роботи з соціальною активністю студентської молоді.

Виділяємо базові завдання соціальної активності студентської молоді, серед яких чільне місце посідають такі:

1. Ознайомлення з понятійним апаратом, змістовим навантаженням, суттю, обґрунтування значення соціальної активності в соціально-політичному житті кожної людини, шляхом лекції, мозкового штурму, інтернуваннями практико-орієнтованих задач успішного вирішення запланованого.

2. Формування усвідомленого відображення поведінки успіху, соціальної активності в повсякденному житті.

Розробка програми соціальної активності студентів соціономічного профілю це система десяти занять, кожне з яких має мету, обладнання і виконує важливу роль у формуванні соціальної активності студентської молоді. На ефективність розробленої нами програми соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу впливає багато факторів, якісний вплив яких реалізує основні задачі всієї програми. Науковці розподіляють програми розвитку на два типи за тривалістю: короткострокові та довготривалі. Кожен з видів має бути співвідносним основній меті та співвідноситись із задачами, які ставлять перед собою соціальний педагог чи соціальний працівник. На нашу думку, одним з визначальних факторів, які позитивно впливають на соціальну активність, вважається наявність чи відсутність підтримки з боку оточуючих. Так, за наявності підтримки рідних, близьких, легше і швидше формується світоглядне уявлення про правильність вибору, можливість координованості зусиль, т.інш.

Наступний аргумент на користь програми соціальної активності – умови її реалізації. За ідеальних умов, це має бути вільний від занять день, інформаційне поле якого майже не заповнене потрібними діями.

При конструюванні програми ми враховувати основну парадигму соціальної активності студентів соціономічного профілю. Сучасні науковці розглядають основні три парадигми «соціального виключення», які

визначають основні характеристики процесів, які ми хотіли б виключити сучасних у студентів.

Перша парадигма – парадигма солідарності, яка виокремлює розрив соціально значимих зв'язків. Наступна – спеціалізації, яка трактує соціальне виключення особи, внаслідок особистого вибору, тобто визначається індивідуальною поведінковою реакцією та особливостями, які характерні дискримінаційним уособленням нереалізованості прав і свобод особистості. Остання парадигма визначає соціальну ієрхічну структуру, яка займається розробкою та втіленням контролю усіх ресурсів. Такі особливості визначають соціальну виключеність, що є протилежністю соціальній активності. Отже, характеристика базових установок виключеної особистості дає можливість кожній людині усвідомлено працювати над мінімізацією їх у своє як професійне, так і особисте життя. Окрім вищеописаного, в нашій програмі соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу, ми розглядаємо можливість здійснювати роботу, яка реалізується лише за обов'язкової умови функціонування таких складових: ведучий (соціальний педагог, соціальний працівник), учасники і активна взаємодія. Відсутність будь-якої частини цієї моделі не дасть реалізуватись усьому процесу, тому саме із формуванням активної взаємодії виокремлюємо різноманітні форми ведення програми соціальної активності студентів в період воєнного часу. Під час розробки програми, ми виокремили ряд технологічних особливостей впровадження яких, на нашу думку, позитивно вплине на кінцевий результат.

- формування позитивних патернів поведінки, які впливають напряму на соціальну активність, негативне ж підкріплення може стати мотивом скасування такої поведінки.

- на кожному занятті обов'язкові вправи, націлені на формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної комунікації, асептивного спілкування, ефективної взаємодії.

- на кожному занятті наявність форми активного навчання, метою якої є передусім усвідомлене відношення до соціальної активності як дієвості студентської молоді в період війни.

Використання вищезначених особливостей є виправданим і більшою мірою базується на можливостях учасників. Стосовно соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу це набирає актуальності, адже, завдяки реалізації цих постулатів, учасники формуватимуть здатність самостійно медіаційно вирішувати конфліктні ситуації, опановуватимуть нові знання і впроваджуватимуть їх у власне життя.

Таким чином, нами було розроблено програму соціальної активності студентів в період воєнних дій (див додаток В)

Мета програми: розвиток ціннісних орієнтацій, комунікативних умінь, навичок самопрезентації, впевненості у собі, постановка різномасштабних цілей та способи їх реалізації для формування впевненості у собі та підвищення рівня самооцінки, формування лідерських якостей та організаторських здібностей тощо.

План програми складається з десяти занять, тривалістю 50 хвилин:

Заняття 1. Поняття активності. Соціальна активність. Професійна активність.

Заняття 2. Саморозкриття, самопізнання, пошук власних ресурсів.

Заняття 3. Я – особистість.

Заняття 4 Комунікація. Медіація. Конфлікт.

Заняття 5 Ціль, види цілей. Планування. Тайм менеджмент.

Заняття 6 Інструментальні та термінальні цінності.

Заняття 7 Обрії моїх усвідомлених бажань.

Заняття 8. Я вмю, я можу вирішувати і брати відповідальність за себе і свої вчинки

Заняття 9. Форми звернень до соціальних структур. Коректність та визначеність цілей

Заняття 10. Вміння враховувати попередні помилки під час аналізу результатів взаємодії. Робота над власними помилками.

Зміст програми соціально активності студентської молоді розроблено відповідно основних елементів діяльнісного характеру соціальної активності студентської молоді, врахування особливостей їх формування в період воєнних дій. Дана програма також націлена на формування самопізнання та всебічного розвитку особистості учасників та формуванню соціально значущих якостей кожного учасника.

Заняття 1. Поняття активності. Соціальна активність. Професійна активність.

Мета:

Формування навичок міжособистісного спілкування та взаємодії.

Поняття активності, соціальної активності та професійної активності, їх використання та розрізнення.

Усвідомлення роботи групою.

Оприлюднення правил групи.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Правила роботи групи»».

Вправа 2. «Знайомство».

Вправа 3. «Інтерв'ю».

Вправа 4 «Мої острови».

Міні-лекція «Активність», «Соціальна активність», «Професійна активність»

Вправа 5. «Вибір».

Вправа 6. «Успішні практики».

Вправа 7. «Незакінчені речення».

Вправа 8. «Хто я?».

Вправа 9. «Рефлексія». Анкетування «Підсумок роботи першого дня».

Ритуал прощання.

## Заняття 2. Саморозкриття, самопізнання, пошук власних ресурсів.

Мета:

Поняття впевненості. Види уявлень стосовно впевненої в собі особистості. Основні зовнішні та внутрішні характеристики впевненої людини.

Активізація процесів впевненості. Самовпевненість.

Усвідомлення власних особливостей

Поняття ресурсу, його види та джерела.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Спіймай себе».

Вправа 2. «Актуальність впевненості».

Уявна зустріч з собою в 10 років, 25 років, 50 років. Основне завдання вищезгаданої вправи – навчити формулювати цілі (короткострокові, довготривалі та визначати пріоритетність кожної із омріяних) та розробляти стратегію їх досягнення самостійно та в команді

Вправа 3. «Психологічний портрет».

Вправа 4. «Мої сильні сторони».

Вправа 5. «З чого я зроблений?».

Вправа 6. «Рефлексія». Анкетування «Підсумок роботи групи».

Ритуал прощання.

## Заняття 3. Я – особистість.

Мета:

Визначення позитивних та негативних характеристик соціально активної особистості.

Зміна акцентів у сприйнятті власних особливих характеристик.

Розвиток самоусвідомлення.

Формування ресурсного контенту для себе.

Зміст заняття:

Ритуал привітання

Вправа 1. «Мікс вітамінів для себе».

Вправа 2. Діагностика впевненості у собі.

Міні лекція – «Самооцінка особистості студента».

Вправа 4. «моя думка має право на існування, твоя думка - також».

Вправа 5. «Протиставлення» (прийняття себе).

Вправа 6. «Підслуховування».

Вправа 7. «Рефлексія». Тестування «Підсумок роботи групи».

Ритуал прощання.

Програма заняття 4 Комунікація. Медіація. Конфлікт

Мета:

Розвиток навичок ефективного спілкування.

Формування навичок встановлення контакту з різними типами людей в різних ситуаціях.

Формування уявлень про медіацію. Її рівні, способи вирішення конфліктних ситуацій.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Що далі? ».

Вправа 2. «Хрест. Кулак. Долоня.»

Лекція на тему: Медіація в сімейних конфліктах, крадій конфлікту, той, хто здатен вирішити конфліктну ситуацію. Основні етапи розв'язання конфлікту.

Вправа 3. «Слово за словом».

Вправа 4. «Ланцюжок мовлення».

Вправа 5. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 5 Ціль, види цілей. Планування. Тайм менеджмент.

Мета:

Поняття «ціль», види цілей, мета діяльності, понятійна різниця.

Інструменти тайм-менеджменту, їх об'єктивна потреба та використання.

Постановка цілей. Поетапна реалізація запланованого.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Казан гарячого молока».

Вправа 2. Основний інструмент тайм-менеджменту – особистість із власними цілями.

Марафон спілкування з відомими особистостями: «Тайм менеджмент – це..» Зустріч з відомими особистостями, які дають поради щодо стилю спілкування, активностей особистості, можливостей реалізації задуманого.

Вправа 3. Планування і моє життя.

Вправа 4. «Карта знань».

Вправа 5. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 6. Інструментальні та термінальні цінності

Мета:

Формування уявлень про ціннісні орієнтації, про інструментальні та про термінальні цінності

Визначення особистих ресурсів, потрібних для того, щоб стати лідером

Опанування активного стилю спілкування, зорієнтованого на ефективну комунікацію.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Без командира».

Вправа 2. Мозковий штурм «Що таке цінності? Види та типи цінностей. Роль цінностей в житті соціально активної особистості».

Вправа 3. Міні лекція «Термінальні цінності».

Вправа 4. «Запали в собі вогонь».

Вправа 5. «Один за всіх, і всі по одному».

Вправа 6. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 7. Обрії моїх усвідомлених бажань

Мета:

Формування усвідомленості мрій, відповідальності за власні вибори

Розвиток проєктивних вмінь та соціальної активності

Відокремлення власних бажань від соціально нав'язаних середовищем, родиною, друзями та розробка плану дій стосовно його виконання.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Я – Сонце».

Вправа 2. «Хочу, можу, буду»

Вправа 3. Міні лекція «Моделі нав'язування цілей і моделі їх розрізнення».

Вправа 4. «Відповідальність за чужі помилки».

Вправа 5. «Кому відповідальність?».

Вправа 6. «Я – особистість»

Вправа 7. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 8. Я вмію, я можу вирішувати і брати відповідальність за себе і свої вчинки

Мета:

Формування уявлень про власну відповідальність та відповідальність іншої людини.

Розрізнення понять – відповідати за рішення і подарувати рішення

Розвиток конструктивного розв'язання внутрішньо сімейних конфліктів.

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Я здатен на...».

Вправа 2. Мозковий штурм «Що таке відповідальність?»

Вправа 3. Міні лекція «я несу відповідальність за все, що вирішую я».

Вправа 4. «Відповідальність за чужі помилки».

Вправа 5. «Хто не хоче?, Хто не буде?».

Вправа 6. «Хто винен?» Розгляд практико орієнтованих ситуацій, де основне завдання – визначити власний рівень відповідальності

Вправа 7. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 9. Форми звернень до соціальних структур.  
Коректність та визначеність цілей

Мета:

Формування офіційного стилю спілкування у соціальних структурах для забезпечення досягнення мети.

Розвиток проєктивних вмінь та соціальної активності

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Висловлююся стисло».

Вправа 2. «Два слова»

Вправа 3. Міні лекція «Основні моделі взаємодії під час спілкування з офіційними представниками структурних підрозділів».

Вправа 4. «Активність».

Вправа 5. «Право власності на соціальну активність».

Вправа 6. «Ріка бажань»

Вправа 7. «Прогрес»

Вправа 8. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Програма заняття 10. Вміння враховувати попередні помилки під час аналізу результатів взаємодії. Робота над власними помилками

Мета:

Формування конструктивного відношення до будь-якого виду критики

Розрізнення аб'юзивних стосунків та стосунків, де особистість розвивається.

Розвиток соціальної активності

Зміст заняття:

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Уві сні».

Вправа 2. «Щастя»

Вправа 3. Міні лекція «Основні технології усвідомленого відношення до власних помилок».

Вправа 4. «Помилка ».

Вправа 5. «Літак».

Вправа 6. «Пріоритет»

Вправа 7. «Коштовність»

Вправа 8. «Рефлексія». «Абетка ».

Ритуал прощання.

Під час розробки програми соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу, ми дотримувались традиційного наукового погляду на структуру кожного заняття. Так, під час привітання, виконувався основний ритуал, за допомогою якого учасники заняття усвідомлювали мету та ціль зустрічей, таким чином відбувалось згуртування та формувалась групова довіра. Під час розминки актуалізувались попередні знання учасників для стимулювання їх виходу на інший рівень взаємодії, мотивує до спільної роботи по наміченому плану, зменшує емоційне напруження і дає змогу зрозуміти, що всі учасники на занятті для того, щоб разом реалізувати заплановане. В основній частині заняття розміщено інформаційний блок, який дозволяє кожному учаснику зрозуміти матеріал та дає можливість окреслити його практичне втілення в повсякденному житті. І остання частина заняття присвячена аналізу між запланованим і тим, що досягнули на конкретному занятті. Завдяки рефлексії як соціальний педагог, соціальний працівник, так і кожен учасник дійства, здатен відчути власну важливість,

адже саме на цьому етапі кожен учасник повинен висловитись, відчуває свою потрібність і важливість власної життєвої і соціальної позиції.

Програма соціальної активності студентів в період воєнного часу розроблена з орієнтацією на воєнний час, де основним завданням кожної особистості є формування стресостійкості, врегулювання емоційного поля особистості, перерозподіл активності з агресивності на соціальну та громадську активність. Кожне заняття містить як мотиваційний блок – вправи типу «запальничка», «льодокол», які створюють позитивне налаштування на встановлення контакту, нівелювання емоційної реакції

### **2.3. Науково-практичні рекомендації соціальним педагогам щодо врахування особливостей соціальної активності студентів у воєнний час.**

Науково-практичні рекомендації соціальним педагогам розроблено з метою підвищення ефективності реалізації програми соціальної активності студентської молоді в період воєнного часу. Роботу з соціальною активністю студентської молоді доцільно здійснювати з метою покращення рівня соціалізації та самореалізації в соціумі, пошуку власних позицій щодо я-усвідомлення, корекція рівня самооцінки.

Основними принципами формування соціальної активності студентської молоді вважаємо загальні принципи реалізації розвивальної програми:

Постійне утвердження принципу цілеспоємованості, завдяки якому як студенти, так і соціальний педагог, чітко усвідомлюють кінцевий результат їх ефективної взаємодії, намагаються орієнтуватись на нього, тому свідомо та активна співпраця в такому випадку – гарантована реакція, адже соціальна активність студентської молоді підпорядковане основній меті кожного учасника – зрозуміти себе.

Побудова взаємодії на принципах паритетності, діалогу та повноцінного міжособистісного спілкування, яке направлене на формування ефективної взаємодії. Саме позиція ефективної взаємодії дає змогу студенту відчувати не лише власну значимість, а й реалізувати амбіції керівника, який здатен ефективно взаємодіяти з підлеглими.

Наявність та утримання постійної зворотньої реакції на взаємодію та під час її. Аналіз результативності – чудова практика, завдяки якій є можливість одразу зрозуміти прогалини понятійного апарату, неможливість впровадження якоїсь із запропонованих методів чи небажання цього робити.

Інформування учасників програми соціальної активності щодо самодіагностичного інструментарію, завдяки використанню якого особистість сама може відстежити прояви негативних реакцій, неможливість врегулювання деяких процесів. Але все це можливе за проведення ефективного інструктажу

Робота над гармонізацією психо-емоційних переживань та гармонізація емоційної з інтелектуальною сферами, яка дає можливість побачити ресурсність навіть в переживаннях.

Не змушення виконувати якісь дії, добровільний вибір кожної особистості у виконанні/ невиконанні певних дій.

Склад групи, який гарантує відсутність сторонніх людей на заняття, мінімалізує негативні прояви емоційних станів стосовно цієї ситуації.

Абсолютна приватність та обов'язковий принцип конфіденційності .

Наявність вільного простору, що сприяє пересуванню, будь-якого формату взаємодії, як на мікро-, мезо та макро рівнях.

Доступність змістового наповнення не лише меті та цілям програми, а й кожному учаснику взаємодії

Сучасний вимір актуальності, що дає можливість кожному члену групи відчувати свою дотичність та своєчасність усвідомленості соціальної активності.

Соціальний педагог, працюючи з формування соціальної активності студентської молоді також повинен враховувати акценти групової роботи: постійна кількість учасників; дотримання принципів групової роботи; організаційні умови (приміщення, технічне та матеріальне забезпечення необхідні для проведення роботи); постійне впровадження інтерактивних форм взаємодії, практико-орієнтована концепція роботи в групі, тобто звертання уваги на власний досвід кожного учасника, намагання реалізувати його в процесі взаємодії.

Щодо особливостей роботи зі студентською молоддю, то

- врахування кількості учасників (найкраще 25-28 осіб);
- при виконанні індивідуальних вправ, в яких потрібен розподіл на мікрогрупи, кількість учасників у них не повинно перевищувати 4-5 осіб;
- під час роботи на мікро рівні, або індивідуальному, постійне наголошення на надання індивідуальної підтримки тим, хто її потребує, індивідуальна підтримка особистих потреб чи проблем кожного учасника, пояснення елементів завдання;

Рекомендації вибору методів проведення занять з програми: максимально врізноманітнити форми взаємодії, що якісно вплине на якість знань та на інтерес до власне заняття. Під час формування соціальної активності розглядаємо використання таких методів донесення інформації до студентської молоді, як: презентація, інтерв'ю, обговорення, індивідуальна робота, робота у парах, робота в малих групах, робота в колі, рольова гра, вирішення проблемних ситуацій, мозковий штурм, анкетування, ігри розминки, «льодоколи» тощо.

Для досягнення поставленої мети, формування соціальної активності студентської молоді, особливо в воєнний час, неможливо без забезпечення:

- ефективної комунікації, де основне місце займає повага до думок, емоцій та почуттів інших учасників;
- відношення в групі мають будуватись на безоціночних судженнях, які дають можливість сприяти усвідомленню власної значущості;

- всі технології, якими має користуватись соціальний педагог, мають бути націлені на самостійне прийняття рішень та відповідальність за них;
- права вибору та надання повноважень;
- підтримки ініціативних рішень, сильних сторін особистості;
- можливості безконфліктного вирішення ситуацій, які потребують креативних рішень;
- забезпечення атмосфери розвитку та можливості самовдосконалення.

Під час реалізації програми соціальної активності студентської молоді в воєнний час соціальний педагог може стикнутись з труднощами серед яких виокремлюємо типові:

- низький рівень мотивації;
- труднощі у встановленні контакту соціального педагога зі студентом, в силу особистісних особливостей особистості;
- конфлікт між окремими членами групи; різний рівень психо-соціального, виховного, інтелектуального чи матеріального розвитку студентів.
- попередній негативний досвід участі особистості в програмі розвитку.

Соціальний педагог, працюючи зі студентською молоддю, повинен завчасно підготувати усі необхідні матеріально-технічні засоби:

- ручки, блокноти, зошити, папір формату А1, А5, тощо;
- роздаткові матеріали інформаційного характеру ;
- дошка або фліп-чарт, крейда, маркери або фломастери різних кольорів;
- кольоровий папір, картон;
- кольорові олівці, фарби;
- клей, кнопки тощо;
- ножиці;
- бейджі, стікери тощо.
- додаткові матеріально технічні засоби: проектор, таймер, художня література, м'ячики, іграшки відповідно реалізації запланованого на занятті.

До особистості соціального педагога, який проводитиме заняття висувається ряд вимог:

- активна соціальна та життєва позиція;
- усвідомлення власної цінності та неупереджене відношення до цінності інших людей;
- безапеляційне прийняття позиції кожної особистості, незалежно від того, розділяє він таку позицію, чи ні.
- бажання займатись професійно обумовленою діяльністю;
- позитивне відношення до себе та до інших;
- досконале володіння матеріалом;
- практичний досвід та сформовані навички ефективної асемптивної комунікації та роботи з групою;
- регулярне самовдосконалення та підвищення професійної кваліфікації.

Основною метою роботи соціального педагога зі студентською молоддю у форматі соціальної активності є забезпечення усвідомленого відношення до самого себе, до власної цінності, до позиції «я можу». Для забезпечення високоефективної програми соціальної активності студентської молоді, пропонуємо ряд рекомендацій, які, на нашу думку, зорієнтують соціального педагога на роботу з соціальної активності студентської молоді:

1. Створення атмосфери довіри. Важливо щоб довіра була і між учасниками і в позиції учасник-тренер. Такі відносини забезпечуються: проговоренням на першому занятті обов'язкового дотримання принципу конфіденційності, соціальний працівник повинен також ділитися з групою своїм досвідом, власними роздумами. Наводити приклад з власного досвіду, адже практикуючий фахівець викликає більшу довіру ніж теоретик.

2. Забезпечення згуртованості, єдності учасників групи. Для цього ідеально підходять вправи на згуртування, вправи на встановлення контакту, на довіру, на ефективну взаємодію тощо. Використання таких вправ може

бути доречним не тільки під час знайомства, а протягом реалізації усієї програми.

3. Керування емоційним налаштуванням групи. Потрібно постійно моніторити емоційний настрій групи та кожного учасника окремо. Так соціальний педагог показує важливість кожного для загальної справи. Якщо у когось з учасників негативний настрій, потрібно виявити причину та по можливості змінити настрій на емоційно стабільніший.

4. Під час інформування студентів неприпустимо використовувати сухий виклад матеріалу. Доречним при передачі знань під час інформаційних блоків використовувати метафори, приклади з реального життя, фільмів чи книг. Зміст повідомлень повинен бути зрозумілим усім учасникам групи.

5. Завжди враховувати потреби групи. Якщо заплановано перехід до наступного блоку заняття, але у групи або учасника виникли непорозуміння, розборі ситуації когось із учасників, то зупиниись на незрозумілій інформації, але, дотримуючись регламенту заняття.

6. Завчасна підготовка до невдачі. За умови сформованої готовності соціального педагога до складної ситуації, вихід з неї можна знайти за кілька хвилин і працювати далі .

7. Під час поясненняє сенс зосереджувати увагу на зміні діяльності. Так, під час слухання, включення активних рухових дій, дасть можливість підвищити ефективність взаємодії.

8. Запам'ятовувати імена членів групи. Якомога частіше звертатись до учасників групи по імені. Адже, зрозуміло, що для людини найціннішим компліментом є звучання її імені.

9. Постійна робота над забезпеченням активної взаємодії кожного з учасників групи. За активної участі всіх в обговоренні є можливість розвивати не лише ораторські здібності кожного, а й формування активної життєвої позиції, яка дає можливість розвиватись особистості в усіх ситуаціях, пов'язаних з комунікуванням.

10. Висловлювання соціального педагога завжди є однозначними, зрозумілими для кожного, індивідуально визначеними та позитивно забарвленими.

11. Під час взаємодії соціальний педагог має використовувати як вербальну, так і невербальну лексику.

12. В процесі роботи соціальний педагог має постійно моніторити як фізичну, так і психологічну втому. Тому за умови емоційного виснаження під час виконання важкого завдання, соціальний педагог може використовувати вправу на розвантаження.

13. Завжди під час роботи аналізуйте чи об'єктивно є потреба у вираженні власної думки.

Отже, реалізація програми соціальної активності студентської молоді в період воєнних дій вимагає ґрунтовної підготовки, теоретичного та практичного технологічного інструментарію до реалізації. Важливим моментом є важливість обізнаності соціального педагога в змістовому навантаженні дефініції, форм та видів соціальної активності.

Представлені рекомендації щодо реалізації програми соціальної активності можуть використовуватись соціальними педагогами, соціальними працівниками у роботі з дітьми та молоддю для підвищення рівня професійної компетентності.

## **Висновки до розділу II**

У другому розділі представлено аналіз діагностичного інструментарію експериментальної роботи, проаналізовано етапи проведення практичного дослідження, охарактеризовано програму соціальної активності студентів соціономічного напрямку підготовки та на основі матеріалів дослідження обґрунтовано науково-практичні рекомендації соціальним працівникам щодо

підвищення ефективності програми соціальної активності студентської молоді під час воєнних дій.

Отже, узагальнюючи дані за вищеназваними методиками, порівнюючи персональні результати кожного учасника, а також після систематизації загальних тенденцій, ми прийшли до таких висновків: в студентів, як представників особливої категорії населення, вже сформовано особливі поведінкові реакції (емансипація, групування з однолітками, захоплення). Реакція спілкування з однолітками є об'єктивно необхідним процесом, адже студенти задля досягнення загальних цілей обирають групове спілкування. Власне, таким чином, розвиваються навички соціальної взаємодії, створюється атмосфера, під впливом якої формується авторитет, формуються та видозмінюються локус суб'єктивного контролю, розвиваються ціннісні орієнтації.

На основі матеріалів нашого дослідження було розроблено програму соціальної активності студентської молоді для соціальних педагогів, з метою врахування особливостей роботи з соціальною активністю в воєнний час серед студентів соціономічного профілю підготовки. Програма складалась з десяти занять, кожне з яких мало мету, завдання та етапи реалізації, які узгоджувались з класичним уявленням поняття програм. Описано поетапну реалізацію, зміст, форму проведення програми соціальної активності студентської молоді в період воєнних дій. Описано зміст та мету кожного з десяти занять.

Розроблено науково-практичні рекомендації соціальним педагогам з метою врахування особливостей соціальної активності студентської молоді в період воєнних дій, дотримання яких сприятиме підвищенню ефективності взаємодії.

## ВИСНОВКИ

На основі матеріалів теоретичного аналізу наукових праць з проблеми вивчення активності особистості загалом та соціальної активності студентської молоді в період воєнних дій, зокрема, в межах діяльнісного підходу, уточнено дефініцію «соціальна активність студентської молоді» як якісної характеристики просоціальної спрямованості особистості, внутрішньо зумовленої її потребами, особливостями ціннісних орієнтацій, вольових характеристик та особливостями, яке ззовні виявляються у бажанні перетворювати соціум й себе та відповідних видах діяльності.

Визначено, що студентське середовище – особливе, що формує та мотивує соціальну активність студентів через реалізацію особливих механізмів.

Характеризуючи особливості соціальної активності студентської молоді як особливої вікової групи, нами було визначено такі компоненти: мотиваційний (мотив престижності соціальної активності; мотив самоідентифікації; мотиви змістового наповнення соціальної активності; ціннісний мотив (цінність соціальної складової майбутньої професійної діяльності студентів соціономічного профілю, мотиви активного соціального життя, духовних і гуманістичних цінностей), емоційно-вольовий (здатність незважаючи на перешкоди, прямувати до своєї мрії; інтернальний локус контролю; позитивне налаштування до громадянської активності, як однієї з найдієвіших форм взаємодії соціальної активності, інтерес до громадсько-соціальних подій;

Отже, на етапі констатувального етапу емпіричного дослідження, з'ясовано, що лише 20% опитаних постійно займаються соціально активною діяльністю та 5% абсолютно не цікавляться соціально-політичними та соціально-економічними проблемами держави, в якій проживають. Наше дослідження було проведене в вересні-листопаді 2022 року, на той момент 7-9 місяць повномасштабного вторгнення на територію України. Ця політико-

правова і соціально-політична ситуація, на нашу думку, зосередила увагу студентської молоді на можливостях надання волонтерської допомоги ЗСУ, тому під час анкетування, позитивне враження було від результатів, які ми отримали у відповідях на питання про форми допомоги. Так, волонтерством займались 85% опитаних, а донатили на потреби ЗСУ 80% респондентів. Проаналізувавши вихідні дані на всі питання анкети, ми дійшли висновку, що 45% опитаних під час військового вторгнення проявляти соціальну активність в різних формах, 10% респондентів не цікавилися соціальнополітичним життям України й не проявляли його, 35% інколи були учасниками соціальних активностей та пасивно приймали участь в соціальних активностях, запропонованих іншими.

Далі ми діагностували локус суб'єктивного контролю «Локус контролю» О. Ксенофонтової. Дефініцію «локус контролю» вніс Дж. Роттер 1954 року працею «Очікування і дії: моделі очікуваної цінності в психології», науковець запропонував розрізняти між собою людей за принципом того, як вони локалізують контроль над різними подіями. На думку вченого, інтернальність і екстернальність є стійкими особливостями особистості, які формувались протягом проходження етапів соціалізації. За результатами отриманих даних в ході експериментального дослідження, ми отримали такі дані: високий рівень розвитку ШІД виявлено у 20 осіб, що становить 50% опитаних, у 8, а це 20% виявлено низький рівень ШІД і у 12 (30%) середній рівень розвитку ШІД.

На наступному етапі ми аналізували отримані дані в результаті проходження методики М. Рокіча «Ціннісні орієнтації». За результатами, які ми отримали в ході діагностичної роботи, найголовнішими цінностями в даній групі респондентів було виявлено «вихованість» (9,6), «чуйність» (9,1), «терпимість» (8,5), «незалежність» (8,3), «високі запити» (8). Серед найменш цінних було виявлено «широта поглядів» (6,7), «раціоналізм» (6,5), «освіченість» (6). Аналіз термінальних цінностей серед представників студентської молоді дав такі результати: найважливішими стали такі

цінності: «свобода» (10,5), активне життя (9,6), «продуктивне життя» (9), активна позиція (8,65), вільний вибір (8,5).

За результатами діагностичної роботи, рівень розвитку соціальної активності студентської молоді знаходиться на середньому рівні розвитку, сформованість у більше ніж половини студентів, яким властива нестійка потреба до соціальної активності; нестабільне емоційне відношення до такого виду діяльності; недостатня усвідомленість поняття «соціальна активність»; ситуативна дієвість соціально-політичної сфери.

На основі матеріалів нашого дослідження було розроблено програму соціальної активності студентів соціономічного профілю в період воєнного часу. Ця програма складалась з 10 занять, кожне з яких було побудоване за класичною схемою розвивальної програми, а, отже, мало мету, обладнання, визначалось основними етапами проведення такого типу занять і завершувалось підведенням підсумків. В рамках кожного заняття було означено змістове наповнення інформацією, яка стосувалась соціальної активності, її форм, видів та способів формування і розвитку в середовищі студентів, окрім того, багато уваги приділялось формуванню об'єктивно необхідних компетентностей, які можуть стосуватись майбутньої професійної діяльності фахівців соціономічного профілю, як асептивної комунікації, прийняття медіаторських рішень та здійснення ефективної комунікації, як результат.

На основі матеріалів дослідження було розроблено ряд науково-практичних рекомендації соціальним педагогам щодо підвищення ефективності соціальної активності в період воєнного часу.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абрамова С. В. Педагогічні умови формування соціальної активності особистості. Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. пр. Харк. нац. пед. ун-у. ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2013. Теорія та методика навчання та виховання. Вип. 34. С. 5–15.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1987. 228с.
3. Андреева Т. Є. Значення «соціалізації» управління та її вплив на формування позитивної взаємодії персоналу банку Т. Є. Андреева, О. П.Бутенко, Є.В.Гненна [Вісник економіки транспорту і промисловості](#). 2013. Вип. 43. с. 194-196. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vetp\\_2013\\_43\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vetp_2013_43_41)
4. Базиленко А. К. Психологічні чинники формування соціальної активності студентської молоді (на прикладі студентського самоврядування) дис. на здоб. Канд. психол. наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України Київ, 2018р. 234с.
5. Безпалько О. В. Розвиток соціальної активності особистості у дитячому об'єднанні. Вісник психології і педагогіки: збірник наукових праць. Київ, 2012. Вип. 8. URL: <https://www.psych.kiev.ua>
6. Біленький Є.А., Козловець М.А., Саух І.В. та ін. Соціологія: словник термінів і понять / За ред. Біленького Є.А. і Козловця М.А. К.: Кондор, 2006. 370 с.
7. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації Соціальна психологія. 2015. –№ 2 (10). с. 45–54.
8. Будак В, Олексюк О. Особливості студентської молоді як суб'єкта освітнього простору університету *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки:

- зб. наук. пр. / за ред. проф. Тетяни Степанової. № 4 (63), грудень 2018. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018, с.34-42.
9. Васильєва М.П. Проблеми формування соціальної активності студентської молоді в Україні матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції Сучасні тенденції у підготовці та професійній діяльності фахівців соціальної галузі Харків 2018, с.9-11
10. Вольфовська Т. О. Способи і моделі соціальної взаємодії в соціальних уявленнях молоді Соціальні уявлення молоді: особливості та шляхи формування / за ред. І. В. Жадан. К., 2007. 280 с.
11. Гнатенко С. Л. Виховання громадянськості на заняттях з гуманітарних дисциплін Вісник Львівського університету. 2005. № 19. С. 216–221.
12. Головенько В.А., Корнієвський О.А. Український молодіжний рух: історія та сьогодення. К.: Укр НДУ проблем молоді, 1994. 111 с.
13. Грабовська С., Чолій. С. Соціальна активність в процесі соціалізації особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: [б. в.], 2010. Т. 12, ч. 1. с. 171-181.
14. Дудко Н. В. Експлікація поняття «соціальна активність студентської молоді»: соціально-педагогічний аспект. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2018. Вип. 2 (43). с. 83-88.
15. Зарубінська І. Б. Дослідження сформованості мотиваційної складової соціальної компетентності студентів ВНЗ Соціальна педагогіка теорія і практика. 2009. № 1 С. 27–32.
16. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М. : Логос, 2004. 384 с.
17. Кант И. Лекции по этике: Пер. с нем. А.К. Судаковин. М.: Республика, 2005. 430 с.
18. Карпенко О. Г. Теорія і практика соціальної роботи: навчальний посібник К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 408 с

19. Киричук О. Формування в учнів активної життєвої позиції. Київ: Рад. школа, 1983. 136 с.
20. Кравченко О. О., Кулик М. О., Скочко М. О. Недержавні організації як суб'єкти соціального розвитку громад : досвід Міжнародного благодійного фонду «Небайдужі». Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. 1 (6). с. 88 – 95.
21. Кузнєцова І. До питання про процес соціального становлення людини: індивід – індивідуальність – особистість Шкільна бібліотека 2005.№ 12. с. 34–38.
22. Кулінченко О. С. Соціальна активність студентів як соціально-педагогічна проблема Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка: [збірник наукових праць] К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 18. С. 34-39
23. Косовець В.І. Розвиток соціальної активності молоді в умовах соціокультурного середовища села: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.05 Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2009. 23с.
24. Мазурик О. В., Єрескова Т.В. Соціальна активність сучасного українського соціуму: форми, ресурси, наслідки. [Вісник Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого". Серія : Соціологія](#), 2016. № 3. С. 70-77. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac>
25. Мануйлов Є.М. Соціальна активність молоді: до проблеми розуміння сутності Вісник Національної юридичної академії ім. Я. Мудрого. 2010. № 3. С.3-11
26. Маслоу А. Самоактуалізація. Психологія личности. М.: Рал.-бук., Веклер, 1997. 300 с.
27. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: посібник. К.: Академвидав, 2003. 568 с.

28. Петровський В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Р-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996. 512 с.
29. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
30. Резван О. О. Соціально-комунікативна активність як чинник перетворення професійно-особистісної позиції майбутнього фахівця. Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 58. С. 149-156. Електронний ресурс.
31. Семашко О. М. Соціологія молоді. Проблеми соціалізації молоді засобами культури Соціологія культури:[навч. посіб.] за ред. О. М. Семашка. К., Львів2000. 320 с
32. Сорока, О. Діагностика соціальної активності майбутніх соціальних працівників, *Social Work and Education*, Vol. 5, N. 2. 2018, с66-76.
33. Сохань Л. В., К.К. Грищенко, Н.А. Сакада и др. Социальное управление и АСУ. Киев: Наук. думка, 1983. 240 с.
34. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.p4ec.org.ua/upload/education/library/1513689511.pdf>
35. Социальная активность личности [електронний ресурс]. URL: [https://studme.org/1333122228602/pedagogika/sotsialnaya\\_aktivnost\\_lichnosti](https://studme.org/1333122228602/pedagogika/sotsialnaya_aktivnost_lichnosti)
36. Соціолого-педагогічний словник/ За ред. В. В. Радула. К.: «ЕксОб», 2004. 304 с
37. Степаненко Л. Деякі аспекти формування соціальної активності школярів *Соціальна педагогіка і адаптивність особистості*. Суми, 1994. с.423–426.
38. Ступак О. Сутність поняття «соціальна активність молоді» Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018. Вип. 1-2. с. 164-171. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO>

39. Торохтій В. С. Соціальна педагогіка. Академвидав. 2015р.  
[https://stud.com.ua/28546/pedagogika/sotsialna\\_pedagogika](https://stud.com.ua/28546/pedagogika/sotsialna_pedagogika)
40. Федоренко О. С. Особливості процесу соціальної інтеграції внутрішньоопереміщених осіб з різним типом поселення (на основі серії фокус-груп). Науковий журнал «Молодий вчений». № 2 (66). 2019. С. 534–540.
41. Уйсімбаєва М. Соціальна активність старшокласника: теоретичний аспект. [Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки](#). 2015. Вип. 135. С. 211-215. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p)
42. Циба В. Т. Контури системної соціальної психології Соціальна психологія. 2003. № 1. с. 27–39.
43. Шевченко Н. Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології, 2010. № 3 (5) с. 270–280.
44. Шеїна Л. О. Студентське самоврядування як засіб соціалізації молоді: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.05; Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2010. 22 с.
45. Ющенко І. М. Самовизначення як механізм особистісної адаптації молоді в умовах соціальних змін Сучасна молодь у соціально–психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія Чернігів: Десна Поліграф, 2017. 376 с.
46. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості : теорія та експеримент: монографія Одеса : ПНЦ АПН України СВД Черкасов М. П., 2006. 249 с.
47. Яновська С. Г. Психологічні особливості лідерів студентського самоврядування Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2014. №1099. с. 45-48
48. A guide to the project management body of knowledge (PMBOK guide) : Sixth Edition / Project Management Institute, 2017. 537 p. URL: <http://faspa.ir/wp->

[content/uploads/2017/09/PMBOK6-2017.pdf](https://www.panteia.com/uploads/2017/09/PMBOK6-2017.pdf)

49. Anclair, M., Lappalainen, R. Muotka, J.& Hiltunen, A. J. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic condition. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32, 2017, p.389-396, doi: <https://doi.org/10.1111/scs.12473>.

50. Brake R., Deller U. *Community development: a European challenge*. Farmington Hills, MI: Ridgebrook, 2008. 320 p.

51. Business cooperating with vocational education and training providers 502 for quality skills and attractive futures / P. Vroonhof, N. Durazzi, J. Secher et al. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. 135 p. URL: <https://www.panteia.com/uploads/2017/12/Vet-Business-Cooperation-FinalReport-Panteia-14-Nov-2017-002.pdf>

52. Cahill C., Llewelyn P., Pearson C. Treatment of sexual abuse which occurred in childhood. A review. *British Journal of Clinical Psychology*. 1991. Nr. 30 (1). p.1–11.

53. DuBay M., Watson, L. R., & Zhang, W. In search of culturally appropriate autism interventions: Perspectives of Latino caregivers. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(5), 2018., p.1623-1639.

54. Lytovchenko O. Out-of school & non-formal education: Ukrainian and European dimensions. *Education: Modern Discourses*, 2020, 3, 50-55. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2020-3-05>

55. Rabba A . S., Dissanayake, C., & Barbaro, J. Parents' experiences of an early autism diagnosis: Insights into their needs. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2019, p. 66 – 92.

56. Ridkodubska H. Pedagogical Design of the Technology of Students' Multicultural Competence at Higher Education Institutions Vol. 12 No. 2 (2021): *Journal of Education Culture and Society*, p.264-294

57. Ramon Sh., Maglajlic R. A. Social Work, Political Conflict and Displacement // The SAGE Handbook of International Social Work. London, SAGE, 2012. P. 311–324.
58. Tereshchenko D.A., Kruhlov V.V. Public-private partnership as tool for developing regional labor potential. Nauka innov. 2019, 15(6). 5–13. Scopus. URL: [http://scinn.org.ua/en/archive/15\(6\)/15\(6\)01](http://scinn.org.ua/en/archive/15(6)/15(6)01).
59. Völker B., Flap H., Lindenberg S. When Are Neighbourhoods Communities? Community in Dutch Neighbourhoods // European Sociological Review. 2007. Vol. 23(1). P. 99-114
60. United Nations Children's Fund, UNICEF . URL: [unicef.org](http://unicef.org).
61. United Nations Office on Drugs and Crime . <https://www.unodc.org>.
62. Wong, C., Odom, S.L., Hume, K.A. et al. Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism Spectrum Disorder: A Comprehensive Review. Journal of Autism and Developmental Disorders, 45(7), 2015, p.1951-1966.



**Локус суб'єктивного контролю.**

**Тестовий бланк**

1. Просування по службі (кар'єра) більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах

Продовження ДОДАТКУ А

25. За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.

28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

31. Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше, не доклала до цього достатніх зусиль.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.

35. У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжеться сама собою.

36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння чи невезіння.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Обробка результатів тесту включає декілька етапів.

**1-й етап.** Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

1. **III**- шкала загальної інтернальності;

2. **ШІД** - шкала інтернальності в області досягнень;
3. **ШІН**- шкала інтернальності в області невдач;

#### Продовження ДОДАТКУ А

Підрахуйте суму балів по кожній з цих шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання, вказані в стовпчику « - » змінюють знак бали на зворотний.

У наведеній нижче таблиці вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкал.

**2-й етап.** Переведення «сирих» балів у стіни (стандартні оцінки) проводиться згідно з наведеною нижче таблицею. Стіни представлені 10-бальною шкалою і дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

Проаналізуйте кількісно і якісно показники РСК за сімома шкалами, порівнюючи результати (отриманий «профіль») з нормою. Нормальним вважається значення стіна, що дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше стенів) свідчить про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стенів) свідчить про екстернальний тип.

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

#### Опис оцінених шкал

1. Шкала загальної інтернальності - ШІО. Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою ІО відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать

зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

Продовження ДОДАТКУ А

2. Шкала інтернальності в області досягнень - ШІД. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того хорошого, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності в області невдач - ШІН. Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

## Методика «Ціннісні орієнтації М. Рокича»

**Інструкція:** «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання — розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

**Порядок проведення.** Для подолання зазначених недоліків методики й більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Приміром, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні запитання.

В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у вашому житті?

— Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

— Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?

— Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?

— Як це зробили б ви 5 або 10 років тому? Через 5 або 10 років?

— Як ранжували б картки близькі вам люди? І т. д. у залежності від цілей дослідження

**Стимульний матеріал до методики М. Рокича**

(Номер проставляється на зворотному боці картки.)

**Список А (термінальні цінності)**

1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).

2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).

3а. Здоров'я (фізичне й психічне).

4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

Продовження ДОДАТКУ Б

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

### **Список Б (інструментальні цінності)**

16. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

26. Вихованість (гарні манери).

36. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

46. Життєрадісність (почуття гумору).

56. Ретельність (дисциплінованість).

66. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

76. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

86. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

96. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

106. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

116. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

126. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

136. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

146. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

156. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).

166. Чесність (правдивість, щирість).

176. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).

186. Чуйність (дбайливість).

### **Обробка й аналіз результатів**

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуванням у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні й

конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або несформованість у випробуваного системи цінностей, або нещирість відповідей.

Продовження ДОДАТКУ Б

Ключ до методики:

«Життєзабезпечення» (Ж): 1а, б; 2а; 3а; 4е; 5а; 6з; 8а; 10д; 11а; 12а;

«Комфорт» (К): 2б, в; 3б; 4з; 5б, в; 7а; 9а; 11б, в; 12в;

«Соціальний статус» (С): 1е; 2г; 7в, г; 8в, з; 9в, г, е; 10г; 11д; 12д, е;

«Спілкування» (О): 1в; 2д; 3в; 4б; 6в; 7б, з; 8б, г; 9д, з; 10а; 11г; 12в;

«Загальна активність» (Д): 1г, з; 4а, г; 5з; 6а, б, г; 7д; 9б; 10в; 12з;

«Творча активність» (ДР): 1ж, з; 2е, ж; 3ж; 4д; 5д, е; 6е; 7е, ж; 8д, ж; 10ж; 11з; 12г;

«Соціальна користність» (ОД): 1д; 2з; 3г, д; 4в, ж; 5г, ж; 6ж; 8е; 9ж; 10б, е; 11е, ж; 12ж.

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІСОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІДГОТОВКИ В ПЕРІОД  
ВОЄННОГО ЧАСУ.

Мета програми: розвиток комунікативних навичок, навичок самопрезентації, впевненості у собі, пошук ресурсів для досягнення цілей, постановка короткострокових цілей та досягнення їх для підвищення впевненості у собі та підвищення самооцінки, віри у свої сили, формування лідерства та організаторських здібностей тощо.

Зміст програми розроблений з врахуванням можливості формування визначених елементів соціальної активності, а саме розвитку впевненості у собі (самооцінка), комунікативних навичок та організаторських здібностей. Хоча, дотично, тренінгова програма також сприяє самопізнанню та всебічному розвитку особистості учасників та формуванню соціально цінних якостей.

**Заняття №1. Знайомство. Встановлення контакту.**

**Мета:** формування навички встановлення міжособистісних контактів та взаємодії; розвиток комунікативних навичок; усвідомлення особливостей роботи у групі визначення правил групи.

**Хід заняття**

**1. Вправа “Правила роботи” (10 хв.)**

Мета: прийняття правил роботи групи, які будуть діяти протягом всіх занять.

Хід проведення: тренер зазначає, що для подальшої роботи потрібно прийняти правила роботи групи. Для цього пропонує відповісти на запитання: “Що необхідно робити і якими бути під час тренінгу для того, щоб робота і спілкування в групі були результативними, доброзичливими та комфортними?”. Група обговорює і узагальнює запропоновані варіанти правил. Правила, з якими погоджуються всі учасники записуються на аркуші паперу.

Орієнтовні правила роботи тренінгової групи:

Бути толерантними. Поважати думки один одного.

Правило піднятої руки – говоримо та відповідаємо тільки за піднятою рукою.

Один говорить – усі слухають.

Не критикувати. Кожен має право на власну думку.

Бути щирим.

Принцип “конфіденційності”. Те, що говориться в групі про конкретних учасників, повинно залишатись в учасників тренінгу і нікуди більше не потрапляти.

Правило “Стоп”. Якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши “стоп”.

Продовження ДОДАТКУ В

Дотримуватися запропонованих правил.

## **2. Вправа на знайомство “Моє ім’я” (10 хв.)**

Мета: познайомити учасників групи один з одним та створити доброзичливу атмосферу.

Хід проведення: учасники утворюють коло. Перший учасник називає своє ім’я та прикметник на першу літеру, з якої починається його ім’я, наприклад, мрійлива Марія, акуратний Андрій і так далі. Кожен наступний учасник повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім’я та прикметник.

## **3. Вправа “Інтерв’ю” (15-30 хв.)**

Мета: навчитись підтримувати бесіду, відображаючи емоції співрозмовника; попрактикуватись в логіці перефразування; засвоїти навички емпатичного слухання.

Хід проведення: ця вправа проводиться в трійках. Кожен з учасників пробує себе в різних ролях: Перша роль – оповідач. Друга роль – “умілий активний слухач”, що використовує в своєму арсеналі перефразування, відображення, що відбиває перефразування, відкриті питання, міміку та інші прийоми активного слухача. Третя роль – експерт.

Коли “раунд”, що включає бесіду першого і другого учасників закінчується, експерт ділиться своїми спостереженнями, проводить короткий “розбір польотів”. Після цього ролі в трійці змінюються.

Слухати можна різними способами: активно (коментуючи почуте, дискутуючи з співрозмовником, емоційно – вербально і не вербально – оцінювати повідомлення); пасивно; емпатично.

## **4. Вправа “Мої острови” (20 хв.)**

Мета: з’ясувати очікування учасників від тренінгу, причини їх участі в груповій роботі; сприяти активізації членів групи, виникненню групової згуртованості; виховати почуття поваги до права людини на свою думку, самість “іншого”, толерантне ставлення і прийняття особистісних відмінностей.

Хід проведення: на підлозі слід розкласти заздалегідь підготовлені аркуші, на яких крупно написані назви островів. Кожен раз їх назви повинні відповідати завданням тренера. Якщо хочемо визначити очікування від групової зустрічі, тоді можливими островами стануть:

“Тусовка”, “Можливість познайомитись”, “Себе показати і на інших подивитись”, “Провести вільний час”, “А чим ще зайнятись?!", “Мені цікавий груповий тренінг”, “Я тут випадково”, “Люблю дізнаватись нове» “Мені цікаво”...

Важливо, щоб завжди, не дивлячись на “тематичний підбір” островів, один з плакатів був без назви – з великим знаком питання. Його назву

визначать ті, кому виявилось недостатньо запропонованого вибору. Отже, розставляємо на підлозі аркуші, голосно називаємо назви островів, далі просимо членів групи “заселити” архіпелаг. Тепер вся команда може

## Продовження ДОДАТКУ В

відправитись в круїз. Є час пройти біля кожного з островів, подумати, прислухатись до внутрішніх відчуттів, зрозуміти, який з островів “резонує”, викликає в душі особливі почуття, прийняти рішення і зійти на вибраній клаптик землі. Десь буде одна-дві людини. Десь – ціла група острів’ян.

Завершення: обговорення того, як кожен острів сприймає метафору своєї назви. Хто із острів’ян показався вам неочікуваним в своєму виборі чи оцінках, що спонукали його? Чи знайшли ви на своєму острові споріднену душу? Чому? Якщо б у вас було право другого, додаткового вибору, який острів ви б вибрали і чому?

### **5. Вправа “Ритуали тренінгової групи” (10 хв.)**

Мета: об’єднати учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань, визначити межі тренінгового процесу.

Хід проведення: учасникам пропонується придумати ритуали вітання і прощання, які будуть використовуватись кожного заняття. Форми роботи можуть бути індивідуальними, парними чи груповими. Основне, щоб ритуал довго не тривав, оскільки тоді втрачається його ціль. Діти діляться на мікрогрупи і за методом мозкового штурму складають свої ритуали (3-5 хв.).

Далі кожна група пропонує свої версії привітання та прощання і після подальшого обговорення всіма учасниками тренінгу, схвалюються найбільш прийнятні варіанти. Цими ритуалами тренінгова група починатиме і закінчуватиме заняття.

Обговорення: ви задоволені прийнятими ритуалами? Можливо у вас є особисті ритуали? Розкажіть про них. Як ви думаєте, яке значення мають ритуали для групи і тренінгу в цілому?

### **Ритуал привітання. Вправа “Доторкнись до мене”**

Мета: створення позитивної атмосфери, розвиток невербального спілкування.

Хід проведення: учасники в перші хвилини заняття рухаються по кімнаті і, зустрічаючись з партнером, по черзі, мовчки, посміхаючись, торкаються один одного ліктями, колінами чи руками.

### **Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки”**

Мета: створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою.

Хід проведення: учасники стають у коло і кожен по черзі називає слово, яке буде допомагати всім до наступної зустрічі, наприклад: “нехай нам допомагатиме ... (щастя, мрія, небо, світ, тощо)”.

### **6. Вправа “Добрі справи” (15-20 хв.)**

Мета: розвинути вміння робити добро в повсякденному житті, вміння висловлювати власні погляди і думки, критично мислити; виховувати почуття чуйності, доброти, любові до ближнього.

Хід проведення: добре ставлення до людей, повинно проявлятися не лише в словах, а в першу чергу, у конкретних вчинках. Учасникам

## Продовження ДОДАТКУ В

пропонується згадати, яку добру справу вони зробили за вчорашній день, для кого була зроблена ця справа? Що вони при цьому відчували? Як їм віддячила людина, якій вони зробили добро? Якими, на їхню думку, повинні бути форми вдячності?

Слід задати запитання: “Чи здатні ви на добрі справи? Якщо ні, то що вам заважає? Проаналізуйте свої звички. Подумайте увечері, що доброго ви зробили за сьогодні”.

Обговорення: Вам часто доводиться робити добрі справи? Як ви гадаєте, що легше: робити добрі справи, чи їх отримувати? Яке значення добрих справ для суспільства в цілому і для кожної окремої людини? Чому ми мало робимо добрих справ?

### **7. Вправа “Незакінчені речення” (10-15 хв.)**

Мета: створення в групі атмосфери емоційної свободи, відкритості, дружелюбності і довіри один до одного; допомогти учасникам краще дізнатись один одного, зменшити дистанцію в спілкуванні; підготувати групу до можливості відкрито говорити про емоції та почуття.

Хід проведення: ця вправа – своєрідний “проактивний тест”. Тренер починає речення, той учасник, кому тренер кидає м’яч, повинен продовжити це речення. Наприклад:

Тренер: Я прийшла на цей тренінг з бажанням ... (Кидає м’яч учаснику А) А: (ловить м’яч і продовжує) ... отримати нові знайомства ... (Кидає м’яч учаснику Б) Б: (продовжує ланцюжок відповідей, який був заданий в реченні тренера) ... дізнатись щось нове для мене ... (Кидає м’яч учаснику В) В: (ловить м’яч) ... відпочити від навчання і повеселитися...

Коли тренер хоче змінити ключове речення, він дає команді знак, отримує від учасників м’яч і або сам дає актуальне для нього завершення речення, або задає новий початок речення.

Орієнтовні початки речень:

Мені хотілось би, щоб учасники групи ... Я радію, коли ... Я думаю, що друг – це ... Життя вдалося, коли ... Я дуже люблю ... Мене дуже смішить ... Мені важко змусити себе ... Коли я беру участь в тренінгу, я розумію, що Я пишаюсь собою, коли ... Мені б не хотілось почувати себе ...

Обговорення: дана вправа не потребує особливої післямови, але можна коротко обміняти думками про найбільш незвичайні відповіді і про те, що запам’яталось в реакціях учасників.

### **8. Вправа “Хто я” (15-20 хв.)**

Мета: перевірка готовності до саморозкриття, самоаналізу і самопрезентації; подолання бар’єрів комунікації; робота над усвідомленням ірраціональних переконань, руйнуванням стереотипних установок.

Хід проведення: вправа на руйнування когнітивних стереотипних установок. Учасникам пропонується самостійно записати як можна більше висловлювань про себе, побудованих за принципом:

## Продовження ДОДАТКУ В

Я хлопець, але я не споривний. Я прийшов вчитись новому, але я не дурний. Я дівчина, але я не люблю готувати. Я інвалід, але я можу впоратись сам. Я блондинка, але я не наївна.

По закінченню вправи тренер може обговорити думки та почуття учасників з приводу власних висловлювань і того, що вони почули від інших. Що підштовхнуло їх до вибору саме таких формулювань? З ким вони ведуть суперечку? Кому відчувають необхідність щось довести? Наскільки знайома їм подібна ситуація “по життю”?

### **9. Рефлексія заняття (5-10 хв.)**

Мета: підбиття підсумків заняття, звернення до почуттів та емоцій учасників.

Хід проведення: учасникам пропонується висловити свої враження та наявний емоційний стан щодо тренінгового заняття, відповівши на питання:

- Яке ваше враження від сьогоднішнього заняття?
- Що було незрозумілим? – Які вправи та види роботи сподобались найбільше? – Що я отримав від цього заняття?

### **Анкетування “Підсумок роботи групи” (10 хв.)**

Мета: проаналізувати роботу групи, зробити висновки та, за необхідності, внести корективи в подальшу роботу.

Останньою процедурою кожного тренінгового заняття є заповнення анкети “Підсумок роботи групи за сьогодні”.

ім'я учасника:

Дата заняття:

1. Рівень долучення до групової роботи: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Що заважає тобі бути більше залученим у заняття?
3. Твої основні помилки впродовж занять:
  - а) щодо себе;
  - б) щодо групи;
  - в) щодо ведучого;
4. Найбільш значущі для тебе епізоди, вправи, ситуації, під час яких вдалося зробити певний “прорив”, щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, пережити, переоцінити, переглянути, змінити своє ставлення до себе і оточуючих, у чомусь розібратися.
5. Що тобі не сподобалося у тренінгу?
6. Твої пропозиції керівникові й учасникам тренінгу:
  - а) керівникові;
  - б) учасникам;

На закінчення тренер нагадує всім учасникам про місце і час наступного заняття.

Підбиття підсумків: Що в основі того, що сподобалося і не сподобалося на тренінгу? Чи так важливо, щоб все на заняття подобалося? Що може слугувати критерієм результативності тренінгового заняття? Який загальний висновок можна зробити за перший тренінговий день?

**Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки” (5-10 хв.)**

**заняття №2. Саморозкриття, самопізнання, пошук власних ресурсів.**

**Мета:** розвиток впевненості у досягнення поставленої мети; активізація процесу саморозкриття, самопізнання; пошук власних сильних сторін; пошук ресурсу.

**Хід заняття**

**Ритуал привітання. Вправа “Доторкнись до мене” (5-10 хв.)**

**1. Вправа “Китайський осел” (10-15 хв.)**

**Мета:** проведення нестандартного знайомства учасників тренінгу; заохочення включеності в групову роботу; розвиток концентрації уваги, спонтанності і швидкої реакції; створення в групі активної ігрової атмосфери.

**Хід проведення:** учасники встають в широке коло і голосно називають своє ім'я. Всім варто запам'ятати як можна більше імен партнерів по вправі. Після тренера по черзі кожен називає своє ім'я. Після того як всі висказались, тренер хлопає в долоні і вказує на учасника, що стоїть в колі. Він, не втрачаючи ні секунди, хлопає в долоні та вказує на тренера чи будь-якого іншого учасника в колі і вимовляє його ім'я. Сенса полягає в тому, щоб не забути порядок дій: хлопання в долоні – вказування на учасника – називання його ім'я. Важливо не забути і не переплутати імена учасників. Будь-яка втрата темпу, помилка в імені приводить до програшу. Такий учасник

виходить з кола і сідає всередині нього. Так що, поступово, в колі утвориться ціла “осляча ферма”.

Вправу можна продовжувати до останнього учасника – переможця, а можна, за бажанням тренера, зупинити гру в будь-який час. Слід не забувати вітати оплесками переможця або учасників, які дійшли до фіналу.

Проводити дану вправу бажано в наступному порядку:

- 1) пояснення правил;
- 2) коло імен – кожен голосно і виразно презентує себе, називаючи ім'я;
- 3) пробна гра, що дає можливість розім'ятися і перевірити розуміння гравцями правил та дозволяє тренеру уточнити завдання, встановити прийнятний для вправи темп;
- 4) гра на вибування.

**2. Обговорення попереднього заняття (5-10 хв.)**

**Мета:** актуалізація матеріалу попереднього заняття, отримання зворотного зв'язку.

**Хід проведення:** учасникам пропонується згадати основні моменти першого заняття: знайомство, прийняття правил роботи групи, інтерв'ю, вправи, емоції, враження від заняття, тощо.

**3. Вправа “Психологічний портрет” (15 хв.)**

## Продовження ДОДАТКУ В

Мета: проявити цікавість та рефлексію до партнера по тренінгу та скласти “психологічний портрет”.

Хід проведення: кожен учасник упродовж 5 хвилин формує “психологічний портрет” одного з членів групи, але вказувати на зовнішні ознаки та на ознаки, за якими можна відразу впізнати людину, не можна. У “портреті” повинно бути не менше 10-12 рис характеру, особливостей поведінки, звичок, які описують саме цього учасника. При цьому варто звернути увагу на ті риси, які відрізняють цю людину від інших членів групи.

Автор написаного “психологічного портрету” зачитує свою інформацію перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, кому він належить.

Під час обговорення учасники називають свої кандидатури, аргументуючи належність “портрета” саме їм. Той, хто впізнає себе, також має право сказати про це і пояснити свій вердикт.

Автор “психологічного портрета” не повинен відразу говорити, хто з учасників правильно назвав ім’я. Він говорить це після того, як висловилися всі, хто бажає.

Для того, щоб кожен учасник групи отримав портрет, слід підготувати картки з іменами. Кожний учасник витягує картку та складає “портрет”.

Обговорення: Чи легко було відгадати кожного з учасників? Ви дізнались щось нове про себе? Що вам допомагало та заважало скласти “психологічний портрет” учасника? Які емоції викликали у вас описи учасників?

### **4. Вправа “Мої сильні якості” (25-40 хв.)**

Мета: розвивати здатність до самоаналізу, узагальнити знання про себе; вчити мислити про себе в позитивному плані; сприяти умінню бачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини.

Хід проведення: учасникам пропонується закрити очі, розслабитись та згадати своє життя, починаючи ще з дитячих років. На це відводиться 10 хвилин. Учасники повинні згадати свої досягнення, заслуги та успішні справи, якими вони можуть пишатися. Нехай вони звернуть увагу на ті події, які без їхньої участі мали б зовсім інший результат.

Також можна зазначити вчинки, які для когось можуть здатися легкими, але для них вони були важкими та вагомими.

Кожен учасник тренінгової групи мусить розповісти про свої переваги – про те, що він цінує та любить в собі, що йому дає почуття впевненості в різні моменти. Не обов’язково говорити лише про хороші риси характеру, важливо також зазначити те, що може бути точкою опори в найрізноманітніші моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, не відмовлявся від своїх вчинків та слів, не применшував своїх заслуг, щоб він говорив щиро і відверто.

Отже, висловлюється перший учасник. Він може говорити про свої сильні якості 2-3 хвилини і якщо він закінчить раніше, час, що залишається,

Продовження ДОДАТКУ В належить йому. Це означає, що інші члени групи надалі слухають, вони не можуть висловлюватись, запитувати щось чи уточнювати.

Після закінчення 2-3 хвилин починає говорити інший член групи, що сидить ліворуч від попереднього виступаючого. І так продовжується, поки не висловляться всі. Тренер стежить за часом і дає сигнал, коли повинен починати наступний учасник. Обговорення.

### **5. Вправа “З чого я зроблений?” (15-20 хв.)**

Мета: тренування самопізнання і самопрезентації з допомогою асоціативного мислення; розвиток творчих можливостей і вмінь учасників тренінгу з'єднувати ідеї з різних галузей емпіричного та чуттєвого досвіду; тренування навичок ефективної презентації.

Хід проведення: на столі розкладені різноманітні матеріали: скло, нитка, віск, камінь, дерево, шматочок прозорого поліетилену, резинка, метал (дріт, пластинка заліза), алюмінієва фольга, вата, масло, вода.

Учасникам пропонується подумати, з якими якостями асоціюється залізо. Як метафорично може розповісти про людину його порівняння з каменем чи водою? На яку метафору наштовхне легка, як пух, вата? Із чого вони зроблені? На що схожий їх характер?

Обговорення: чому я так уявляю себе? Які життєві ситуації можуть пояснити мій вибір? Яке взаємовідношення між “вашим матеріалом” та “матеріалом” інших? Чи хотілось би бути іншим? Чому?

### **6. Рефлексія заняття (5-10 хв.)**

**Анкетування “Підсумок роботи групи” (10 хв.)**

**Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки” (5-10 хв.)**

## **заняття №3. Розвиток впевненості у собі.**

**Мета:** визначити рівень впевненості у собі, самооцінку; змінити сприйняття своїх недоліків; досягнення самопізнання; створення ситуації саморозкриття.

### **Хід заняття**

**Ритуал привітання. Вправа “Доторкнись до мене” (5-10 хв.)**

#### **1. Вправа “Фруктовий салат” (10-20 хв.)**

Мета: розігрів групи, знайомство.

Хід проведення: учасники сидять в колі. Тренер, обходячи учасників, дає кожному ім'я-назву фрукта. З його допомогою учасники перетворюються в: банан, апельсин, персик, абрикос, силу, ананас і так далі. Не варто давати в колі більше п'яти-шести назв. Добре, коли кожен фрукт буде представлений хоча б 2-3 учасниками.

Коли всі отримали “ім'я”, з кола довільно забирається один стілець, той, хто сидів на ньому, стає ведучим. Він виходить і оголошує:

– Готуємо фруктовий салат з персиків! (Всі “персики” підхоплюються і міняються місцями. Той, хто залишився без стільця надалі “готує фруктовий салат”, наприклад, з бананів...).

## Продовження ДОДАТКУ В

Другий етап даної вправи набагато більше наповнений сенсом. Назва цього етапу – “Нехай встане той, хто...”

Учасники з спільними ознаками, якостями повинні встати та помінятися місцями. Той, хто залишився без місця – ведучий. Але серйозна відмінність від попереднього етапу в тому, що ведучий буде називати якість речі не випадковим шляхом. Його завдання повинно бути пов’язано з його власними звичками, вміннями, роздумами.

– Нехай встане той, хто любить дивитись футбол. (Так може почати той, хто любить дивитись футбол.). Той, кому не залишилось стільця, виходить в центр і починає нову задачу:– Нехай встане той, хто любить морозиво!

### **2. Діагностика впевненості в собі (15-20 хв.)**

Мета: визначити рівень впевненості в собі та самооцінку учасників групи.

Хід проведення: кожному учасникові роздається аркуш паперу, де вони повинні позначити своє ставлення до запропонованих тверджень за чотирибальною шкалою.

Результати: якщо учасник набрав від 0 до 25 балів, то це означає, що ви в основному впевнені у своїх діях. Кількість від 26 до 45 балів означає середній рівень, а від 46 і вище – низький рівень самооцінки і невпевненість в собі. Зверніть увагу на сферу життєдіяльності, в якій ви переживаєте невпевненість у собі.

### **3. Міні лекція “Самооцінка” (20-30 хв.)**

Мета: ознайомити учасників з поняттям “заниженої самооцінки” та способами підвищення її рівня.

Звідки береться “занижена самооцінка”? Занижена самооцінка, як і більшість інших рис вдачі людини, – з дитинства, часто це “подарунок” батьків. Адже часто батьки спілкуються зі своєю дитиною приблизно так: “сил нема дивитися, який (яка) ти незграбний (на)”, “розбив – у тебе руки не звідти ростуть”, “тобі не можна нічого доручити”, “усі діти як діти, а ти не розумієш простих речей” і так далі.

Методи підвищення самооцінки:

1. Будьте чесні з собою і приймайте себе такими як ви є, з усіма плюсами і мінусами. Пізніше, вже коли досягнете зірок або, найменше, вершин, буде дуже корисно озирнутися і освіжити в пам’яті відправну точку шляху, з чого все розпочиналося.

2. Запам’ятайте раз і назавжди, порівнювати себе можна лише з собою, а не з іншими. Адже для вас важливе ваше власне результативне просування за певний проміжок часу (тиждень, місяць, півроку і так далі), а не чужі досягнення.

## Продовження ДОДАТКУ В

3. Вашу самооцінку отруюють будь-яке самоприниження, недооцінювання себе, і висловлювання, уникайте їх, як уми. Сором'язливі заявки, як-от: “Ну, що ви! Просто фотографія вийшла вдалою” зітріть зі своєї свідомості й навчіться сприймати компліменти як принцеса (принц), спокійно, як належне, як зрозумілу істину.

4. Стежте за собою, щоб насправді відповідати комплінтам. Нехай ви зовсім не топ-модель, але навчіться завжди виглядати ефектною і охайною. Доглянута жінка завжди викликає у людей почуття захоплення і поваги. У народі кажуть: “Немає негарних жінок, є просто ліниві”.

5. Тримайте спину рівно, у вас завжди має бути пряма постава (запам'ятайте: постава тіла впливає на вашу психіку, поведінку).

6. Запишіть свій голос на диктофон, краще, якщо це буде який-небудь діалог, але і монолог годиться. Послухайте, чи не ковтаєте ви закінчення слів, чи не звучить голос винним, з якою інтонацією ви вимовляєте слова.

7. Не варто економити на своїй зовнішності, побалуйте себе обновкою, новою сумкою або ще чим-небудь, навіть якщо на це доведеться витратити половину зарплати. Бажайте, йдіть до мети і отримуйте бажане!

8. Не обмежуйте спілкування лише з людьми, рівними собі, прагніть до того, щоб серед ваших знайомих бути ті, хто досягнув більшого в житті. Будьте готові переймати досвід у тих, хто стоїть хоча би на сходинку вище.

9. Навчіться говорити “ні”, ваша відмова повинна звучати твердо і ввічливо. Оточення шанує тих, хто уміє відстоювати власні інтереси.

10. Головне – любити себе. Це природно і нормально. Помилки можуть здійснювати усі, не існує бездоганних людей, тому ідіть своєю дорогою, і усе, що на ній трапляється, сприймайте як унікальний і безцінний досвід.

### **4. Вправа “Твоя – моя думка” (10-15 хв.)**

Мета: піднесення цінності власної думки, формування впевненості в своїх висловлюваннях.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам нескладну фразу, наприклад: “Зима буде сніжною”. Учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів передачі цієї ж думки іншими словами. При цьому жодне зі слів даного речення не мусить вживатися в інших реченнях. Важливо стежити, щоб не спотворювався зміст висловлення. Перемагає той, у кого більше таких варіантів.

Обговорення: Чи легко було сформулювати ту саму думку іншими словами? Про що свідчать результати даної вправи?

### **5. Вправа “Протиставлення” (20 хв.)**

Мета: визначити внутрішні протиріччя; змінити негативне сприйняття власних недоліків; знайти та визначити способи особистісного зростання.

Хід проведення: учасникам пропонується розібратися в собі, в своїх недоліках, звичках та у тому, чим вони незадоволені. Для цього кожному членові групи роздається аркуш паперу, який вони повинні розділити навпіл.

## Продовження ДОДАТКУ В

Ліворуч повинна бути колонка з назвою “Невдоволення собою”, тут варто записати усе те, чим ви незадоволені собою саме сьогодні, зараз, на цьому занятті.

Потім на кожне “Невдоволення собою” потрібно навести протиставлення, тобто те, що можна протиставити, чим ви і люди, що оточують вас, задоволені вже сьогодні, що приймають у вас. Все це слід записати у правій колонці “Прийняття себе”.

Другий етап роботи. Потім всі учасники групи об’єднуються в мікрогрупи по 3-4 особи і приступають до обговорення всіх своїх записів у таблиці. Тренер: під час заповнення таблиці кожному члену групи слід працювати самостійно, можна навіть включити легку музику на фоні. Так музичний фон полегшує саморозкриття учасників, допомагає їм зосередитися на аналізі власних вчинків, своїх слабких сторін, в той же час вносить деякий елемент оптимізму.

При організації роботи в мікрогрупах слід звернути увагу учасників на те, щоб вони об’єдналися з тими людьми, яких найменше знають, або з якими ще не працювали. Цього принципу бажано дотримуватися впродовж усього тренінгу якомога більше контактів і спілкування з різними людьми.

Обговорення: з чим важче було визначитися: невдоволення собою чи з прийняттям себе? Чи важко було відшукати протиставлення? Чи дізнались ви щось нове про себе? Як змінилося ваше ставлення до власних недоліків?

### **6. Рефлексія заняття (5-10 хв.)**

**Анкетування “Підсумок роботи групи” (10 хв.)**

**Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки” (5-10 хв.)**

## **заняття №4. Комунікація.**

Мета: розвиток навичок невербального спілкування; формування навичок встановлення контакту з різними людьми в різних ситуаціях; навчання навичкам ефективного спілкування.

### **Хід заняття**

**Ритуал привітання. Вправа “Доторкнись до мене” (5-10 хв.)**

**1. Вправа “Мовчи-говори” (10-15 хв.)**

Мета: розвинути навички свідомого слухання, створити атмосферу прийняття та розуміння, розвинути вміння дотримуватись паузи.

Хід проведення: тренер ділить учасників на пари. Протягом перших двох хвилин вони мовчки дивляться один одному у вічі, намагаються утримати увагу без розмов і дотримуватись дистанції. Наступні дві хвилини – вони говорять про будь-що, не вмовкаючи.

Обговорення: Як ви себе почували в перші дві хвилини? Які у вас виникли емоції? Що було складним?

**2. Вправа “Хрест. Кулак. Долоня.” (10 хв.)**

Мета: зняти напруженість, сформувати згуртованість групи; розвинути навички швидкого реагування.

## Продовження ДОДАТКУ В

Хід проведення: учасники стоять в колі, по сигналу ведучого потрібно, не домовляючись з іншими членами групи, виконати одне з трьох рухів: витягнути вперед руку, зжату в кулак; витягнути вперед руку з відкритою зверху долонею; схрестити руки на грудях.

Більшість кулаків свідчить про напругу, агресивність. Більшість схрещених на грудях рук демонструються особисту закритість. Більшість відкритих долонь – ознака готовності групи до діалогу та до роботи.

### **3. Вправа “Скажи це слово” (15-20 хв.)**

Мета: розвинути творчу комунікацію, логіку та спонтанність мовлення; удосконалити вміння долати труднощі в неочікуваний момент.

Хід проведення: вправа виконується в парах. Перший учасник починає розповідь про якусь подорож чи подію. Другий час від часу підкидає слова/словосполучення, як можна менше пов’язані з текстом та логікою історії. Розповідач повинен вставляти ці слова в контекст своєї розповіді. Через 4-5 хвилин ролі в парі змінюються. Наприклад:

Перший учасник: Я приходжу на урок, а вчитель ... Другий учасник: Муха ... Перший учасник: ... ловить муху на парті і не звертає на мене ніякої уваги. Я сідаю за парту... Другий учасник: Літак ...

Вправа допомагає перевірити як “звуження можливостей” (необхідність шукати місце “чужим”, ніяк не пов’язаних з текстом, словам) парадоксальним чином стимулює нашу творчість.

Обговорення: чи легко було продовжити розповідь з новим словом? Чи це було сильною перешкодою для вас? Що ви відчули, вигадуючи нові історії?

### **4. Вправа “Ланцюжок мови” (20-25 хв.)**

Мета: відпрацювати навички слухати і чути, концентрувати увагу на співрозмовнику; потренуватись в умінні концентруватись на партнері; розвинути пам’ять і аудіальні можливості сприйняття.

Хід проведення: цю вправу краще виконувати, коли всі учасники сидять в півколі чи в колі. Тоді всі члени групи бачать один одного, що допомагає сконцентруватись на партнері. Концентрація і слухання – одні з ключових умінь в цій вправі. Гра буде йти з накопиченням – як і всяка інша кумулятивна вправа, вона передбачає, що інформація буде накопичуватись від гравця до гравця. Кожен наступний учасник використовує зроблене/сказане/показане до нього та передає естафету наступному, добавляючи до отриманих раніше матеріалів свою інформацію

В “Ланцюжку мови” це буде виглядати наступним чином:

Перший учасник говорить будь-яке речення на задану тренером тему.

Другий буквально, дослівно повторює почуте речення та добавляє до нього свою реакцію.

Третій повертається до сенсу попередніх двох оголошень і додає своє  
Наприклад, тема, завдання команди, – “Погода”:

1-й учасник: Як, по-твоєму, сьогодні тепло?

## Продовження ДОДАТКУ В

2-й учасник: Ти питаєш чи тепло сьогодні. Я думаю, що сьогодні тепліше, ніж вчора.

3-й учасник: Вадим спитав, чи тепло сьогодні. Виявилось, що сьогодні тепліше, ніж вчора. Значить, ми можемо не одягати куртку.

Обговорення: проаналізуйте ланцюжки, які були озвучені під час вправи, і визначте, де ланка цього ланцюжка розірвалася і чому це сталося саме тут?

### **5. Рефлексія заняття (5-10 хв.)**

**Анкетування “Підсумок роботи групи” (10 хв.)**

**Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки” (5-10 хв.)**

### **заняття №5. Планування і тайм менеджмент – шлях до досягнення цілей.**

**Мета:** познайомитись з інструментами тайм менеджменту; навчитись ефективно планувати та використовувати свій час; ставити цілі.

#### **Хід заняття**

**Ритуал привітання. Вправа “Доторкнись до мене” (5-10 хв.)**

**1. Вправа “Казан з киплячою водою” (10 хв.)**

Мета: активізувати учасників тренінгу через прояв фізичної активності.

Хід проведення: тренер виголошує китайське прислів'я: “В казані з киплячою водою нема спокійного місця, тобто коли вода кипить, то бульбашки заповнюють весь простір.”

Так само мають вчинити члени групи. Слід уявити, що кімната – казан, а учасники – бульбашки рідини, що кипить. Вони весь час знаходяться в русі і постійно заповнюють весь простір казана. В ньому немає місця без бульбашок. Завдання учасників, як тільки зазвучить музика, рухатись в її ритмі по кімнаті, стежачи за партнерами і за тим, щоб в кожен момент часу всі “бульбашки” рівномірно займали всі пусті місця. Коли музика затихає –

## Продовження ДОДАТОК В

це сигнал негайної зупинки і спільної перевірки того чи заповнений казан рівномірно, чи в ньому є пустий простір.

**2. Інформаційне повідомлення “Тайм менеджмент – це ...” (10 хв.)**

Мета: сформувати в учасників розуміння та цінність тайм менеджменту, змотивувати членів групи раціонально використовувати свій час.

Тайм менеджмент (з англ. time management) – це управління часом або технологія організації часу. Як відомо, час – це обмежений людський ресурс. Плин часу ніяк не можна зупинити, тому залишається тільки використати даний нам час максимально ефективно.

Тайм-менеджмент – це і є планування і максимально ефективно використання наявного часу. Сама наука управління часом – тайм-менеджмент виникла відносно нещодавно: у кінці минулого століття. На

сьогодні планування часу стало вже сталою практикою у більшості установ розвинених країн, а також все більше починає впроваджуватися у всі сфери діяльності людини.

#### Продовження ДОДАТКУ В

Тайм-менеджмент, або управління часом, – це система, спрямована на узгодження своїх дій із часом. Це наука про те, як спланувати чіткий графік роботи, навчання, відпочинку на день, тиждень, місяць, рік або все життя. У результаті оптимізації час буде ефективнішим.

Тренер пропонує помислити, з яких етапів складається тайм-менеджмент. Правильна відповідь:

- 1) аналіз;
- 2) моделювання стратегій з врахуванням аналізу;
- 3) постановка мети;
- 4) планування та визначення пріоритетних завдань;
- 5) реалізація – конкретні кроки та дії згідно планування;
- 6) самоконтроль, підведення підсумків.

Планування – необхідна умова ефективного використання часу.

Правило 6 “П”: Правильне Попереднє Планування Попереджає Погані Показники.

### 3. Тестування “Планування у моєму житті” (15 хв.)

Мета: визначити ефективність планування у житті кожного учасника групи; підвищити мотивацію учасників використовувати систему планування в своїй життєдіяльності.

Хід проведення: учасникам пропонується відповісти на запитання тесту оцінюючи кожне твердження балами від 1 до 5.

Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
Як часто Ви плануєте для того, аби життєві ситуації не виходили з під Вашого контролю?	1	2	3	4	5
Чи фіксуєте, записуєте Ви свої щоденні плани?	1	2	3	4	5
Як часто Ви використовуєте гнучкість під час виконання свого плану?	1	2	3	4	5
Як часто у Вас виходить повністю виконати усі пункти плану за день?	1	2	3	4	5
Як часто Ви плануєте час для важливих речей?	1	2	3	4	5
Як часто руйнуються Ваші плани на день через ситуації, які випадково виникли?	1	2	3	4	5

Результати: 6-10 балів – ефективність відсутня. Вам слід подумати про використання нових методів та інструментів для підвищення ефективності планування. 11-15 балів – ефективності планування робочого та особистого часу нижче середнього. Можливо у вас є особиста система планування, але

вона не в достатній мірі контролює ситуації аби зменшити стрес. 16-20 балів – середній рівень. Ваша система планування працює, але соже працювати краще. Зверніть увагу, як Ви розставляєте власні пріоритети і як Ви складаєте

Продовження ДОДАТКУ В

план на день. 21-25 балів – рівень вище середнього. Ваша система планування гарно працює. Підтримуйте її роботу. 26-30 балів – Вітаю, Ви чудовий планувальник ... або людина на грані виснаження.

#### **4. Вправа “Карта знань” (25-40 хв.)**

Мета: ознайомитись з методами скорочення непродуктивних витрат часу; підвищити здатність досягати результатів шляхом кращої самоорганізації часу; сформуванати раціональний підхід до планування, від думок до конкретних дій.

Хід проведення: учасники тренінгу об’єднуються в мікрогрупи. Їм пропонується ознайомитись з одною з порад, опрацювати матеріал та зробити творчу презентацію змісту методики для всіх учасників, знайти переваги методу.

1) Метод “З’їж жабу” (Б.Трессі). Проста звичка стає потужною, якщо виконується щоденно. Основна ідея методу полягає в тому, щоб спочатку “з’їсти жабу”. Твоя “жаба” – це найголовніше завдання на сьогодні. Як тільки ти прибрав її з дороги останні справи буде легше закінчити.

здається тон на весь день, якщо ти зробиш в першу чергу справу, яку хотілося відкласти. Це один з методів боротьби з прокрастинацією (відкладення справ). Треба діяти рішуче, без роздумів та уповільнення.

2) Метод “Розріжте слона на біфштекси”. Величезна справа, до якої не завжди хочеться братися повинна бути розділена на маленькі кроки, “біфштекси” повинні бути такого розміру, щоб було легко їх з’їсти. Як у відомій рекламі: одна сторінка на день – і ти прочитаєш книжку, одна вправа на день і ти станеш сильнішим.

3) Метод Парето. Відсоткове співвідношення 80/20 було відкрито в кінці 19 століття економістом Вільфредо Парето. За різними джерелами його називають: закон Парето, принцип Парето, правило Парето – один з найбільш поширених способів оцінки ефективності будь-якої діяльності. Його суть полягає в тому, що 20% зусиль дають 80% результату, а 80% зусиль реалізують лише 20%. Таким чином, можна зрозуміти, що вибравши оптимальні ресурси (до яких належить і Ваш час), дають найбільший ефект,

можна досягти високих результатів малими витратами. У той же час всі наступні дії будуть неефективними. Принцип Парето в управлінні часом досить простий. Ви аналізуєте всі справи за день і вибираєте з них ті, які привели до кінцевого результату. Марну активність просто викреслюєте зі справ. Перший робочий день, запланований відповідно до цього методу, здивує вас своєю легкістю і продуктивністю.

5) “Помідорний” метод – один з найоригінальнішим у тайм-менеджменті. Придумав його італійський студент Франческо Чирилло. Він, як і всі студенти, перед сесією намагався досягнути неосяжне. Й йому це вдалося. За допомогою ... помідора. Точніше –

кухонного таймера у вигляді помідора. Молодий чоловік заводив таймер на 25 хвилин, протягом яких інтенсивно зубрив лекції. Потім влаштував 5-хвилинну перерву. Після запуску

Продовження ДОДАТКУ В  
чотирьох “помідорів” студент дозволяв собі розслабитись протягом 15-20 хвилин.

5) Швейцарський сир, як відомо, дірчастий. Якщо ви боїтеся приступати до якоїсь справи, зробіть у ньому “дірку”, виконавши частину робіт. Причому на відмінну від послідовного “поїдання слона” робити “дірки” можна в довільному порядку. Можна почати з тих пунктів, до яких сьогодні більше лежить душа. Суворі послідовність необов’язкова: головне – щодня робити “дірки”.

Після ознайомлення з інформацією, групи презентують свою інформацію у вигляді невеликого театралізованого виступу.

**5. Рефлексія заняття (5-10 хв.)**

**Анкетування “Підсумок роботи групи” (10 хв.)**

**Ритуал прощання. Вправа “Слова підтримки” (5-10 хв.)**