

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогічної та вікової психології**

На правах рукопису

ДОВГАН БОГДАНА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-
ПЕРЦЕПТИВНИХ УМІНЬ У ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: **053 «ПСИХОЛОГІЯ»**
Освітня програма **ПСИХОЛОГІЯ**

Робота на здобуття освітнього ступеня «**БАКАЛАВР**»

Науковий керівник:
**ІВАНАШКО
ОКСАНА ЄВГЕНІВНА,**
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 6
засідання кафедри педагогічної та вікової
психології, від 5 червня 2024 р.
Завідувач кафедри
проф. Гошовський Я.О. _____

ЛУЦЬК – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИХ УМІНЬ У ПІДЛІТКІВ	
1.1. Поняття про соціальну перцепцію та її особливості	6
1.2. Механізми соціальної перцепції та чинники їх розвитку	11
1.3. Вікові особливості розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИХ УМІНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
2.1. Діагностика вихідного рівня розвитку соціально-перцептивних умінь у підлітків	27
2.2.Методика формування соціально-перцептивних умінь у здобувачів освіти підліткового віку.....	34
2.3.Порівняльний аналіз розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків в експериментальному і контрольному класах	38
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Колективна форма навчання у шкільних класах, що є сьогодні найпоширенішою, породжує природне спілкування учнів між собою та з учителями. Школяр з перших днів перебування у закладі освіти включається у безперервне і різноманітне спілкування з іншими людьми: дорослими й однолітками, знайомими і незнайомими. До того ж спілкування виступає провідним чинником соціалізації особистості. Правильно побудоване спілкування створює найкращі умови для розвитку психіки та формування особистості підлітків; забезпечує творчий характер навчальної діяльності, управління учнівським колективом і дозволяє ефективно використовувати індивідуальний підхід.

Вміння розуміти інших людей, або соціально-перцептивні вміння є необхідною складовою soft skills, брак яких обертається байдужістю до чужого горя, егоїзмом, зарозумілістю, зверхністю, безвідповідальністю та іншими вадами характеру, які заважають людині нормально співпрацювати як у навчанні, так і у професійній діяльності.

Проблема соціально-перцептивних умінь отримала дослідження у працях Виговської Л. П. [8], Власової О. І. [10], Журавльової Л.П. [17], Коваленко А. Б. [28], Креденцер В.В. [32], Меліхової І. О. [40], Москаленко В. В. [43], Обозова М.М. [46], Саннікової О. П. [55] та ін.

Особливості соціально-перцептивних умінь, їх розвитку і формування у підлітків вивчали Власова О. І. [9], Гончарук Н. М. [15], Іванова Є.О. [21], Ісаєва О.В. [22], Калініченко І.О. [24], Карнюхіна О.Д. [26], Копилець Є.В. [29], Корніяка О. М. [30], Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. [58] Шмідзен, І. Ю., Михайлишин, У. Б., Малета, А. І. [66] та ін.

Результати досліджень розкрили сутність та склад процесу сприймання та розуміння людиною іншої людини. Дослідження врахували різноманітні фактори, такі як індивідуальні особливості, вікові різниці та характеристики особистості, що впливають на взаєморозуміння між учасниками спілкування. Вони також

висвітлили основні механізми сприйняття інших особистостей, такі як емпатія, ідентифікація та рефлексія, які є ключовими складовими соціально-перцептивних умінь. Дослідження також виявили різні феномени міжособистісного сприймання, які можуть ускладнювати взаєморозуміння, такі як стереотипізація, каузальна атрибуція, ефект ореолу та інші. Вони також зазначили шляхи подолання цих помилок у сприйнятті інших. Однак проблема формування соціально-перцептивних умінь у підлітків залишається актуальною для психологів освітніх закладів.

Враховуючи зазначену актуальність налагодження системи спілкування у підлітковому віці, нами обрано тему дипломного дослідження «Психологічні особливості формування соціально-перцептивних умінь у здобувачів освіти підліткового віку».

Об'єктом вивчення дипломної роботи є особистість школяра у різноманітності її соціальних проявів та властивостей на етапі підліткового віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості формування в учнів підліткового віку соціально-перцептивних умінь у процесі їх спілкування та взаємодії із ровесниками.

Мета дослідження: теоретично й емпірично дослідити рівень розвитку соціально-перцептивних умінь у підлітків та розробити методику з формування соціально-перцептивних умінь у підлітків.

Гіпотетичне передбачення полягає в тому, що рівень розвитку соціально-перцептивних умінь виступає умовою об'єктивного сприймання і розуміння підлітками інших людей; формування соціально-перцептивних умінь досягається шляхом цілеспрямованої роботи психолога у напрямку озброєння учнів знаннями про спілкування; вироблення у них емпатійності та вміння слухати.

Завдання роботи:

- 1) Здійснити аналіз психологічних досліджень з проблеми соціально-перцептивної сторони спілкування;
- 2) Визначити роль соціально-перцептивних умінь підлітків у забезпеченні об'єктивного сприймання інших людей;

3) Запропонувати методику формування соціально-перцептивних умінь у школярів підліткового віку, апробувати та перевірити її ефективність.

Теоретико-методологічними засадами дослідження є: положення наукового доробку І.Д.Беха, І.С.Булах, В.В.Москаленко, Р.В.Павелківа, М.М.Слюсаревського, М.В.Папучі про спілкування як провідну умову розвитку особистості, як основу соціалізації школяра у підлітковому віці; спілкування як основа розвитку та поведінкової соціалізації особистості (Л. О. Савенкова, М.В. Савчин, М. Філоненко, О. М. Корніяка).

Методи дослідження: теоретичного дослідження (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) та методи емпіричного дослідження (спостереження, бесіда, аналіз тестових методик, аналіз шкільних документів (журналу обліку успішності учнів)); формувальний експеримент (методи психолого-просвітницької роботи (бесіда, лекція); методи психотренінгу).; методи якісного та кількісного аналізу емпіричних даних.

База дослідження. Дослідницька робота проводилась зі здобувачами освіти дев'ятих класів експериментальної групи – 23 учні; контрольної – 24 учні в комунальному закладі загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради».

Практичне значення роботи полягає у тому, що в її процесі були розроблені заняття практикуму з формування вмінь соціальної перцепції у здобувачів освіти підліткового віку, які можуть використати педагоги і психологи у роботі зі здобувачами освіти.

Структура дослідження. Робота складається з двох розділів, містить 5 таблиць, 6 рисунків, 3 додатки, список використаних джерел (67 позицій). Основний зміст роботи складає 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИХ УМІНЬ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття про соціальну перцепцію та її особливості

Спілкування, будучи в межах соціального рівня ключовою умовою, стає необхідним в процесі обміну соціальним досвідом і надбаннями культурної спадщини у взаємодії поколінь. Координація спільної діяльності людей також відбувається у процесі комунікативної взаємодії. У психології поняття спілкування розглядається як складний, багатовекторний процес встановлення і розвитку контактів, зумовлений необхідністю спільної діяльності людей. Цей процес включає обмін інформацією, розробку спільної стратегії взаємодій, а також сприйняття і прийняття людьми один одного (Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. [23], Л. О. Савенкова [52], Філоненко М. [60]). Це тлумачення виділяє три основні характеристики спілкування: комунікативний аспект як передавання інформації, інтерактивний аспект як взаємодію, а також перцептивний аспект як пізнавання й взаєморозуміння людей (Москаленко В. В. [43]).

Однією з важливих складових міжособової комунікації є процес сприйняття однієї людини іншою, що визначає поняття соціальної перцепції (від лат. *регсерсіо* – сприймання, пізнавання).

Більшість наукових джерел трактує перцепцію через призму процесуальності і результативності особистісного сприйняття оточуючої дійсності та самої себе. Перцепція пов'язана зі свідомим означенням певного феномену та інтерпретацією його змісту шляхом перетворення сенсорної інформації. Через сприйняття, розуміння та оцінку соціальних об'єктів, до яких належать інші люди, групи, соціальні спільноти, а також розуміння себе, власне, і визначається соціальна перцепція (Верещинська Я. [6, с. 16-21], Зелінська Я.Ц., Сурмава С.Н. [20, с. 165-166]).

Поняття «соціальної перцепції» було введено в науковий обіг американським психологом Джеромом Брунером у 1947 році. Він підкреслив, що сприйняття залежить не лише від об'єкта сприйняття, але й від попереднього досвіду суб'єкта

комунікативної взаємодії, його наміру і цілі. Згодом, поняття «соціальної перцепції» стало означати сприйняття соціальних об'єктів, таких як особистість, група та інші соціальні спільноти. Для уточнення вживають похідні терміни «сприймання особистості», «міжособистісне сприймання» (Коваленко А. Б. [28]).

За слушним визначенням Іванова Є.О. [21, с. 97-103], те, як людина відображає та інтерпретує зовнішність і поведінку іншого, а також оцінює можливості особистості та зворотній процес у іншої особи, значною мірою впливає на характер їхньої взаємодії та результати спільної діяльності. Це означає, що соціальна перцепція виконує роль регулятора спілкування завдяки своїй перцептивно-діагностичній функції. Особистий вибір лінії поведінки в конкретній ситуації залежить від сприйняття та оцінки основних її складових: партнера зі спілкування, себе особисто та ситуаційного контексту загалом.

Соціальне сприйняття включає міжособистісне сприйняття, самосприйняття та міжгрупове сприйняття. У вузькому контексті соціальна перцепція розглядається як міжособове сприйняття: через процесуальні характеристики сприйняття зовнішніх особливостей особистісних проявів іншої людини, співвіднесення їх до її особистісних характеристик, пояснення і передбачення на цьому ґрунті дій і вчинків партнера зі спілкування.

Соціальний перцептивний процес є двостороннім: суб'єктивна сторона – це суб'єкт сприймання (людина, що сприймає) і об'єктивна, яка виступає об'єктом сприйняття (людина, яку сприймають). У процесі взаємодії та спілкування соціальна перцепція є взаємнофункціональною, тобто людина сприймає, інтерпретує і оцінює одна одну. Однак, правильність цих оцінок не є постійно очевидною.

У щоденній взаємодії, набутті життєвого досвіду люди мають навчитися відчувати й зрозуміти іншу людину, хотіти емоційно реагувати на прояви психічних станів інших, проявляти співчуття, виявляти співпереживання, співрадіти і співсумувати, а також обирати адекватні способи звертань, впливів (Калошин В.Ф., Тракалюк О.Л. [25, с.2-16]).

Сприймання соціальних об'єктів (групи, людини) має особливі

характеристики:

- - Соціальний об'єкт не може виявляти пасивності чи проявляти нейтралітет щодо суб'єкта сприймання. Об'єкт сприймання, намагається своїми діями і самодемонстрацією індивідуальних властивостей сформуванню суб'єкта позитивне бачення себе як особистості і як учасника співвзаємодії.
- - Сприйняття відбувається через призму оцінювання об'єкта сприймання та його інтерпретацію.
- - Важливу роль у сприйманні соціальних об'єктів відіграють не лише пізнавальні, а також і емоційні якості особистості суб'єкта сприймання, такі як рівень його розвитку, відсутність акцентуацій, неврозів, психозів тощо.
- - Поняття «розуміння» відображає здатність особистості до пізнання суттєвого та важливого у об'єкті сприймання, тобто в іншій людині, розкривати об'єкта у взаємозв'язках та стосунках з іншими об'єктами як суб'єкта міжособової взаємодії (Носенко Е.Л., Коврига Н.В.) [45].

У роботах науковців кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка було встановлено, що: 1) досвід спілкування суб'єкта забезпечує здійснення впливу на розуміння ним інших людей; 2) розуміння людини людиною забезпечується виконанням завдань спільної діяльності, особистими характеристиками учасників діяльності (життєвим досвідом, проявами соціальних стереотипів, виявленням соціальної дистанції, самооцінки особистості, особливостями способів розуміння того, що відбувається та ін.) (М.В. Савчин) [54, с.242-248].

Розуміння внутрішнього світу іншої людини – це складне завдання, оскільки суб'єкт на початку відкриває лише людську зовнішність, спостерігає за поведінкою та реакціями людини, її комунікативними здатностями, висловлюваннями, проявами переживань та їх інтерпретацією тощо. Процес сприймання іншої особистості передбачає сприймання зовнішніх ознак та порівняння їх з внутрішніми характеристиками, які є особистісними проявами та здійснення на цій основі інтерпретації вчинків людини. Перехід міжособливого сприймання у здатність зрозуміти іншу людину, оцінити й прийняти її

розглядається як особистісне психологічне завдання.

Процес розуміння іншої людини передбачає два рині:

- Перший: усвідомлення цілей та мотивів діяльності, її установок;
- Другий: організація взаєморозуміння, як здатність прийняття цілей, мотивів, установок іншої особистості як своїх власних, що характерно, цей рівень не властивий дітям, оскільки передбачає більш пізній онтогенетичний етап.

Другий, вищий рівень – взаєморозуміння визначається здатністю партнерів зі взаємодії врахування потреб, мотивів, цілей, цінностей не лише власних, але й іншої людини, що потребує осмислення, попереднього життєвого досвіду та особливих установок на ефективну взаємодію, що виконує регулятивну функцію у міжособовій взаємодії та спілкуванні.

Як стверджує О.П. Саннікова [55], через процес пізнання інших забезпечується пізнання і розуміння людиною себе, де ідентичність і точність «прочитання» іншої особистості визначається особливостями міжособистісної взаємодії. Окрім цього кожна людина здатна розуміти іншу через призму власного Я, тобто чим вищий ступінь розуміння себе, тим вищою є ймовірність зрозуміти іншого. Цей процес має властивості психотехнічності, що передбачає спіральний розвиток: від глибшого розуміння себе до повнішого й точнішого проникнення у внутрішній світ іншої особистості, що підвищує компетентність розуміння власного Я.

У процесі спільної взаємодії, узгодження та прийняття спільних рішень, розробка плану дій та його спільна реалізація визначає становлення власного Я особистості й ґрунтується на уявленнях про іншу особистість. В такій взаємодії формується певний рівень адекватності оцінки однієї особистості іншою, що обумовлює можливість зміни як власної поведінки так і партнерів з комунікації, що, в свою чергу, завершується побудовою стратегії власної поведінки.

Учасники діяльності усвідомлюють власні переживання, настанови. Але взаємодія людей вимагає не лише визначення домінантності власних потреб конкретної особи. У спільній діяльності та комунікації розвивається розуміння

одне одного, що спрощує чи ускладнює перебіг міжособистісних стосунків у групі. Таким чином ефективна комунікація можлива лише за умов усвідомлення та глибокого розуміння партнера зі спілкування та його внутрішнього світу.

Етичні та естетичні цінності й переконання особистості незмінно впливають на адекватність й повноту оцінок важливих характеристик зовнішнього вигляду та внутрішнього світу інших людей, фіксування нюансів, елементів їх поведінкових проявів. Так, при егоцентризмі як зосередженості індивіда тільки на власних особистісних інтересах та переживаннях, особистість не здатна розуміти інших як суб'єктів і особистостей відмінних від самої людини. В наукових дослідженнях розглядається різновиддя егоцентризму: пізнавальний, моральний і комунікативний. Пізнавальний егоцентризм проявляється через мислення і сприймання людини, моральний егоцентризм виявляється у нездатності розуміти причини дій і вчинків інших людей, а комунікативний егоцентризм проявляється у неприйнятті смислових понять партнера зі спілкування (Ветров І. В. [7, с. 46], Хомик В. С. [61]).

Точність міжособистісного сприйняття залежить від кількох факторів. Основні з них включають:

1. Самопізнання: Чим кращим є розуміння себе, тим адекватніше людина буде сприймати інших.

2. Досвід спілкування: Розуміння конкретної людини залежить від кола спілкування. Чим воно більше, тим вищі можливості розуміння інших.

3. Доброзичливість: Доброзичливість ставлення підвищує шанси пізнання іншої людини..

4. Ситуаційні особливості: Обставини, в яких відбувається процес міжособистісного сприйняття, також відіграють важливу роль. (Карнюхіна О.Д.) [26, с. 70].

Виділяють об'єктне і суб'єктне сприймання іншої особистості. Об'єктне сприймання визначають як безпосереднє, в ситуації простої присутності іншої людини, при відсутності реальної діяльності, що об'єднує обидві людини. Суб'єктне сприймання, натомість, передбачає об'єднання у спільній діяльності, за

умов, що предмет об'єднаної діяльності для кожного з партнерів має особистісний зміст.

Отже, одержання від людини зворотного зв'язку підвищує правильність сприйняття іншої і це допомагає скоригувати власне бачення суб'єкта й точнішому прогнозуванню дій та співвіднесення з власними позиціями щодо спільної діяльності.

1.2. Механізми соціальної перцепції та чинники їх розвитку

Одним із основних умінь міжособистісного сприймання є ідентифікація. У соціальній психології поняття **ідентифікації** (від лат. – ототожнювати) розглядається як факт, що уподібнення, відшукування спільного однієї людини з іншою виявляється у найпростішому способі розуміння і прийняття іншої особистості.

У більшості означень поняття „ідентифікація” розуміють механізм міжособистісної регуляції поведінки особистості у процесі комунікативної взаємодії. Відшукування схожості, запозичення важливих для особистості характеристик іншої людини, прийняття контролю з боку іншої людини як спосіб налагодження взаємопорозуміння між співкомунікаторами мають на меті підвищення якості організованості їх співдіяльності.

Міжособистісна ідентифікація має певні рівні прояву і виявляється у здатності бачити подібності на когнітивному рівні, як спосіб переживання взаємозв'язку з ними «я – вони» на емоційному рівні та здатність до кооперації, співдіяльності на поведінковому рівні.

Процес ідентифікації відбувається двома шляхами: по-перше, як перенесення власних якостей суб'єкта на іншу особистість, приписування іншому своїх рис. Це шлях від особистісного «Я» до іншої особистості. По-друге, відоме явище перекладання на себе якостей іншої особистості (як от ототожнення з видатними, знаковими для особистості людьми, наприклад співаками, поетами тощо). Це шлях від іншого до «Я», що є більш плідним для розвитку особистості

[46].

Людині у процесі взаємодії та спілкування є важливим не лише намагатись зрозуміти іншу людину, але й проаналізувати як співрозмовник сприймає й розуміє її саму. Суб'єкт намагається зрозуміти як його оцінюють і сприймають інші індивіди чи спільності, що трактується як міжособистісна **рефлексія** (Коваленко А. Б. [28], Крюкова О. В. [34, с. 637]). Значною мірою рефлексія визначає поведінку людини. У присутності іншої людини ми поведимось по-іншому, ніж в оточенні предметів.

Різноманітні припущення і уявлення про особливості сприймання нас іншими можуть виявитися в кінцевому результаті причиною суттєвих помилок і неадекватного розуміння оточуючих особистостей. Зокрема, це може виражатись у перекладенні на інших людей власних оцінок і суджень, які у дійсності людина виносить собі сама, опиняючись, таким чином, у самообмані власних упереджень. А оточуючий світ інших постає у вигляді екрану, на який людина проєктує фільм власного виробництва (Савчин М.В. [54]).

Процес взаєморозуміння та рефлексії у спілкуванні має три рівні, які характеризуються різними ступенями активності уяви та здатністю до розуміння станів, намірів і думок іншої людини:

1. Пасивний рівень:

- На цьому рівні уява має пасивний характер.
- У спілкуванні людина не здатна побачити стани, наміри, думки інших.
- Причини: гальмівні властивості нервової системи, її слабкість, збіднений досвід міжособистісного спілкування.

2. Епізодичний рівень:

- Уява діє невпорядковано і епізодично.
- Головна ознака: виникнення окремих уривчастих уявлень про внутрішній світ іншої людини під час спілкування.
- Умови: у своїй діяльності та поведінці людина демонструє усвідомлений намір вникнути в емоційний стан і зрозуміти іншу людину.

3. Розвинений рівень:

- Характеризується здатністю відтворювати в думці особливості переживання іншої людини протягом усього процесу взаємодії.

- Ознаки: свідоме спостереження стану іншої людини, виключення власної уяви та вникнення у переживання іншої особи в процесі спілкування. Навіть люди з розвиненим соціальним інтелектом можуть іноді неадекватно оцінювати внутрішні стани інших через недостатню роботу уяви (Меліхова І. О.) [40, с. 99].

Інтуїція відіграє важливу роль у формуванні третього рівня рефлексії. Вона дозволяє бачити особливості особистості шляхом споглядання, інтегруючи сприймання, мислення, уяву та почуття. Інтуїція сприяє усвідомленню дійсності та розумінню іншої людини.

Прикладом трьох рівнів рефлексії може слугувати розвиток наступної ситуації: 1) Іван дивиться на Марію і бачить, що вона дивиться на нього; 2) Іван дивиться на Марію і, бачачи, що її прекрасні очі дивляться на нього, намагається уявити, яке він справляє враження; 3) Іван дивиться на Марію і, бачачи, що її прекрасні очі дивляться на нього, намагається уявити, яке він справляє враження, як уявляє собі Марія враження, яке вона справляє на нього. В цей момент, як правило, все приходить у повний хаос, і стає майже неможливо впорядкувати всі інші образи та думки. У дійсності найчастіше ми не піднімаємося вище другого рівня рефлексії (коли ми намагаємося розпізнати, як нас сприймають). Нерідко у ході спілкування люди намагаються уявити собі зміст цих „багатоповерхових” уявлень, що часто призводить до ланцюга непорозумінь. Наприклад, Іван подивився на Марію і подумав, що та подивилась на нього з явною антипатією, і відвернувся. У відповідь на це Марія подумала, що не подобається Івану, і зробила ображене обличчя. Оскільки Івана це розізлило, він щось неприязно буркнув. Марія впевнилась у тому, що Іван погано до неї ставиться, і образилась на нього, а Іван повністю впевнився у тому, що Марія – несимпатична людина (Науменко О. С. [44, с. 148]).

Переживання людини не залишаються непоміченими іншими людьми, що характеризує одну із найголовніших людських сутностей: здатність взаєморозуміти,

співпереживати та співчувати тощо. Без цього неможливе не лише колективне, але й індивідуальне буття.

Емпатія характеризується як здатність розуміння емоційного стану, емоцій, почуттів і переживань іншої людини. Зачасту у психологічних джерелах емпатію ототожнюють зі здатністю до співчуття, вмінням співпереживати та проявами симпатії. Однак, це не зовсім точне визначення, оскільки розуміння емоційного стану іншої особистості не гарантує відчуття до неї симпатії чи співчуття.

Відмінності між емпатією та іншими емоційними реакціями:

- Емпатія: здатність розуміти і відчувати, що інша людина переживає, без обов'язкового позитивного ставлення до неї.

- Співчуття: відчуття жалю або співпереживання до іншої людини, яка перебуває у важкій ситуації.

- Співпереживання: активне переживання емоцій іншої людини разом із нею, часто із бажанням допомогти.

- Симпатія: почуття приязні та схвалення до іншої людини.

Можна розуміти емоційний стан інших людей і використовувати це розуміння для різних цілей. Наприклад:

- Маніпулятори: люди з добре розвиненою емпатією часто використовують своє розуміння емоцій інших для досягнення власних корисливих цілей. Вони можуть маніпулювати іншими, використовуючи їхні почуття та переживання у своїх інтересах.

- Учні: у школі учні, які добре розуміють емоційний стан вчителів, можуть використовувати це розуміння як для конструктивної взаємодії, так і для створення проблем. Наприклад, учень може навмисно дратувати вчителя, знаючи, як викликати певну емоційну реакцію.

Таким чином, емпатія сама по собі не є ні позитивною, ні негативною якістю; її моральна цінність залежить від того, як людина використовує своє розуміння емоцій інших людей. (Хомик В. С. [61, с. 9]).

Не викликає сумніву, що джерелом виникнення емпатії є емоційний стан іншої особистості. Більш складним є питання про наслідки. Іншою площиною

міркувань є оцінка емпатії як процесу. Процес, природно, повинен включати елемент пізнання та переживання, оскільки без когнітивного моменту просто неможливе включення переживань. Крім того, дієва емпатія характеризується активним сприянням, допомогою іншій особистості чи групі. Очевидно, що диференціювання емпатії як процесу відображення повинно проводитись з урахуванням переважання в ній одного із трьох компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Між цими трьома компонентами виявляються складні залежності. Переважання когнітивного моменту задля розуміння емоційного стану іншого індивіда демонструє змістовне розуміння конкретного стану. Переважання емоційного компонента в емпатії говорить про здатність до емоційного реагування на переживання іншої людини. У дієвій емпатії переважає поведінковий компонент і людина, яка її виявляє вдається до дій, що спрямовані на підтримку іншої людини з повним розумінням що саме відчуває зараз потребує особа. При цьому емпатія може супроводжуватися співпереживанням або співчуттям. Емоційна емпатія також може бути у формі співпереживання або співчуття (Журавльова Л.П. [17, с. 145-155]).

З першою формою емоційної емпатії пов'язаний егоїстичний зміст мотиваційної тенденції індивіда, коли його емоційне переживання за іншого базуються на потребі в особистому благополуччі. Співчуття як більш складна «соціалізована» форма емоційної емпатії базується на потребі благополуччя іншого. Друга форма емпатії з'являється в онтогенезі пізніше (в середньому шкільному віці) і пов'язана з розвитком альтруїстичної тенденції особистості.

Стани емпатії, що багаторазово повторюються у формі співчуття або співпереживання можуть стати властивістю особистості, яка характеризує моральне ядро людини. Вираженість такої властивості як емпатія та прояв її форми через співпереживання та прояв співчуття є результатом як вроджених так і набутих властивостей особистості і залежить як від сензитивності так і від вихованості особистості, особливостей її життєдіяльності та набутого емоційного досвіду. Зважаючи на те, що емпатія виникає і проявляється у комунікації, в її основі закладені механізми свідомої або ж неусвідомлюваної ідентифікації

(Виговська Л. П. [8]).

Переживання емпатії можуть виявлятися у полярних значеннях: як позитивних – через прояви радості, задоволеності, так і негативних – через прояв смутку і невдоволеності. Досить логічним є те відсутність гострої потреби у емоційному чи дієвому реагуванні при переживанні радісних подій чи задоволень, хоча людина у своїй соціалізованості потребує схвалення позитивних подій і переживань у її житті. Більш суттєвою для людини є ситуація переживання людиною неблагополуччя у її житті. Саме тоді когнітивна і, більшою мірою, емоційна та поведінкова емпатії інших людей так чи інакше допомагають людині дати раду тим неприємним почуттям, що вона переживає.

Тип міжособистісних стосунків впливає на форми прояву емпатії. Когнітивна та емоційна емпатія може проявлятися за будь-яких типів відносин, тоді як лише у стосунках між близькими людьми проявляється дійова поведінкова емпатія.

Необхідним є і особистий досвід, тому емпатія як спроможність розуміння емоційного стану іншої особистості має розвиток протягом всього життя людини, і чим старша людина тим більш вираженою може бути емпатія. Природним є більш інтенсивним прояв емпатії у стосунках близьких людей у порівнянні між малознайомими людьми. Спільне співіснування, досвід спілкування, прийняття звичок і установок в процесі набуття спільного досвіду обумовлює зміцнення взаєморозуміння та установлення емоційних зв'язків, які з часом лише зміцнюються. Приналежність людей до різних культурних середовищ може негативно впливати на прояви емпатії через різницю в культурних нормах, звичаях, та способах вираження емоцій. Ці розбіжності можуть ускладнювати процес розуміння переживань і намірів іншої людини. Водночас існують люди з особливою проникливістю й здатністю до розуміння інших людей, навіть якщо люди намагаються поведінково приховати свій істинний стан. Це може бути пов'язано як з природною здатністю до емпатії, так і з навичками, розвиненими через професійну діяльність або особистий досвід. Окремі професії особливо потребують особливого розвитку емпатії, зокрема:

- Лікарська діяльність: Лікарі повинні розуміти емоційний стан пацієнтів, щоб забезпечити ефективне лікування і підтримку.

- Педагогічна діяльність: Вчителі мають бути чутливими до потреб і почуттів учнів, щоб створити сприятливе навчальне середовище.

- Театральна діяльність: Актори повинні розуміти і передавати емоції своїх персонажів, щоб достовірно відтворювати їх на сцені.

Розвитку емпатії у сфері «людина-людина» потребує кожна професійна діяльність. Це дозволяє налагоджувати ефективну комунікацію, забезпечувати підтримку, і сприяти продуктивній взаємодії в різних соціальних і професійних контекстах. (Креденцер В.В. [32, с. 106-114]).

Ще одним механізмом соціальної перцепції є **атракція**, яка ґрунтується на стійкому позитивному почутті до іншої людини, є особливою формою пізнання і сприйняття іншої особистості. Поняття атракції (лат. Attrahere – приваблювати) застосовується при виникненні привабливості однієї людини іншій у процесі сприймання (Сердюк Н. І.) [57, с. 450]. Позитивні почуття, такі як симпатія, уподобання, дружба і любов, сприяють формуванню стосунків між людьми і сприяють глибшому пізнанню один одного. Атракція, як механізм соціальної перцепції, визначається процесом формування привабливості іншої людини та якістю міжособистісних відносин. Її результатом є специфічна соціальна установка щодо іншої людини з домінуючим емоційним компонентом.

Атракція характеризується не лише взаємною симпатією на рівні індивідуально-вибіркового міжособистісного ставлення, є кілька причин ставлення до одних людей з більшою симпатією а до інших – ні. Емоційне уподобання може виникати через спільні погляди, інтереси, ціннісні орієнтації або через особливі риси зовнішності, поведінки чи характеру людини. Такі стосунки сприяють кращому розумінню іншої людини. Можна сказати, що чим більше нам подобається людина, то більшою мірою намагаємося зрозуміти причини її поведінки (звичайно, якщо не йдеться про патологічні форми уподобання).

В ділових стосунках атракція також має неабияке значення. Тому багато

психологів, які працюють у бізнесових сферах, рекомендують у міжособистісних комунікаціях демонструвати у відношеннях з клієнтами позитивне ставлення, навіть якщо вони його насправді не відчують. Зовнішнє вираження доброзичливості може мати зворотний ефект зміни відношення до людини шляхом розвитку додаткового механізму соціальної перцепції і отримання про людину додаткової інформації.

Однак, надмірне і неприродне чи недоречне вираження особливої радості не лише не формує атракцію, а й руйнує довіру. Посмішка не завжди ототожнюється з доброзичливістю, а радше розцінюється як фальшива. Питання взаєморозуміння у міжособистісних відносинах, будучи якісною характеристикою, здійснює вплив на соціально-психологічний клімат групи. Відсутність взаєморозуміння складає 80% причин міжособистісних сварок, конфліктів, розлучень. Адекватне сприймання іншої людини залежить від того, чи вміє особистість правильно пояснювати причини вчинків навколишніх (каузальна атрибуція), додати помилки, що виникають внаслідок стереотипізації, ефектів ореолу, першого враження і новизни [46, с. 83–96]), де перше позитивне враження призводить до гіперболізації якостей конкретної особистості, і, звісно, навпаки – негативне впливає на перебільшення негативних проявів іншої людини. Нова інформація про людину впливає на її оцінку у прояві ефекту новизни, а стереотипізація виявляється за схемою перенесення якостей групи на приналежну до неї особистість [46, с. 117].

Адекватне і глибоке взаєморозуміння не завжди передбачає згоду. Взаєморозуміння базується переважно на когнітивному компоненті, тоді як згода спирається на емоційні та поведінкові аспекти. Взаєморозуміння викликає почуття спільності, що проявляється в ідентифікації себе з іншими. Спільність і подібність можуть бути як об'єктивними, так і суб'єктивними. На початку спілкування важливіша суб'єктивна спільність, тоді як для стабільних взаємовідносин важлива об'єктивна спільність [16, с. 235]. Спільність, яка базується на суб'єктивних відчуттях і уявленнях, допомагає людям встановлювати початковий контакт і будувати взаємини. Вона може бути заснована на

тимчасових емоційних станах, особистих симпатіях або спільних інтересах. Наприклад, двоє людей можуть відчувати спільність через спільні хобі, навіть якщо їх життєві цінності чи погляди значно відрізняються.

Однак для того, щоб взаємини були стабільними і тривалими, важливішою стає об'єктивна спільність. Це означає, що стосунки повинні ґрунтуватися на глибших, більш стійких і реальних спільних рисах, таких як подібні життєві цілі, цінності, соціальні ролі та обов'язки. Об'єктивна спільність забезпечує міцний фундамент для довготривалих і стабільних взаємин, де люди не лише відчують, але й усвідомлюють свою спільність, що сприяє більшій стабільності і менше конфліктності у відносинах.

Отже, хоча суб'єктивна спільність є важливою на початкових етапах спілкування і для встановлення контактів, для довготривалих і стабільних взаємин необхідно наявність об'єктивної спільності, яка забезпечує стійкішу основу для взаєморозуміння та співпраці. За твердженням А.Б. Коваленко, міра об'єктивності взаєморозуміння між партнерами обумовлюється дією певних чинників, до яких належать позитивне чи негативне ставлення до партнера зі спілкування, рівень особистісного розвитку суб'єктів спілкування, поєднання у співвіднесенні індивідуально-типових та прояву особистісних рис партнерів, тривалість спілкування, гендерні позиції учасників спілкування тощо [28, с. 103–116].

Гоцуцова Ю., Харченко К. [16] вважають, що гендерні особливості прояву полягають і в більшій здатності жінок, на відміну від чоловіків, виконувати роботи, які вимагають більшого напруження вольових зусиль та переважаючій здатності гальмувати переживання, біль та складні афекти страждань.

Дослідники Кошлань І. Г., Першина Л. О. [31], вважають, що на об'єктивність взаєморозуміння впливають особистісні якості учасників спілкування, а саме: акцентуації характеру, прояви емоційної зрілості та реалістичності, самооцінка.

Войцихова А.І. [11, с. 13] вважає, що пластичність особистості, соціальна орієнтованість, чутливість, здатність до когнітивної ідентифікації впливають на прояв тривоги за інших і навпаки.

Отже, основними механізмами взаєморозуміння у спілкуванні людей є ідентифікація, емпатія, рефлексія, атракція. Дія механізмів взаєморозуміння зумовлює ступінь прояву об'єктивності у розумінні людей одне одного. На об'єктивність взаєморозуміння впливають такі чинники, як ставлення до партнера зі спілкування, статеві особливості та особистісні якості учасників спілкування. Безумовно, що об'єктивність у сприйнятті інших залежить і від віку учасників спілкування.

1.3. Вікові особливості розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків

З перших днів життя людина включається у спілкування з навколишніми, прилучається таким чином до соціуму, його досвіду і вимог. Кожен новий віковий етап відзначається своїми особливостями спілкування, до того ж зростають і можливості дитини у міру її дорослішання. Однак, особливості спілкування підлітка зумовлені накопиченням соціального досвіду у попередні роки його життя. Наприклад, в початковий період відвідування дитячого садка дитини опирається на досвід первинних елементарних узагальнених уявлень про людину, сформований у родині. Залежно від того, як склалися у малюка відносини з людьми раніше, він проявляє довірливість або страх, ніжність або грубість, слухняність або впертість, забіякуватість або поступливість щодо нових для себе людей у дитячому садку – вихователів, ровесників. У подальшому нові переживання дитини, які проявляються у спілкуванні з дорослими і ровесниками під час виконання завдань по самообслуговуванню, в іграх, на заняттях, в період підготовки до школи, сприяють полегшенню розвитку уявлень про людей в одних ситуаціях, і одночасно впливають на утруднення розвитку інших, сприяють формуванню однозначного або диференційованого ставлення до людей. В цей період уявлення дитини про інших осіб визначаються не лише їхньою поведінкою і діями, але й особистістю самої дитини, її первинними рисами характеру, які вже сформувалися на той момент. Також важливо, як вона вміє працювати, встановлювати контакти з іншими дітьми і слухати дорослих (Мельник А. А.) [41,

с. 145].

Під час самообслуговування, гри та участі у заняттях під керівництвом вихователя, діти вчаться спостерігати та порівнювати особливості один одного. Проте різні якості однолітків сприймаються та оцінюються дошкільниками не одночасно. Так, фізичні можливості дошкільники визначають точніше, ніж моральні якості. В оцінці ж моральних якостей вони дуже часто застосовують поняття неадекватно і в дуже загальній формі (О.П.Сергеєнкова та ін.. [56, с. 116].

З початком навчання в школі одним з основних аспектів для дитини стає спостереження за поведінкою своїх товаришів, їхніми діями та вчинками, які характеризують їх як учнів. Поступово дитина починає оцінювати їх з нової для себе перспективи, коли вона сама засвоює шкільні вимоги і виробляє під керівництвом вчителя свої власні стандарти для оцінки роботи та поведінки однокласників. З часом, через взаємодію з товаришами, яку вчитель керує, у молодшого школяра накопичується досвід щодо можливих форм їхньої поведінки в різних ситуаціях, і він починає усвідомлювати причини, які спонукають їх до тих чи інших дій [41].

У ситуації міжособистісної комунікації здобувача освіти підліткового віку з іншими значущими людьми, яка виходить за межі навчальної діяльності, встановленні ним зв'язків з різними людьми поза класом, школою, в інших, ніж навчання, видах діяльності в системі пізнання людей, що формується у нього, проходять важливі зміни, які є новими для підлітка. Емпірична база для розвитку у підлітка узагальненого знання людської психології стає більш широкою і вагомою. У шкільному середовищі дитина отримує можливість спостерігати за поведінкою інших людей з нових для неї ракурсів, які раніше не виявлялися. Це призводить до того, що її уявлення про риси і аспекти особистості зазнають значних змін, а її здатність аналізувати психологічний підтекст складних дій і вчинків зростає. Поступово вона набуває навичок глибокого та об'єктивного розшифрування психологічних мотивацій і правильної оцінки особистості в цілому. Практика повсякденної співпраці, що постійно розширюється, навчання, відпочинку з різними людьми не тільки безперервно збагачує його враження про

інших людей і примушує його розмірковувати над їх вчинками й поведінкою, але й постійно спонукає школяра до активного застосування знань, що формуються, в спілкуванні, і воно ж на кожному кроці показує йому, які з його узагальнень і оцінок правильні, а які помилкові (Шамне А. В. [65, с. 825-828]).

Спілкування з ровесниками є особливою і важливою сферою життя підлітків. Основою для такого спілкування є спільні потреби, цінності, прагнення, інтереси та переживання. Коли стосунки ґрунтуються на принципах рівний рівному та справедливості, вони створюють достатні умови для підвищення відчуття дорослості у підлітків. Підлітки розглядають спілкування з ровесниками як частину власного життя, з можливістю самостійності і відповідальності за власні дії. Найважливішими потребами підлітків є спільна діяльність з однолітками й прагнення визнання і прийняття товаришами. Підліткам важливо не лише бути в колі ровесників, але й займати становище, яке відповідає їхнім амбіціям. Дехто бажає бути лідером, інші намагаються завоювати авторитет у певній справі, а треті прагнуть близької дружби. Такі бажання пояснюють властивий підліткам конформізм у групах однолітків та прояви недисциплінованості і навіть скоєння правопорушень задля набуття бажаної статусної позиції в референтних групах (Кузьменко В. У., Міськова Г. А. [36, с. 96-100]).

Для підлітка важливо бути прийнятим, отримати схвалення та користуватись авторитетом у однолітків. Соціометрія виявляє стабільні групи популярних і пасивних учнів у класі протягом кількох років. Популярність ґрунтується на групових цінностях і рівнях розвитку класного колективу. Небажані соціальні якості – прояви порушення дисципліни, нетактовність, підвищена агресивність, можуть дати бажану популярність, якщо такими є домінуючі цінності колективу. Важливість бажаного статусу у групі підлітків часто корелює з підвищеним рівнем прояву тривожності.

Підлітки найбільше цінують у своїх однолітках товариську, кмітливість, знання, сміливість та самовладання.

На популярність підлітка у групі ровесників впливає наявність особистісних

якостей, які цінує група; ціннісна єдність підлітка з класом; адекватні прояви самооцінки.

Змінність статусної позиції у групі підлітків, на відміну від молодших школярів, залежить також від цінностей групи. Якщо в молодшій школі учні були популярними через рівень успішності та поведінки, то вони можуть втратити популярність, якщо цінності групи змінюються, або ж проявляється зверхність у поведінці дітей.

Спілкування з ровесниками впливає на формування моральних норм, характерних для стосунків між дорослими. Ці норми базуються на «кодексі дружби», проявах поваги один до одного, рівності у стосунках, чесності та відданості товаришам, а порушення правил співіснування, прояви егоїзму, жадібності, намагання переважати, демонструвати себе, приниження однолітків чи менших за себе, конформізм у позиціях і думках, нездатність відстоювати себе засуджуються однолітками. Вміння налагодити взаєморозуміння, орієнтація на інших одногрупників розвиваються у підлітків у цей період (О.М.Корніяка [30, с. 167]).

Дружба набуває особливого значення в підлітковому віці. Підлітки прагнуть мати друзів серед авторитетних однолітків, які мають повагу інших і посеред інших вирізняються значущими і привабливими для підлітка рисами.

Вони цінують друзів, які можуть підтримати їхні інтереси та погляди, та здатних надихати на особистісний розвиток. Образи сприймання стають більш повними, детальними і змістовними, що призводить до формування цілеспрямованих сенсорно-перцептивних дій. Це дозволяє підліткам краще розуміти оточуючих, вибудовувати глибші емоційні зв'язки і адекватніше реагувати на соціальні сигнали. Такий розвиток сприйняття сприяє не лише зміцненню дружніх стосунків, але й загальному покращенню соціальних навичок, що є важливим для їхньої подальшої інтеграції в суспільство (Карнюхіна О.Д. [26]).

Відчуття самотності, яке зумовлюється особливостями вікового онтогенезу спонукає підлітків нейтралізувати переживання власної незначущості у

спілкуванні з однолітками, сподіваючись віднайти в товаристві ровесників такі необхідні їм розуміння, емоційну теплоту, підтримку та визнання власної значущості. Коло спілкування старшокласників характеризується не лише розширенням сфери соціальних контактів, але й поглибленням міжособистісних відносин. Це сприяє формуванню більш зрілих та стійких соціальних зв'язків, які допомагають їм краще адаптуватися до складнощів дорослішання і сприяють емоційному розвитку (Куценко Я. М.) [37, с. 147].

До розширення сфери міжособистісних стосунків у підлітків належить збільшення тривалості спілкування, зростання кількості референтних груп, до яких уже належить не тільки клас, але й спортивна команда, компанія друзів що близько проживають.

Соціальна спрямованість цих груп завжди суперечлива, що вимагає здійсненні підлітком виборів, відповідно до сформованих ціннісних орієнтацій та переконань, причому ставлення підлітків до ровесників є вкрай некритичним, внаслідок вікового конформізму та проявів наслідування. Неформальні об'єднання, що виникають функціонують без опіки батьків чи педагогів (до чого й прагнуть підлітки), можуть мати різну соціальну спрямованість, попадати під вплив інших дорослих, оскільки групи часто змішані як за віком так і за соціальним статусом їх членів (Оранюк Б. Ю.) [47, с. 283].

Надзвичайно актуальною проблемою сьогодення є порушення (деформація) спілкування між підлітками, коли серед школярів виникають прояви насильства, зокрема, «булінг» (від англ. “bullying” – цькування, третирування, знущання). Кривдникам властиві такі психологічні особливості, які свідчать про брак у них соціально-перцептивних умінь (домінантність, егоїстичність і егоцентризм, низький рівень емпатії й толерантності, агресивність, ворожість тощо) (Абсалямова К. З., Луценко О. Л. [1, с. 65-76], Веленко А. [5, с. 14-23], Кротенко В.І. [33, с. 55-58], Файдюк О. В. [59]).

Неформальні шкільні групи відіграють значну роль у формуванні соціальної динаміки серед учнів. Будучи непопулярними в класі, в інших групах підлітки можуть займати лідируючі позиції. Нарешті, розглянемо концепцію субкультури.

Важливо визначити, що це не просто група людей, яка об'єднується навколо спільних інтересів, але й сукупність цінностей, норм і поведінкових паттернів, які відрізняють їх від інших груп. Така субкультура може виступати як засіб самовираження та самоідентифікації для юних людей, допомагаючи їм знайти своє місце в суспільстві.

Дружба є також особливою формою взаємин ровесників, що зароджується у підлітків (Сердюк Н. І. [57, с. 449-457]). Дружба в юнацькому віці є більш стійкою і глибшою ніж у підлітковому віці. У підлітків більшою мірою проявляється відсутність емпатії і, натомість, потреба в емпатійному і атракційному ставленні до себе. Неуважне ставлення до інших і сконцентрованість лише на власних проблемах призводить до невдоволеності підлітками дружніми стосунками та появою відчуття відсутності взаєморозуміння, причому сам підліток це може й демонструвати (Папуча М. В.) [51, с. 87-92].

Таким чином, взаємодія підлітків з іншими людьми призводить до того, що вони спостерігають ширший спектр поведінкових виявів та розширюють можливості порівняння дій та вчинків людей у різних ситуаціях. Це означає, що їхнє розуміння етичних та психологічних аспектів постійно збагачується, а їхні уявлення про особистість інших людей стають більш конкретними. Проте зміни у сприйнятті та розумінні інших людей також впливають на саму будову цих понять, їхню структуру та узагальненість ознак, за якими підлітки оцінюють інших людей.

Висновки до першого розділу

Проаналізовано проблеми розвитку соціально-перцептивних умінь в підлітків як важливого психологічного засобу соціальної перцепції. Оцінка інших людей, розуміння, взаєморозуміння та оцінка соціальних об'єктів, самих себе, соціальних спільностей тощо відбувається у процесі соціальної перцепції.

Показано, що соціально-перцептивні уміння слугують неодмінною умовою спілкування та співпраці людей, отримання вагомих спільних результатів.

Соціальна перцепція є регулятором процесу спілкування, є носієм своєї перцептивно-діагностичної функції, яка сигналізує особистості про хід спілкування, його успішність та мотивує до внесення необхідних змін у свою поведінку з урахуванням сприйнятої інформації. Соціально-перцептивні вміння полягають у володінні людиною такими механізмами сприймання і розуміння інших людей, як ідентифікація, емпатія, рефлексія, у здатності долати психологічні фактори, що спотворюють розуміння інших – таких як стереотипізація, ефект ореолу, ефекти першого враження, початку і кінця спілкування тощо.

Визначено, що віковими особливостями розвитку соціально-перцептивних умінь у підлітків є їх висока мотивація до спілкування з ровесниками, поєднана з не досить добре розвиненими комунікативними вміннями, що спричиняє порушення стосунків у підліткових об'єднаннях, супроводжуване високим вмістом суперечок, конфліктів, проявами насильства (булінг), утаємниченням спілкування від дорослих тощо.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНИХ УМІНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Діагностика вихідного рівня розвитку соціально-перцептивних умінь у підлітків

З метою визначення вихідного рівня соціально-перцептивних вмінь підлітків ми використали методики: психодіагностичний тест „Вміння слухати” (Додаток А), методика визначення здатності особистості до об’єктивного сприйняття інших людей (Додаток Б); тест емпатійних тенденцій (Додаток В).

Тест „Вміння слухати” включає 10 запитань, до кожного з яких необхідно обрати одну з можливих відповідей за шкалою: майже завжди – 2 бали; у більшості випадків – 4 бали; іноді – 6 балів; рідко – 8 балів; майже ніколи – 10 балів. Загальний результат вміння слухати оцінюється таким чином: більше 62 балів – рівень вище середнього; 44-62 – середній; менше 44 і менше – низький рівень вміння слухати.

Методика визначення здатності особистості до об’єктивного сприйняття інших людей має 12 запитань до яких подано три варіанти відповіді (а, б, с). Опитуваний повинен обрати один з варіантів, що відповідає його думці. Обчислення результатів дозволяє вирізнити чотири типи сприймання інших: залежний, довірливий, об’єктивний та суб’єктивний типи.

Суб’єктивний тип (40 балів і більше): ця людина здатна до легкого формування думки про інших, швидко може повідомити свою думку для інших, проявляючи самовпевненість і суб’єктивність суджень.

Об’єктивний тип (від 31 до 39 балів): здатність людини до об’єктивної оцінки людей та прояв при цьому вміння визнання своїх помилок.

Залежний тип (від 21 до 30 балів): прояв невпевненості у вірності власних думок, іноді необ’єктивність, внаслідок частої зміни думки, та здатності піддаватися впливу інших.

Довірливий тип (20 балів і менше): проявляє надмірну довірливість і необ'єктивність суджень про інших людей, поверховість у судженнях, часто помиляючись у своїх висловлюваннях.

Тест емпатійних тенденцій включає 36 тверджень, згоду з кожним з тверджень опитуваний оцінює за шкалою: «не знаю» - 0, «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4, «так, завжди» - 5. Результати тесту оцінюються наступним чином: 82-90 балів – дуже високий рівень емпатійності; 63-81 – висока емпатійність; 37-62 – нормальний рівень; 12-36 – низький рівень емпатійності.

Діагностика рівня розвитку соціально-перцептивних умінь за допомогою вищезазначених методик проводилась зі здобувачами освіти дев'ятих класів експериментальної групи – 23 учні; контрольної – 24 учні в комунальному закладі загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради».

Проведений нами аналіз отриманих результатів виявив різні рівні розвитку соціально-перцептивних вмінь у підлітків (табл. 2.1). Список опитуваних у табл.2.1 складено за зростанням у них балів за об'єктивність сприймання інших.

Таблиця 2.1

**Розподіл здобувачів освіти 9-го класу
за рівнями розвитку соціально-перцептивних вмінь**

Список учнів	Соціально-перцептивні вміння		
	Об'єктивність сприймання у балах	Рівень емпатійних тенденцій у балах	Рівень уміння слухати у балах
Учні із залежним типом сприймання інших людей – 26,1 %			
1. Олександр М.	20	80	62
2. Олександр Б.	19	82	68
3. Інна В.	17	79	70
4. Олег П.	19	83	72
5. Оксана Б.	19	77	71
6. Ярослав Г.	20	82	61
Середні показники по підгрупі	19	80,5 високий рівень	67,3 вище середнього рівень

„Залежний тип”			
Учні із довірливим типом сприймання інших людей – 39,1 %			
7. Вадим М.	28	63	63
8. Леся Я.	27	71	53
9. Олег К.	26	72	62
10.Іра З.	25	65	52
11.Світлана Ж.	30	58	55
12.Марина Г.	30	51	58
13.Наталія К.	26	70	66
14.Валентин Г.	22	63	55
15.Анна Є.	26	59	74
Середні показники по підгрупі „Довірливий тип”	26,6	63,5 високий рівень	59,7 середній рівень
Учні із об’єктивним типом сприймання інших людей – 21,7%			
16.Оля Д.	36	38	55
17.Арсеній Г.	32	45	66
18.Денис Р.	34	44	45
19.Іван Г.	34	37	56
20.Лідія П.	31	56	56
Середні показники по підгрупі „Об’єктивний тип”	33,4	44 нормальний рівень	55,6 середній рівень
Учні із суб’єктивним типом сприймання інших людей – 13,1%			
21.Людмила К.	41	23	43
22.Тамара К.	42	30	32
23.Людмила П.	42	28	54
Середні показники по підгрупі „Суб’єктивний тип”	41,6	27 низький рівень	43 низький рівень
Середні показники по класу	30,15	53,75	56,4

Дані табл.2.1 наочно зображені на Рисунках 2.1 та 2.3.

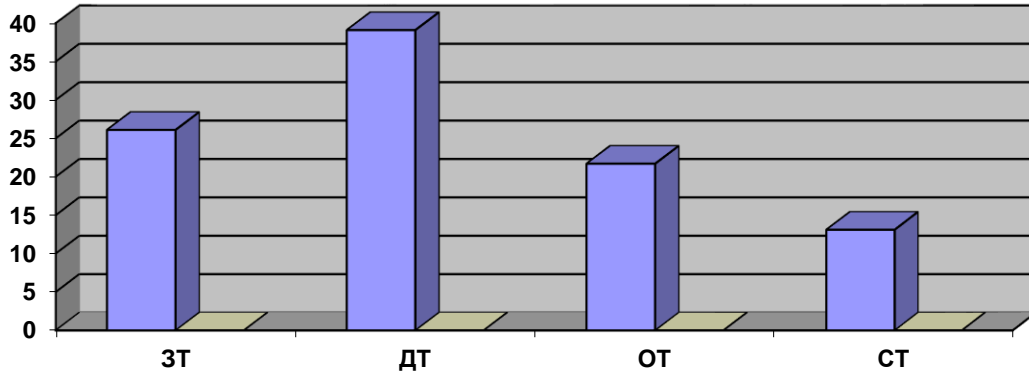


Рис. 2.1 – Розподіл опитаних підлітків за типами сприймання інших

Умовні позначення: ЗТ – „Залежний тип”; ДТ – „Довірливий тип”; ОТ – „Об’єктивний тип”; СТ – „Суб’єктивний тип”.

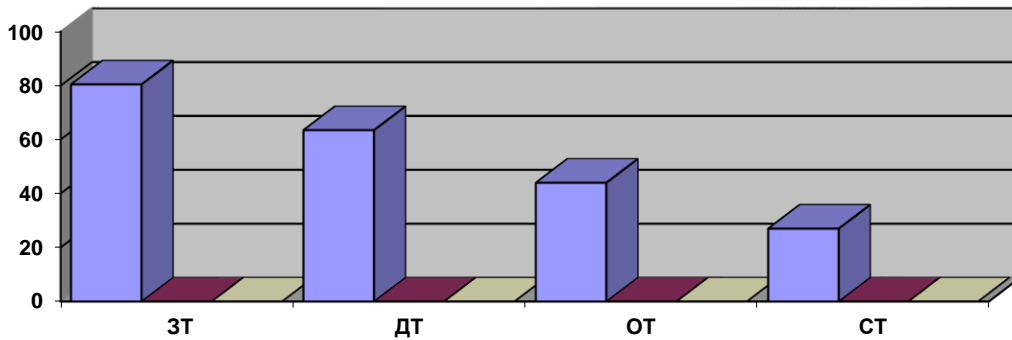


Рис. 2.2 – Рівень емпатійності у підлітків з різним типом сприймання інших

Умовні позначення: ЗТ – „Залежний тип”; ДТ – „Довірливий тип”; ОТ – „Об’єктивний тип”; СТ – „Суб’єктивний тип”.

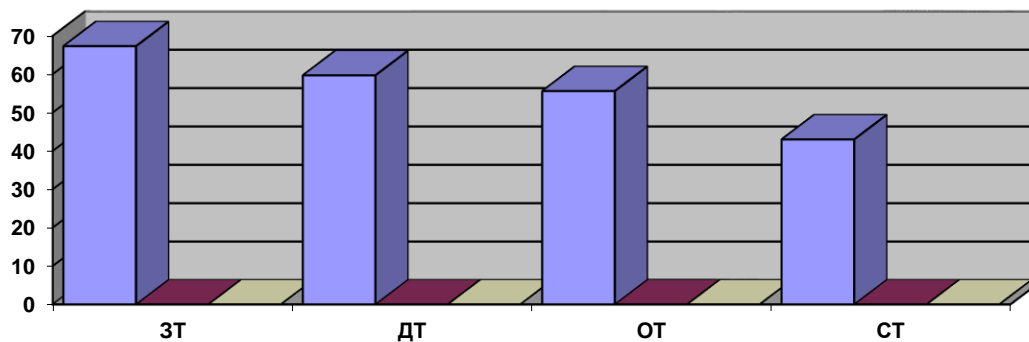


Рис. 2.3. Рівень вміння слухати в учнів з різним типом сприймання інших людей.

Умовні позначення: ЗТ – „Залежний тип”; ДТ – „Довірливий тип”; ОТ – „Об’єктивний тип”; СТ – „Суб’єктивний тип”.

Результати нашого дослідження показали, що серед підлітків спостерігаються різні рівні об'єктивності у сприйманні важливих осіб, що також впливає на розвиток їх соціально-перцептивних навичок. Проте лише у 21,7% виявлено високий рівень об'єктивності у сприйманні важливих осіб. До типу залежних й довірливих у сприйманні інших, як таких, що керуються у більшості випадків чужими позиціями та формулюваннями належить відповідно – 26,1% та 39,1%. Найменше серед підлітків таких, що аксіоматично безапеляційно впевнені у власному правильному сприйнятті інших – 13,1% опитаних.

Виходячи з отриманих показників, можемо стверджувати, що розвиток у підлітків об'єктивності у сприйманні значущих інших виявився важливою проблемою для повноцінного розвитку особистості. Результати діагностики, які ми отримали підтверджують результати психологічних досліджень вікових особливостей розвитку психічної сфери та особистості підлітка. Це включає інтенсивний процес формування самосвідомості та власного «Я» підлітка, а також його прагнення до автономії, яке може бути обмежене низьким рівнем самостійності. Дослідження показали також недостатній рівень розвитку вольових якостей та високу імпульсивність, що може перешкоджати розсудливому ставленню до подій в їхньому оточенні.

У пункті 1.3, що розглядає вікові особливості сприймання людей підлітками, зазначається, що вони мають обмежену здатність до розрізнення особистісних якостей співбесідника та не завжди правильно розуміють виразні засоби спілкування, що використовуються ним. Також, підлітки часто схильні до критики та не помічають позитивних аспектів особистості іншої людини. Їхні недостатньо розвинені соціально-перцептивні навички призводять до того, що багато з них у сприйнятті інших спираються на думку оточуючих та стандарти, що визначені соціальним середовищем, замість того, щоб розвивати власну думку та взаємини з ровесниками на основі власного досвіду та розуміння.

Для виділених стосовно типу сприймання інших підгруп підлітків ми проаналізували кількісні показники прояву емпатійності, а також прояв вміння слухати і чути співбесідника. У цьому контексті ми виявили неоднозначні

результати, які видались нам цікавими, що подаємо нижче. Найвищий рівень емпатії виявлено учням з залежним типом сприймання інших (80,5 балів), трохи нижче цей показник у представників довірливого типу (63,5 балів). Серед тих, хто сприймає інших об'єктивно, рівень емпатії вважається нормальним (44 бали), а найнижчий рівень спостерігається у підгрупі з суб'єктивним типом сприймання (27 балів). Отже, існує певна залежність: чим більш довірливо підліток ставиться до інших, тим вище його рівень емпатії. Важливо зауважити, що в цьому випадку не можна стверджувати, що "більше – краще". Учні з надмірно високим рівнем емпатії можуть стикатися з хворобливою співпереживаністю, надмірною тривогою за інших та невротичними розладами внаслідок психоемоційної напруги.

У байдужості до почуттів і потреб оточуючих проявляється низький рівень емпатії і висловлюється через різкі оцінки та судження про товаришів, а також відзначається низькою чутливістю та нещирістю. Підлітки з цими рисами мають труднощі в установленні контактів з іншими, зазвичай замикаються на своїх власних інтересах та думках. Вони важко піддатливі переконанням та часто виявляють негнучку позицію у спілкуванні.

Середній рівень емпатії є найбільш оптимальним варіантом і характерний для більшості дорослих. У випадку опитуваних підлітків він спостерігається у 34,8% випадків. Середній рівень емпатії більшою мірою демонструється у підгрупах «Об'єктивне сприймання» та «Довірливий тип», відповідно – 100 та 22 %%. У тих, хто має середню емпатійність, емоційні вияви можуть бути присутні, проте більшість підлітків здатні контролювати їх. Вони частіше опираються на вчинки, ніж на власні враження, у своїх думках про інших. Під час спілкування з іншими вони здатні збалансувати свої емоції з раціональністю.

Під час аналізу середніх даних по підгрупах стосовно рівня вміння слухати, спостерігається тенденція прямого позитивного кореляційного зв'язку між довірливістю і вмінням слухати. Так, у підгрупі із залежним типом сприймання найвищі показники вміння слухати (67,3 балів). У підгрупі із довірливим типом також спостерігаються високі показники (59,7 балів). У підгрупі "Об'єктивний

тип" рівень вміння слухати є середнім (55,6 балів), а у підлітків з суб'єктивним типом - найнижчим (43 бали). Цю тенденцію добре видно на Рисунку 2.3.

Таким чином, вміння слухати краще розвивається у підлітка, коли він виявляє довіру до інших, готовність зрозуміти їхню точку зору та прийняти її. Ці навички є надзвичайно важливими для учнів у спілкуванні з учителем, оскільки вміння слухати викладача є ключовою умовою для розуміння його пояснень і, відповідно, засвоєння нового матеріалу. Для підтвердження цього припущення ми провели аналіз успішності учнів з різними типами сприймання інших. Результати дослідження показали, що учні, які демонструють високу здатність до емпатії та активно намагаються зрозуміти точку зору своїх однолітків і вчителів, мають кращі академічні результати. Це вказує на те, що розвиток навичок слухання та розуміння інших є важливим фактором у навчальному процесі. (табл. 2.2). Виявилось, що найкраще навчаються підлітки із „довірливим” та «об'єктивним» типами, середньо - учні із «залежним» типом, і представники «суб'єктивний» тип є заключними.

Таблиця 2.2

**Показники навчальної успішності у підгрупах
залежно від типу сприймання інших**

Тип сприймання інших	Середній бал успішності
„Залежний тип”	6,7
„Довірливий тип”	7,3
„Об'єктивний тип”	8,4
„Суб'єктивний тип”	5,3

Зроблені підрахунки загострили нашу увагу на відмінностях між залежним і довірливим типами сприймання інших людей. У навчанні підлітки з довірливим типом демонструють кращі результати, а підлітки залежного типу – ні. Це вказує на те, що довірливий тип сприймання сприяє більш ефективному засвоєнню знань і кращій навчальній успішності, тоді як залежний тип може перешкоджати академічному прогресу.

Наша думка полягає в тому, що особи довірливого типу вміють не лише

слухати думку інших, а й критично аналізувати її, уникнувши механічного копіювання. Вони проявляють розвинене критичне мислення, активно аналізуючи та порівнюючи отриману інформацію. У той час, особи залежного типу виявляють байдужість до суті оцінок та суджень інших, не стараються зрозуміти їх, а просто наслідують. Це свідчить про обмеженість їхньої здатності аналізувати та сприймати інформацію критично. Такий підхід може призвести до зниження навчальних досягнень підлітків, оскільки сучасний компетентнісний підхід в освіті вимагає саме компетентність критичного мислення, яка важлива не лише у навчальний період, а є основою об'єктивності ефективного функціонування особистості у дорослий період. З цього випливає важливий висновок: не просто здатність учня слухати є чинником його високих навчальних успіхів, а здатність слухати й одночасно міркувати – ось що забезпечує розуміння слів учителя, сприйнятливості до нового матеріалу та, врешті-решт, навчальну успішність.

Учні демонструють різний рівень соціально-перцептивних умінь, проте більшість виявляє високу здатність навчатися у інших, спочатку просто копіюючи. Це дає підставу обрати для розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків групові форми занять.

2.2.Методика формування соціально-перцептивних умінь у здобувачів освіти підліткового віку

У забезпеченні формування особистості кожного учня необхідною умовою виступає глибоке і детальне вивчення психології міжособистісних відносин вчителів і учнів. Це надає психологу інформацію і знання про специфіку розвитку та формування цих відносин, допомагає освоїти способи і методики передбачення (попередження) та усунення небажаних складних конфліктних ситуацій.

Педагог, в процесі спілкування з учнями, впливає на них не лише через "основний засіб" педагогічного впливу – слово, але й за допомогою міміки, вчинків та дій. Ефективність цього спілкування залежить від авторитету вчителя, ситуації та характеру взаємин, які склалися між ними (Меліхова І. О. [40, с.98-

103]).

Якщо учні не звикнуть до культури спілкування в шкільні роки, їм доведеться витратити багато часу і зусиль на її опанування пізніше. Завдання педагогів – організувати навчальний процес так, щоб завдяки самопізнанню учні навчалися розуміти себе та значущих інших і через самопізнання вчилися будувати стосунки з друзями, педагогами та батьками.

Реальну можливість формування власного досвіду з розвитку досконалості у міжособовому спілкуванні, набутті вміння розвитку дружніх стосунків у підлітковому віці, розвинути здатність пізнання себе та інших можна надати через організацію занять за темою спілкування (Корніяка О. М. [30], Ісаєва О.В. [22]).

З метою формування соціально-перцептивних умінь підлітків експериментального класу був проведений практикум (Додаток Д), що складався з 10 групових занять. Застосуванням практикуму ми ставили наступні завдання:

- Озброїти здобувачів освіти психологічними знаннями щодо процесу спілкування, щодо закономірностей взаєморозуміння між людьми;
- Проаналізувати найпоширеніші помилки при сприйманні та розумінні інших людей; визначити їх причини та можливості попередження;
- Розкрити зміст основних соціально-перцептивних умінь (здатність „читати” зовнішність інших, передбачати їх бажання, сподівання, реакції, розпізнавати особистісні якості за зовнішніми ознаками, вміння бути уважним при спілкуванні з іншим, слухати співбесідника тощо) та організувати роботу з формування цих умінь у підлітків.

Робота проводилась у другій половині першого семестру в 9-му класі закладу загальної середньої освіти.

При формуванні у підлітків соціально-перцептивних умінь важливим завданням є забезпечення більш об’єктивного сприйняття інших людей за рахунок активізації в учнів рефлексивних механізмів, спрямованих на аналіз свого ставлення до партнера по спілкуванню за схемою: усвідомлюю свої помилки — бажаю їх подолати — навчуся їх долати. Факторами цього процесу виступають психологічні знання про соціальну перцепцію та її механізми; мотиви

самовдосконалення; навички рефлексивного спілкування (Кузікова С. Б. [35]). Подолання помилок підлітків у сприйманні інших людей відбувається за етапами:

- усвідомлення негативного впливу соціально-перцептивних помилок на розуміння іншої людини;
- визначення феноменології негативних наслідків деформованого сприймання інших;
- моделювання ідеального образу ефективної соціальної перцепції;
- усвідомлення ролі рефлексивного спілкування;
- засвоєння способів рефлексивного спілкування (Чечель К. О.) [64, с. 36-43].

Усвідомлення ролі об'єктивного соціального сприймання варто розпочинати із засвоєння підлітками психологічних знань, які розкривають зміст та роль механізмів соціальної перцепції – таких як рефлексія, ідентифікація, емпатія, атракція тощо. В роботі із підлітками враховуються умови засвоєння механізмів соціальної перцепції, а саме:

- наявність психологічних знань про закономірності спілкування і міжособистісних відносин;
- мотивація виховання у себе соціально-перцептивних вмінь та їх удосконалення;
- аналіз, оцінка і корекція спілкування в реальному навчально-виховному процесі школи.

Згадані умови були закладені при розробленні психологічного практикуму з формування соціально-перцептивних умінь. Практикум розроблявся на основі праць Іванової Є.О. [21], Ісаєвої О.В. [22], Калініченко І.О. [24], Копилець Є.В. [29], Кротенко В.І. [33], Молчанової О. М. [42], Розіної І. В., Сидоренко А. Є. [53], Токаревої Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. [58], Цемрюк І. Г. [63].

Для прикладу наведемо Заняття 1 і проаналізуємо хід проведення, реакції підлітків на виконане завдання та проаналізуємо причини. Повний

Практикум розпочинається заняттям, під час якого учні аналізують помилки при сприйманні інших людей (зокрема, явище соціальної стереотипізації). Заняття

включає теоретичний етап (розкриття основних положень про спілкування між людьми) та практичний етап, в межах якого була запропонована проблемна ситуація нижчеказаного змісту.

Учні розподілялись порівну. Утворилося дві групи, які ми умовно назвали група «А» і група «Б». Обидві групи отримали один і той же портрет умовного учня. Двом групам давалися різні інструкції.

Підгрупа «А» отримала інструкцію, що це учень, який навчається відмінно. Наступний крок – ми просили дати психологічну характеристику учня, розташували ієрархічно, в порядку властивості означеному персонажу таких індивідуальних властивостей: старанність, сумлінність, відповідальність, організованість, зацікавленість, доброзичливість, спостережливість, метушливість, байдужість, зухвалість, нестриманість, легковажність, впертість, конфліктність.

У підгрупі Б підлітки отримали інструкцію з протилежним означенням персонажа – учня з низькими навчальними успіхами, якого теж потрібно було охарактеризувати вибудувавши порядок властивостей, які притаманні учневі з такою характеристикою.

Виконання цього завдання призводило до створення двох психологічних портретів учня, який був зображений на портреті. У характеристиці відмінника були перераховані всі позитивні риси з рангом від 1 до 7, тоді як учень з низькою навчальною успішністю характеризувався негативними ознаками на перших семи місцях. Загалом, психологічний портрет відмінника був позитивним, у той час як характеристика учня з низькою успішністю мала негативний звучання.

Порівняння цих двох різних характеристик одного і того ж учня викликало значне здивування серед підлітків, що спонукало їх задуматися про причини та наслідки помилкового сприйняття інших людей.

Особливе здивування у підлітків викликає те що, на перший погляд, незначна різниця в інструкціях (1-2 слова) обумовлює протилежні оцінки особистості учня.

Момент, що виникає внаслідок порівняння інструкцій, відіграє важливу

роль у подоланні негативних установок підлітків.

По-перше, вони переконуються в тому, наскільки суттєво впливає механізм стереотипізації на процес соціальної перцепції. Учень із недостатньо розвиненими соціально-перцептивними вміннями, сам того не бажаючи і не усвідомлюючи, керується своїми установками – і не завжди адекватними – у розумінні товаришів.

По-друге, підлітки помічають, що створений ними образ учня страждає стереотипністю. Багато хто із підлітків пригадував, що колись сам був об'єктом неадекватного сприйняття ровесниками або дорослими, проте вважав, що особисто цих вад позбавлений. Отже, формування соціально-перцептивних умінь у підлітків вимагає спеціальної роботи з боку педагога, спрямованої на унаочнення і усвідомлення помилок у сприйманні й розумінні інших людей.

Обговорення проблем соціального сприймання загострює у підлітків потребу усвідомлено регулювати процес свого спілкування. Вони переконуються у тому, що помилки при сприйманні інших є психологічним підґрунтям упередженого, несправедливого ставлення до оточуючих і шкодить взаєморозумінню із ними.

2.3. Порівняльний аналіз розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків в експериментальному і контрольному класах

У результаті проведення практикуму з формування соціально-перцептивних умінь у підлітків експериментального класу спостерігаються певні позитивні зміни, що видно з даних табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння розподілу між учнями за типами сприймання інших людей до і після формування в експериментальному і контрольному класах

Тип сприймання інших людей	Експериментальний клас – 23 учні		Контрольний клас – 24 учні	
	Ек1	Ек2	Кк1	Кк2
Учні із залежним типом сприймання інших людей	26,1 %	21,8%	25%	29,2 %
Учні із довірливим типом	39,1 %	39,1%	41,6%	37,5%

сприймання інших людей				
Учні із об'єктивним типом сприймання інших людей	21,7%	34,8 %	20,8 %	16,6%
Учні із суб'єктивним типом сприймання інших людей	13,1%	4,3 %	12,6%	16,6%

Дані табл. 2.3 наочно відображають Рис. 2.4 і 2.5.

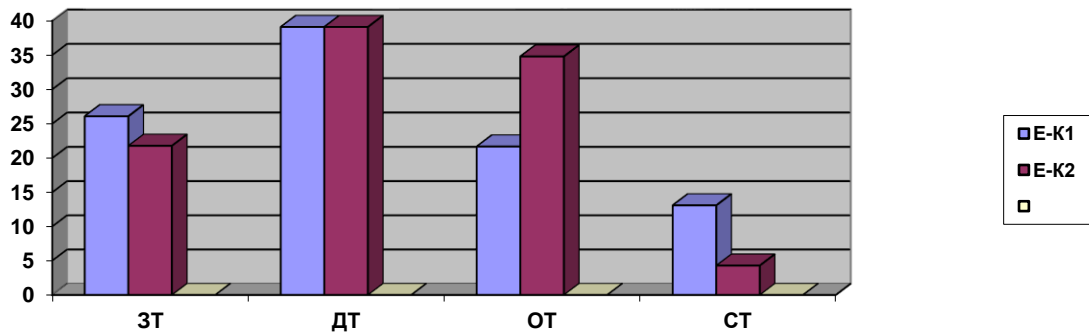


Рис. 2.4 – Розподіл учнів експериментального класу за типами сприймання інших людей до і після формувального експерименту

Умовні позначення: *Е-К1* – вимірювання в експериментальному класі до експерименту; *Е-К2* – вимірювання в експериментальному класі після експерименту.

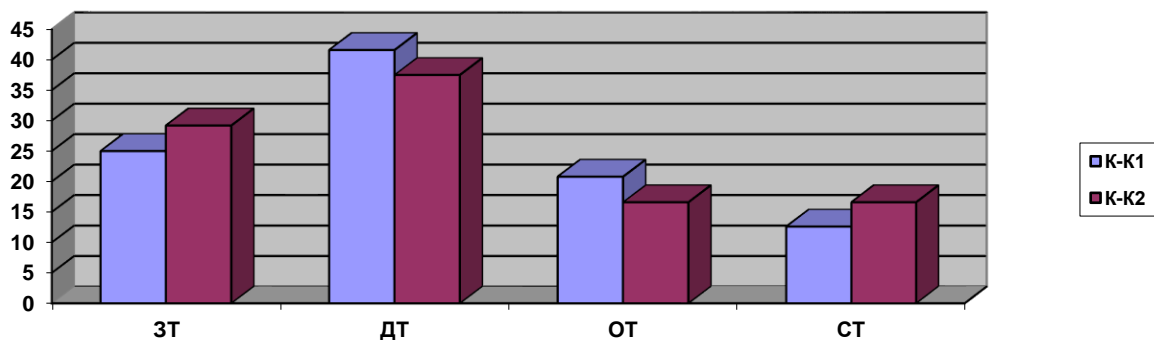


Рис. 2.5 – Розподіл учнів контрольного класу за типами сприймання інших людей при першому і другому вимірюванні

Умовні позначення: *К-К1* – перше вимірювання в контрольному класі; *К-К2* – друге вимірювання в контрольному класі.

Порівняння результатів в експериментальному і контрольному класах до і після практикуму з формування соціально-перцептивних умінь виявляє такі зміни.

По-перше, в експериментальному класі помітно зросла підгрупа учнів із об'єктивним сприйманням інших – з 21,7% до 34,8% (на 3 учні). У контрольному

при відсутності формуючої роботи, навпаки, відбулось зменшення з 20.8% до 16,6%.

По-друге, в експериментальному класі дещо зменшилась підгрупа із залежним типом сприймання інших – з 26,1% до 21.8%. Це також свідчить про позитивні тенденції, оскільки підлітки стали менш бездумно копіювати чужу думку в оцінці ровесників і більш критично оцінювати їх.

По-третє, зменшилась підгрупа учнів із суб'єктивним сприйманням інших – з 13.1% до 4.3%. Це свідчить про зростання у підлітків гнучкості в оцінках інших, їх схильності брати до уваги вчинки інших, а не лише власне враження про них.

Водночас, в учнів контрольного класу розмір підгруп цих „крайніх” (залежного і суб'єктивного типів) типів у сприйманні інших зріс відповідно з 25% до 29,2% та з 12,6% до 16,6%.

Проаналізувавши результати методик емпатійних тенденцій та вміння слухати при другому вимірюванні, ми також бачимо зростання рівня розвитку цих умінь в учнів експериментального класу. У контрольному класі рівень емпатійних тенденцій учнів незначно зменшився (з 54,1 балів до 53,75 балів у цілому по класу), а рівень вміння слухати незначно зріс (з 55,5 балів до 56,1 у цілому по класу). Ці дані занесені у табл. 2.4 та відображені на Рисунку 2.6.

Таблиця 2.4

Порівняння розподілу між учнями за типами сприймання інших людей до і після формування в експериментальному і контрольному класах

Тип сприймання інших людей	Експериментальний клас – 23 учні		Контрольний клас – 24 учні	
	Ек1	Ек2	Кк1	Кк2
Рівень емпатійних тенденцій у балах	53,75	62,3	54,1	53,75
Рівень вміння слухати у балах	56,4	63,4	55,5	56,1

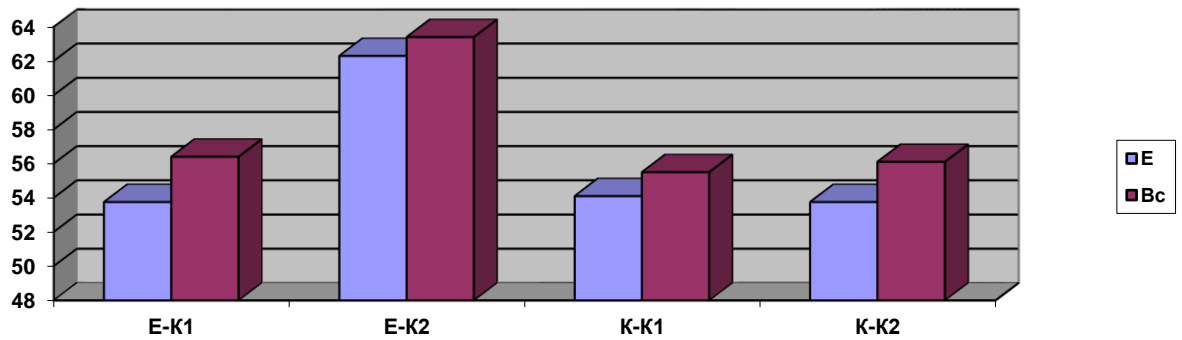


Рис. 2.6 – Зміни в учнів стосовно емпатійних тенденцій та вміння слухати в експериментальному і контрольному класах

Умовні позначення: E-K1 – вимірювання в експериментальному класі до експерименту; E-K2 – вимірювання в експериментальному класі після експерименту; K-K1 – перше вимірювання в контрольному класі; K-K2 – друге вимірювання в контрольному класі; E- рівень емпатійних тенденцій; Bc – вміння слухати.

Система змін в експериментальному класі свідчить про позитивні зрушення у сфері соціально-перцептивних умінь підлітків, чого не відзначається у контрольному класі, де не було проведено відповідної роботи. Таким чином, проведена практична робота мала результативність та сприяла формуванню соціально-перцептивних умінь підлітків. З іншого боку, встановлено, що без спеціально організованих заходів з формування соціально-перцептивних умінь у підлітків відсутнє достатньо самостійне і гнучке сприймання і оцінювання ровесників. Вони продовжують або некритично покладатись на думку інших (насамперед, більшості класу, лідерів у класі) або замикаються на своїх колись отриманих враженнях про товариша.

Висновки до другого розділу

Проведена вихідна психодіагностика показала, що об'єктивне сприймання інших демонструє лише кожен п'ятий з підлітків (21,7%). Більшість з них у формуванні уявлень про інших зазвичай керуються думками, оцінками та твердженнями інших людей. Або, навпаки, вони беззастережно та суб'єктивно сприймають інших, маючи тверду впевненість у своїй правоті. Отже, перед практичним психологом закладу освіти стоїть актуальне завдання формування у

підлітків їхніх соціально-перцептивних умінь.

З метою формування соціально-перцептивних умінь підлітків експериментального класу проведено практикум, під час якого здобувачі освіти отримали психологічні знання щодо процесу спілкування та взаєморозуміння між людьми, навчилися аналізувати найпоширеніші помилки при сприйманні та розумінні інших людей; визначати їх причини та можливості попередження; ознайомились зі змістом основних соціально-перцептивних умінь (здатність „читати” зовнішність інших, передбачати їх бажання, сподівання, реакції, розпізнавати особистісні якості за зовнішніми ознаками, вміння бути уважним при спілкуванні з іншим, слухати співбесідника тощо), виконали комплекс тренінгових вправ з формування цих умінь.

Проведена повторна психодіагностика розвитку соціально-перцептивних умінь у підлітків виявила, що підгрупа учнів експериментального класу із об’єктивним сприйманням інших помітно збільшилась – з 21,7% до 34,8%. Це свідчить про зростання у підлітків гнучкості в оцінках інших, їх спроможності брати до уваги, передовсім, дії та вчинки інших, а не лише власне враження про них. Вдосконалення набули також здатність до співчуття і співпереживання іншим, готовність допомогти (емпатія), посилилась зорієнтованість на уважне і вдумливе слухання партнерів по спілкуванню.

Отже, ми переконались, що у результаті проведення практикуму підлітки експериментального класу навчилися більш об’єктивно сприймати оточуючих людей.

ВИСНОВКИ

У роботі досліджено психологічні особливості формування соціально-перцептивних умінь у здобувачів освіти підліткового віку як важливого чинника взаєморозуміння між учасниками спілкування. У процесі останнього відбувається сприйняття, розуміння й оцінка людьми одних одними, самих себе, соціальних спільностей тощо. У кінцевому рахунку соціально-перцептивні уміння слугують неодмінною умовою спілкування і співпраці людей.

Розкрито, що соціально-перцептивні вміння підлітків полягають у володінні ними такими механізмами сприймання і розуміння інших людей, як ідентифікація, емпатія, рефлексія, у здатності долати психологічні помилки, що перешкоджають розумінню інших – таких як стереотипізація, ефект ореолу, ефекти першого враження, початку і кінця спілкування тощо.

Визначено в емпіричному дослідженні вихідний рівень розвитку у підлітків соціально-перцептивних умінь, показано, що об'єктивне сприймання інших демонструє лише кожен п'ятий з підлітків (21,7%). Підліткам властиві такі вади розуміння інших, як, з одного боку, надмірна довіра та залежність від думок та оцінок авторитетних для них осіб, а з другого, несприйнятливості чужої позиції, замикання на своїх власних враженнях, що заважає їм гнучко сприймати інших, зміни в їх поведінці та зовнішності.

Досліджено, що недостатня об'єктивність у сприйнятті інших пов'язана з низьким рівнем розвитку соціально-перцептивних навичок – здатності до прояву емпатії, почути й зрозуміти іншу людину. При цьому виявлено, що виявлені крайні параметри емпатійності є несприятливими для вибудови стосунків. Оптимальний рівень емпатії лежить у середніх значеннях, оскільки він дозволяє гармонійно поєднувати раціональні та емоційні аспекти у сприйнятті інших. При надмірно високій емпатії переважає емоційний компонент, а при низькій – раціональний. Представникам із середньою емпатійністю властиві контрольовані емоційні прояви. У своїх думках про інших вони переважно опираються на їх вчинки, ніж на власні враження. Під час спілкування з іншими вони зберігають

баланс між почуттями та раціональністю.

Досліджено, що вміння слухати розвивається краще у підлітка, коли він проявляє більшу довіру до інших, готовий зрозуміти їх і прийняти їх позицію, маючи при цьому навички ідентифікації. Ці навички є надзвичайно важливими для учнів у спілкуванні з вчителем, оскільки здатність слухати є ключовою умовою розуміння пояснень вчителя та засвоєння нового матеріалу. Для підтвердження цього припущення було проведено аналіз успішності учнів з різним типом сприймання інших. Виявлено, що найкраще навчаються підлітки з типами сприймання "довірливий" та "об'єктивний". Таким чином, підлітки не володіють здатністю об'єктивного сприймання індивідів, тому формування їхніх соціально-перцептивних умінь – актуальна проблема у роботі шкільного практичного психолога.

Обґрунтовано та розкрито зміст формування у підлітків соціально-перцептивних умінь. Формувальна робота полягала у проведенні в одному з 9-х класів психологічного практикуму з 10 занять. У ході практикуму учні отримали певний обсяг психологічних знань щодо процесу спілкування, щодо закономірностей взаєморозуміння між людьми; залучались до спільного аналізу і обговорення найпоширеніших помилок при сприйманні та розумінні інших людей; вчилися визначити їх причини та можливості попередження. За допомогою коротких теоретичних повідомлень та їх обговорення перед підлітками розкривався зміст основних соціально-перцептивних умінь (здатність „читати” зовнішність інших, передбачати їх бажання, сподівання, реакції, розпізнавати особистісні якості за зовнішніми ознаками, вміння бути уважним при спілкуванні з іншим, слухати співбесідника тощо). Обов'язковим компонентом практикуму була робота по виробленню соціально-перцептивних умінь в підлітків за допомогою тренінгових вправ, ситуаційних завдань, організації спостереження за процесом сприймання й розуміння інших. Практикум передбачав групову роботу підлітків.

Проведено аналіз ефективності впливу занять практикуму на рівень розвитку їх соціально-перцептивних умінь. В експериментальному класі помітно зросла підгрупа

учнів із об'єктивним сприйманням інших (з 21,7% до 34,8%); дещо зменшилась підгрупа із залежним типом сприймання інших (з 26,1% до 21,8%); зменшилась підгрупа учнів із суб'єктивним сприйманням інших – (з 13,1% до 4,3%). Водночас, в учнів контрольного класу розмір підгруп цих „крайніх” (залежного і суб'єктивного типів) типів у сприйманні інших зріс відповідно з 25% до 29,2% та з 12,6% до 16,6%.

Проаналізувавши результати методик емпатійних тенденцій та вміння слухати при другому вимірюванні, ми також бачимо зростання рівня розвитку цих умінь в учнів експериментального класу до середнього рівня.

Зміни, зафіксовані у контрольному класі носять характер спонтанних коливань і значно менші у кількісному вираженні.

Таким чином, висунута у роботі гіпотеза, підтвердилась. Доведено, що рівень розвитку соціально-перцептивних умінь виступає умовою об'єктивного сприймання і розуміння підлітками інших людей, а формування соціально-перцептивних умінь досягається у випадку цілеспрямованої роботи психолога у напрямку озброєння учнів знаннями про спілкування; вироблення у них емпатійності та вміння слухати.

Виокремлено психологічні особливості формування у підлітків соціально-перцептивних умінь. Встановлено, що формування у підлітків об'єктивного сприйняття інших відбувається за рахунок активізації у них рефлексивних механізмів, спрямованих на аналіз свого ставлення до партнера по спілкуванню та передбачає усвідомлення ними негативного впливу соціально-перцептивних помилок на розуміння іншої людини; здатність самостійно визначати явища, породжені деформованим сприйманням інших; спроможність моделювати ідеальний образ ефективної соціальної перцепції; усвідомлення ролі рефлексивного спілкування та засвоєння його способів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Особливості соціального статусу, соціальних ролей та альтруїзму у підлітків, що використовують булінг у відносинах. *Соціальна психологія*. 2013. №. 55. С. 65–76.
2. Арканова О. Психологія взаємин : Монографія. Київ: КММ, 2009. 119 с.
3. Бех І. Д. Технологія інтимно-особистісного спілкування. *Педагогіка і психологія*. 2003. №1. С. 17 – 29.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
5. Веленко А. Протидія булінгу. Заняття з елементами тренінгу для учнів 5-10-х класів. *Соціальний педагог*. 2017. груд. (№ 12). С. 14–23.
6. Верещинська Я. Структура соціально-перцептивної компетентності особистості майбутнього психолога. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Психологічні науки*. № 1 (16). 2016. С.16-21.
7. Ветров І. В. Вікові особливості егоцентричної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №5. С.46 – 48.
8. Виговська Л. П. До питання емпатійної спрямованості старшокласників. *Сучасна психологія в ціннісному вимірі: матеріали третіх Костюківських читань 20 – 22 грудня 1994р.* 1994. С. 20 – 21.
9. Власова О. І. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез): наукова монографія. Канада. Гамільтон, 2016. 377 с.
10. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
11. Войцихова А.І. Адекватність сприйняття людини людиною. Типи неадекватного сприйняття. *Психологічна газета*. 2006. №14. С.12-13.
12. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична*

- академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Соціологія. 2016. № 3. С. 117-134.*
13. Гельбак А.М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
 14. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам ; пер. з англ. В. Хомика. Київ: Либідь, 2003. 520 с.
 15. Гончарук Н. М. Психологічні особливості комунікативних умінь та навичок підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 170-178.
 16. Гоцуцова Ю., Харченко К. Гендерні особливості спілкування підлітків. Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: тези доповідей Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., м. Харків, 2–3 квітня 2013 р. : у 2 ч. – Ч. 1 ; редкол. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ та ін. Харків: НТУ «ХП», 2013. С. 181–183.
 17. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
 18. Зазимко О. В. Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості. *Вісн. Київ. нац. торг.-екон. ун-ту*. 2012. № 4. С. 89 – 104.
 19. Заняття психолога з підлітками ; упорядкув. Т. Гончаренко. Київ: Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 120 с.
 20. Зелінська Я.Ц., Сурмава С.Н. Психологічні особливості соціальної перцепції у студентському віці. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 37. 2022. С.165-169.
 21. Іванова Є.О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. №. 22. С. 97-103
 22. Ісаєва О.В. Комунікативна компетентність та засоби корекції процесу спілкування підлітків. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. С. 71-75
 23. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Психологія спілкування : навчальний посібник.

- Харків: НФаУ, 2011. 132 с.
- 24.Калініченко І.О. Виховання емоційного інтелекту підлітків в інклюзивному освітньому середовищі. *Імідж сучасного педагога : науково–практичний освітньо–популярний журнал*. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. № 8/9. С. 96–97.
- 25.Калошин В.Ф., Тракалюк О.Л. Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення. *Управління школою : науково–методичний журнал*. Київ; Харків : «Основа», 2007. № 33. С. 2–16.
- 26.Карнюхіна О.Д. Вплив саморозкриття на розвиток товариських і дружніх стосунків в учнів раннього юнацького віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2010. Вип. 30 (54). С. 70 – 76.
- 27.Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник.2-ге вид. Київ, 400 с.
- 28.Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. Київ : КНУ імені Т.Шевченка, 2010. 208 с.
- 29.Копилець Є.В. Виховання екологічних ціннісних орієнтацій підлітків у світлі концепції емоційного інтелекту. *Імідж сучасного педагога*. 2011. № 8/9. С. 98–100.
- 30.Корніяка О. М. Розвиток комунікативної культури підлітків у навчальній міжособистісній взаємодії. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України ; за ред. академіка С. Д. Максименка*. Київ: Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 166 – 183.
- 31.Кошлань І. Г., Першина Л. О. Психологічні чинники комунікативної толерантності у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 164-169.
- 32.Креденцер В.В. Емпатія як здатність суб'єкта спілкування. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Вип. 12. 2012. С. 106-114.
- 33.Кротенко В.І. Розвиток емпатії в дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства. *Психологія. Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2000. Випуск 2 (9). Ч. II. С. 55 – 58.
- 34.Крюкова О. В. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку

- особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України: Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 636 – 647
35. Кузікова С. Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Видавництво «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*, 2009. Вип. 14. Ч.1. С 246 – 256.
36. Кузьменко В. У., Міськова Г. А. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 95-102. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_15.
37. Куценко Я. М. Роль емоцій у сфері людських взаємостосунків. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR), 20 квітня 2018: *Матеріали XX Міжнародної конференції молодих науковців ; За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко*. Київ: Логос, 2018. С. 146–149.
38. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність – проблеми співвідношення. *Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. №2. С. 49 – 52.
39. Ляц О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. 2016. Вип. 7. С. 135–139.
40. Меліхова І. О. Механізми соціальної перцепції у взаємостосунках школярів і вчителя. *Наука і освіта*. Київ, 2009. № 5. С. 98 – 103.
41. Мельник А. А. Віковий аспект вивчення соціального інтелекту дітей різного шкільного віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. №1065. С.144–148.
42. Молчанова О. М. Вплив емоційних переживань на розвиток совісті особистості юнацького віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 7. С. 55

– 58.

43. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
44. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості.* 2012. Т. 8. С. 147–155.
45. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
46. Ніколаєва Г. О. Психологічні чинники конформної поведінки особистості. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) . Ред. колегія: Л.М. Вольнова.* Київ, 2023. С. 199-202.
47. Оранюк Б. Ю. Вікові особливості підлітків у контексті формування інформаційної культури в мережевому спілкуванні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. № 1 (55). С. 283–293.
48. Особистість у контексті морального та професійного зростання: монографія; за ред Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : «Центр учбової літератури», 2019. 192 с.
49. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
50. Павленко Т. В. Визначення особистісних чинників розвитку комунікативних властивостей. *Psychological Journal: Scientific Review of H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine.* №1(11), 2018. С.126-137. URL: <http://ua.appsyjournal.com/>
51. Папуча М. В. Психологія ранньої юності: навчальний посібник. Ніжин: РВВ НДПУ, 2001. 174 с
52. Психологія спілкування : навчальний посібник. Л.О. Савенкова, В. В. Сгадова, Л.Л. Борисенко та ін. ; за заг. ред. Л. О. Савенкової. Київ: КНЕУ, 2015. 309 с.

53. Розіна І. В., Сидоренко А. Є. Корекційна програма, спрямована на підвищення рівня комунікативних якостей у підлітків в умовах рекреації. *Матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих учених та студентів «Фундаментальна та практична психологія в Україні: Витоки і перспективи»*. <http://psy-pnpu.od.ua/wp-content/uploads/2016/05/Rozina-I.-V.-SydorenkoA..doc>.
54. Савчин М. В. Особистісна рефлексія як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька Академія», 2008. Вип. 10. С. 242 – 249.
55. Саннікова О. П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2022. № 9 (27). С. 357–371. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9\(27\)-357-371](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-9(27)-357-371).
56. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
57. Сердюк Н. І. Критерії прояву феномена дружби в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2010. Вип. 9. С. 449–457.
58. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
59. Файдюк О. В. Сутність соціально-педагогічної профілактики агресивної поведінки підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах. <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/.../54>.
60. Філоненко М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
61. Хомік В. С. Емпатія та децентрація: досвід теоретичного осмислення та емпіричних досліджень. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 10. С. 8 – 13
62. Хомин Л. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому

- віці. *Студентський науковий вісник*. Випуск № 42. 2017. С. 57-59.
- 63.Цемрюк І. Г. Особливості корекції егоцентризму в умовах соціально-психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка : за наук. ред.. О. В. Гаврилова. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. Вип. 11. С. 240 – 246.*
- 64.Чечель К. О. Особистісна рефлексія як детермінанта психічного розвитку особистості: монографія. Донецький інститут ринку та соціальної політики, м. Донецьк, 2013. С.36-69.
- 65.Шамне А. В. Теоретико-методологічні засади дослідження психосоціального розвитку особистості в період дорослішання. *Зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: Проблеми сучасної психології*. Київ, 2010. Вип. 10. С. 822 – 833.
- 66.Шмідзен, І. Ю., Михайлишин, У. Б., Малета, А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. Вип. 3. С. 121-125.*
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24>
- 67.Barling J., Slater F., Kelloway E.K. Transformational leadership and emotional intelligence: An exploratory study. *Leadership and Organization Development Journal*. 2000. № 21, pp. 157–161.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичний тест „Вміння слухати”

На 10 запитань необхідно обрати одну з можливих відповідей, які оцінюються так: майже завжди – 2 бали; у більшості випадків – 4 бали; іноді – 6 балів; рідко – 8 балів; майже ніколи – 10 балів.

1. Чи намагаєтеся ви припинити бесіду в тих випадках, коли тема (а то і співбесідник) нецікаві вам?
2. Чи дратують вас манери вашого партнера по спілкуванню?
3. Чи може його невдалий вислів спровокувати вас на різкість або грубість?
4. Чи уникаєте ви розмови з невідомою або маловідомою людиною?
5. Чи маєте звичку перебивати того, хто говорить?
6. Чи робите вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?
7. Чи змінюєте ви тон, голос, вираз обличчя залежно від того, хто ваш співбесідник?
8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо вона торкається неприємної для вас теми?
9. Чи виправляєте ви мову людини, якщо вона неправильно вимовляє слова, назви тощо?
10. Чи буває у вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневажливості та іронії відносно того, з ким спілкуєтесь?

Зробіть підрахунки балів: чим більше балів, тим більшою мірою розвинуте у вас вміння слухати. Більше 62 балів – рівень вище середнього; 42-62 – середній; менше 42 – низький рівень вміння слухати.

Додаток Б

Визначення здатності особистості до об'єктивного сприйняття інших людей

Із запропонованих варіантів відповідей оберіть той, з яким Ви найбільш згодні.

1. На Ваш погляд той, хто завжди особливо ретельно притримується прийнятих правил та ніколи не відступає від правил хорошого тону:
 - a. Ввічливий та приємний у спілкуванні;
 - b. Строго вихований;
 - c. Насправді нещирий та за цим приховує свій справжній характер.
2. Ви знаєте подружжя, яке ніколи не свариться. Як Ви вважаєте, вони:
 - a. Щасливі;
 - b. Байдужі один до одного;
 - c. Приховують свої відносини від сторонніх людей, не довіряють один одному.
3. Припустимо, що Ви вперше бачите якусь людину, і вона одразу починає розповідати вам анекдоти, жартувати. Хто ця людина:
 - a. Жартівник;
 - b. Почуває себе невпевнено у вашій компанії і таким чином намагається вийти з неприємної ситуації;
 - c. Просто хоче справити добре враження.
4. Ви розмовляєте з кимось на тему, яка повинна цікавити вас обох. Ваш співбесідник супроводжує розмову жестикуляцією. Про що це говорить:
 - a. Про його хвилювання;
 - b. Він надто втомився;
 - c. Він нещирий.
5. Ви вирішили краще познайомитись з кимось з ваших знайомих. Найкраще це зробити:
 - a. Запросивши його у якусь компанію;
 - b. Спостерігаючи за ним у якійсь справі;
 - c. Побачивши, як він поводить себе у конфліктній, емоційно напруженій ситуації.
6. Ви у ресторані з людиною, яка, на ваш погляд, дає офіціанту занадто великі чайові. Як ви вважаєте, чому, він так чинить:
 - a. Хочє справити враження на оточуючих;
 - b. Хочє зовоювати довіру офіціанта;
 - c. Вона – просто добра та щедра людина по природі.
7. Ви знаєте людей, які ніколи не починають розмову першими. Які вони

насправді:

- a. Не розмовляють, щоб не видати себе;
 - b. Надміру несміливі;
 - c. Бояться сказати щось не так, а їх образять.
8. Деяких людей не розмовляючи з ними можна оцінити за виразом обличчя. Що, на вашу думку, означає низьке чоло у людини:
- a. Глупість;
 - b. Впертість;
 - c. Не можу сказати нічого конкретного.
9. Що ви думаєте про людину, яка, розмовляючи, не дивиться співрозмовнику прямо в очі:
- a. У неї комплекс неповноцінності;
 - b. Вона недостатньо щира у тому, що говорить;
 - c. Вона просто дуже розсіяна.
10. Ви напевне, знаєте таких людей, які у неприємній ситуації одразу ж заявляють про те, що вони все давно знали і передбачали, але нічого не робили заздалегідь, щоб не потрапляти у неприємні історії. Які це люди:
- a. З вольовим характером, витримані;
 - b. Бездушні люди;
 - c. Хвалькуваті люди.
11. Уявіть собі людину, що має добре матеріальне становище, але завжди купляє дуже дешеві речі. Чому вона так робить:
- a. Вона скромна. Невибаглива;
 - b. Бережлива;
 - c. Жадібна.
12. Вам, напевне, доводилось оцінювати людей за зовнішністю. Люди з надмірною вагою:
- a. Симпатичніші за інших, бо вони завжди товариські, добрі, веселі;
 - b. Не дуже симпатичні, бо вони звичайно апатичні та ліниві;
 - c. Вони – такі ж, як і всі, серед них є й добрі й погані.

КЛЮЧ

Відповіді	Порядкові номери ситуацій у тесті											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	2	2	1	4	1	4	2	1	1	1	2	2
b	4	1	2	2	2	2	4	2	4	4	4	1
c	1	4	4	1	4	1	1	4	2	2	1	4

Обробка результатів.

Суб'єктивний тип. 40 і більше балів: ця людина легко формує думку про

людей і так само легко повідомляє про свою думку тому, кого вона стосується. У судженнях про людей багато суб'єктивного і надмір самовпевненості.

Об'єктивний тип. Від 31 до 39 балів: ця людина вміє об'єктивно оцінювати інших і не боїться визнавати свої помилки при цьому.

Залежний тип. Від 21 до 30 балів: людина не завжди буває впевненою у правильності своєї думки та іноді буває необ'єктивною через те, що легко змінює свою думку, піддається у цьому стороннім впливам.

Довірливий тип. 20 і менше балів: ця людина надмір довірлива і здатна до необ'єктивних суджень про інших, досить поверхових, часто помиляється при цьому.

Підсумок: студенти обговорюють питання про важливість об'єктивного соціального сприймання у роботі практичного психолога, а також заходи з його нормалізації.

Додаток В

Тест емпатійних тенденцій

Інструкція. Дайте, будь ласка, оцінку відповідності Вашій думці кожного з 36 тверджень, використовуючи наступну шкалу: «не знаю» - 0, «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4, «так, завжди» - 5.

1. Мені більше подобається читати про подорожі, ніж про життя видатних людей.
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних творів найбільше подобаються сучасні ритми.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі не без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди вибачав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід відшмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли бачу сварку підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом облич і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком діти ходили за мною по п'ятах.
26. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.

28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Зі скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були задумливі.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Підрахунок результатів. Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте ступінь відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «не знаю» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не позначили пункти 11, 13, 15, 27 відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не побажали бути відвертими, а в деяких випадках прагнули виглядати в кращому світлі. Результатам тестування можна довіряти, якщо на всі перераховані твердження ви дали не більше трьох нещирих відповідей, при чотирьох вже слід сумніватися в їх достовірності, а при п'яти можете вважати, що роботу виконали марно. Тепер підсумуйте всі бали, приписані відповідям на пункти: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Зіставте результат зі шкалою розвитку емпатійних тенденцій.

Оцінка результатів

82-90 балів - це дуже високий рівень емпатійності.

Від 63 до 81 бала - висока емпатійність.

Від 37 до 62 балів - нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей.

12-36 балів - низький рівень емпатійності.

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Додаток Д

Практикум формування соціально-перцептивних умінь підлітків

Мета: формування соціально-перцептивних умінь підлітків.

Завдання: При формуванні у підлітків соціально-перцептивних умінь важливим завданням є забезпечення більш об'єктивного сприйняття інших людей за рахунок активізації в учнів рефлексивних механізмів, спрямованих на аналіз свого ставлення до партнера по спілкуванню за схемою: усвідомлюю свої помилки – бажаю їх подолати – навчуся їх долати. Факторами цього процесу виступають психологічні знання про соціальну перцепцію та її механізми; мотиви самовдосконалення; навички рефлексивного спілкування. Застосуванням практикуму ми ставили наступні завдання:

- Озброїти здобувачів освіти психологічними знаннями щодо процесу спілкування, щодо закономірностей взаєморозуміння між людьми;
- Проаналізувати найпоширеніші помилки при сприйманні та розумінні інших людей; визначити їх причини та можливості попередження;
- Розкрити зміст основних соціально-перцептивних умінь (здатність „читати” зовнішність інших, передбачати їх бажання, сподівання, реакції, розпізнавати особистісні якості за зовнішніми ознаками, вміння бути уважним при спілкуванні з іншим, слухати співбесідника тощо) та організувати роботу з формування цих умінь у підлітків.

Терміни проведення: Робота проводилась у другій половині першого семестру 2023-2024 н.р., в 9-му класі закладу загальної середньої освіти.

Характеристика практикуму: практикум складався з 10 групових занять.

Джерела підготовки практикуму: Практикум розроблявся на основі праць Іванової Є.О. [21], Ісаєвої О.В. [22], Калініченко І.О. [24], Копилець Є.В. [29], Кротенко В.І. [33], Молчанової О. М. [42], Розіної І. В., Сидоренко А. Є. [53], Токаревої Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. [58], Цемрюк І. Г. [63].

Хід практикуму:

Практикум розпочинається заняттям, під час якого учні аналізують помилки при сприйманні інших людей (зокрема, явище соціальної стереотипізації). Заняття включає теоретичний етап (розкриття основних положень про спілкування між людьми) та практичний етап, в межах якого була запропонована проблемна ситуація нижчезказаного змісту.

Учні розподілялись порівну. Утворилося дві групи, які ми умовно назвали група «А» і група «Б». Обидві групи отримали один і той же портрет умовного учня. Двом групам давалися різні інструкції.

Підгрупа «А» отримала інструкцію, що це учень, який навчається відмінно. Наступний крок – ми просили дати психологічну характеристику учня, розташувавши ієрархічно, в порядку властивості означеному персонажу таких

індивідуальних властивостей: старанність, сумлінність, відповідальність, організованість, зацікавленість, доброзичливість, спостережливість, метушливість, байдужість, зухвалість, нестриманість, легковажність, впертість, конфліктність.

У підгрупі Б підлітки отримали інструкцію з протилежним означенням персонажа – учня з низькими навчальними успіхами, якого теж потрібно було охарактеризувати вибудувавши порядок властивостей, які притаманні учневі з такою характеристикою.

Виконання цього завдання призводило до створення двох психологічних портретів учня, який був зображений на портреті. У характеристиці відмінника були перераховані всі позитивні риси з рангом від 1 до 7, тоді як учень з низькою навчальною успішністю характеризувався негативними ознаками на перших семи місцях. Загалом, психологічний портрет відмінника був позитивним, у той час як характеристика учня з низькою успішністю мала негативний звучання.

Порівняння цих двох різних характеристик одного і того ж учня викликало значне здивування серед підлітків, що спонукало їх задуматися про причини та наслідки помилкового сприйняття інших людей.

Особливе здивування у підлітків викликає те що, на перший погляд, незначна різниця в інструкціях (1-2 слова) обумовлює протилежні оцінки особистості учня.

Момент, що виникає внаслідок порівняння інструкцій, відіграє важливу роль у подоланні негативних установок підлітків.

По-перше, вони переконуються в тому, наскільки суттєво впливає механізм стереотипізації на процес соціальної перцепції. Учень із недостатньо розвиненими соціально-перцептивними вміннями, сам того не бажаючи і не усвідомлюючи, керується своїми установками – і не завжди адекватними – у розумінні товаришів.

По-друге, підлітки помічають, що створений ними образ учня страждає стереотипністю. Багато хто із підлітків пригадував, що колись сам був об'єктом неадекватного сприйняття ровесниками або дорослими, проте вважав, що особисто цих вад позбавлений. Отже, формування соціально-перцептивних умінь у підлітків вимагає спеціальної роботи з боку педагога, спрямованої на унаочнення і усвідомлення помилок у сприйманні й розумінні інших людей.

Обговорення проблем соціального сприймання загострює у підлітків потребу усвідомлено регулювати процес свого спілкування. Вони переконуються у тому, що помилки при сприйманні інших є психологічним підґрунтям упередженого, несправедливого ставлення до оточуючих і шкодить взаєморозумінню із ними.

Наступне заняття проводиться на тему „Вміння слухати і сприймати”. Метою його є вивчення різних стилів спілкування, оволодіння досвідом спілкування через вміння слухати і сприймати інших людей.

Заняття починається з короткої бесіди про важливість уважного вислуховування співбесідника: обговорюються основні принципи спілкування за Іржі Томаном.

1. Намагайся сконцентруватись на людині, з якою спілкуєшся. Звертай увагу не тільки на слова, а й на звук голосу, міміку, жести, позу.

2. Покажи тому, хто з тобою говорить, що ти його розумієш. Це можна зробити, якщо повторити зміст сказаного.
3. Не висловлюй оцінок.
4. Не давай порад. Оцінки і поради, навіть якщо вони даються з найкращих міркувань, обмежують свободу висловлювань, заважають виділити суттєві моменти.
5. Природа дала людині один язик і два вуха, щоб вона слухала інших удвічі більше, ніж говорила сама.

Етап відпрацювання вміння слухати.

Учасникам пропонується розбитися на пари, де один розповідає, другий – слухає (потім вони міняються ролями). Перший розповідає другому про свої проблеми у стосунках з людьми, звертає його увагу на труднощі, пов'язані з особистісними якостями (образи, сумніви). Другий намагається якнайточніше дотримуватись принципів слухання і допомагає оповідачу максимально повно викласти свої думки. Ця бесіда триває 5 хвилин.

Перший (оповідач) висловлює свої зауваження з приводу поведінки слухача під час бесіди, виділяє те, що йому допомагало і заважало відверто розповісти про себе. Потім він розповідає про свої сильні сторони і вміння, які проявляються у спілкуванні з людьми, про те, що йому полегшує стосунки з оточуючими. Слухач знову намагається якнайкраще почути співбесідника. Через 5 хвилин ведучий пропонує припинити бесіду.

Слухач повторює те, що почув і зрозумів зі слів оповідача. Після цього оповідач і слухач обмінюються враженнями про бесіду.

Повідомлення про стилі спілкування.

Вчитель розповідає учням – учасникам практикуму про різновиди стилів спілкування і пропонує за їх описами визначити свій власний стиль.

Стиль домінантного співбесідника

Уявіть, наприклад, сором'язливу дівчину-підлітка. За необхідності звернутися до вас вона почувається якоюсь мірою прохачем, уявляє, що забирає у вас час, або запитання здається їй недоречним. Коли ж ви спонукаєте її до контакту, вона вважає своїм обов'язком відповідати негайно, щоб не образити і не розсердити вас затримкою своєї реакції. Якщо ви самі не домінантна людина, вам подобається така делікатність, люб'язність, якщо ж домінантна – це здається вам скоріше підлесливістю і може роздратувати.

Недомінантна людина поступлива і легко губиться, не дозволяє собі перебити вас, але терпляче зносить, коли ви перебиваєте її. Ця людина, можливо, знає більше вас, але через свою нерішучість дає збити себе з пантелику і приходиться до висновку про свою неправоту. Сварка пригнічує й лякає її. Якщо ви вивели її з рівноваги, вона або піде, щоб не доводити справу до сварки, або перестане володіти собою і кинеться в атаку, не вмючи розраховувати сили і всіх тонкощів ситуації. Лише у разі мирної розмови такий співбесідник поступово сміливішає: насмілюється перебивати, наполягати на своєму. Проте помітивши, що вам нічим заперечити, він мимоволі шукає аргументи на вашу користь і цим затушовує факт своєї переваги в дискусії.

Недомінантний співбесідник потребує заохочення, підбадьорення з вашого

боку (краще не словами, а поглядом). Він схильний перекладати відповідальні рішення на вас. Саме тут і доречно дати йому відчуття, що він сам у змозі приймати рішення. Принижувати його гідність – це означає закріплювати в ньому недомінантність.

Є інші типи співбесідників, що вимагає від нас стриманості, терпіння, розуміння і щирого бажання „стати на місце іншого”.

Наступним етапом заняття може бути дискусія на тему „Яка людина, на вашу думку, може бути вчителем?”. Крім загального для всієї групи завдання, кожний повинен виконати індивідуальне, яке отримує в конверті. Наводимо можливі варіанти завдань:

- Під час дискусії твої слова повинні бути абсолютно не пов’язані з тим, про що говорили інші. Будеш поводитись так, ніби зовсім не чув, про що йшлося до тебе.
- Постарайся кілька разів висловити свою думку. Слухай інших в основному для того, щоб дати їм оцінки.
- Твоя участь у розмові повинна бути спрямована на те, щоб допомагати іншим якомога повніше висловлювати свої думки, сприяти взаєморозумінню між учасниками.
- Тобі не дається ніякого завдання. Поводь себе під час дискусії так, як звичайно поводишся під час групових обговорень.

Однакове завдання можна дати 2-3 учасникам. По закінченні дискусії вчитель пропонує кожному відгадати, які завдання отримали інші. Зміст завдання полягає в тому, щоб продемонструвати певний стиль спілкування з людьми.

Наприкінці заняття пропонується ознайомитись із прийомами ефективного слухання (за Іствудом Атватером).

Окреме заняття присвячено темі „Як уникнути помилок при спілкуванні?”

Спочатку проводиться аналіз найпоширеніших помилок у спілкуванні.

Учні обговорюють наступні помилки спілкування:

1. Не сприймайте мовчання за увагу – людина може бути просто заглибленою у власні думки.
2. Не вдавайте, що слухаєте. Це даремно: відсутність інтересу і нудьга проявляється на обличчі і у жестах. Краще вже визнати, що в даний момент вислухати співбесідника достатньо уважно ви не зможете, тому що зайняті.
3. Не перебивайте співрозмовника без потреби. Якщо ж для уточнення суті справи вам все ж необхідно перебити співбесідника, допоможіть йому відновити хід думок.
4. Не робіть поспішних висновків, адже саме такі суб’єктивні оцінки примушують співбесідника зайняти оборонну позицію. Такі оцінки – бар’єр для змістовного спілкування.
5. Не давайте „піймати” себе в суперечці; коли ви в думках не погоджуєтесь із співбесідником, то, як правило, перестаєте слухати і чекаєте своєї черги висловитися. Якщо ви починаєте суперечку, то, захопившись обґрунтуванням своєї точки зору, іноді не чуєте партнера. Вислухайте його до кінця, щоб зрозуміти, з чим саме ви не погоджуєтесь, а вже після цього висловлюйте свою

думку.

6. Не задавайте занадто багато запитань. Можна уточнити сказане, але „закриті” запитання, які вимагають відповіді типу „так” або „ні”, необхідно зводити до мінімуму. Надмірна кількість запитань придушує ініціативу співбесідника і часом ставить його в оборонну позицію.

7. Ніколи не говоріть „Я добре розумію ваші почуття”. Така заява часто застосовується з метою переконати співбесідника в тому, що ви слухаєте. Насправді зрозуміти, що саме відчуває співбесідник, дуже важко.

8. Не проявляйте надмірної чутливості до емоційної сторони мови. Слухаючи схвильовану людину, будьте стримані, інакше пропустите зміст сказаного.

Наступний етап присвячений виробленню учнями під керівництвом вчителя порад для тих, хто бажає успішно спілкуватися. Підлітки приходять до висновку, що для того, щоб уникнути помилок у взаємодії та успішно спілкуватися, слід дотримуватися таких правил.

1. Комунікативні навички набуваються, а не успадковуються. Ви народжуєтесь і одразу ж плачете, а не розмовляєте. Ви навчилися говорити, наслідуючи інших, це навчання ніколи не повинно закінчуватись.

2. Не бійтесь, що ви висловлюєтесь просто, краще думайте про те, щоб вас правильно зрозуміли.

3. Фактично 90% того, що ви передаєте, сприймається завдяки інтонації вашого голосу і рухам вашого тіла. Лише приблизно 10% інформації передає зміст повідомленого.

4. 87% інформації можна отримати, подивившись людині в очі.

5. Якщо ваші слова входять у протиріччя з вашими вчинками, ваш співбесідник повірить останнім.

6. Пізнайте себе як комунікатора. При кожній нагоді намагайтесь контролювати свою мову, інтонацію голосу, настрій. Спробуйте оцінити, яке враження ви справляєте на інших людей. Постарайтесь побачити себе зі сторони слухача: який ви маєте вигляд (зачіска, одяг, хода, вираз обличчя тощо). Вас це все влаштовує?

7. Вислуховуючи людину, ми виховуємо в ній самоповагу. Якщо ви припиняєте займатися своєю справою, щоб вислухати співбесідника, ви таким чином йому говорите: „Я ціню тебе і те, що ти збираєшся сказати”. Це один з надійних засобів підвищити самоповагу в будь-якій людині.

8. Формуйте у себе навички слухання. Більшість людей говорять із середньою швидкістю 120 слів на хвилину. Середня здатність сприймати інформацію становить приблизно 480 слів на хвилину, тобто в 4 рази більше. Через це в той час, коли інша людина говорить, наша увага розсіюється. Якщо ми приділятимемо співбесіднику трохи більше уваги, підтримуючи контакт очей, зосереджуючи увагу на тому, що було сказано, запитуючи, увага не буде розсіюватись.

9. Перевіряйте невербальні ключі. Не тільки уважно слухайте слова, а й спостерігайте за всією поведінкою співбесідника: жестикуляцією, мімікою, виразом очей, пантомімікою тощо.

Закінчується заняття обміном думок. Система таких занять охоплює різні завдання для розвитку вміння спілкуватися: вивчення індивідуальних особливостей кожного (темперамент, характер); вправи на визначення різних

типів характеру, темпераменту і особливостей їх прояву; розвиток комунікативних і перцептивних здібностей (бачити і розуміти емоційний стан людини); розвиток навичок вільного спілкування і оволодіння прийомами ведення дискусій, бесід тощо.

Під час занять використовується система вправ на відпрацювання соціально-перцептивних умінь. Наводимо зміст найбільш характерних з них.

Вправа “Хто мені подобається і хто не подобається”.

Вступаючи у взаємовідносини з оточуючими, ми помічаємо, що вони подобаються нам чи не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов’язуємо з внутрішніми якостями людей, які нами сприймаються, а не з особливостями власного сприймання. Ця вправа має на меті продемонструвати існування змінних, які наявні в нас самих і не стосуються інших людей, яких ми оцінюємо. Це наочно проявляється в нашому ставленні, часто суперечливому, до людей, яких ми добре знаємо.

А. Згадайте двох людей, які Вам дуже подобаються. Вкажіть п’ять якостей, які Вам в них подобаються.

Ініціали першого _____ Ініціали другого _____
Якості:

Б. Згадайте двох людей, які Вам зовсім не подобаються. Позначивши їх за тією самою схемою, запишіть якості, які Вам не подобаються.

Ініціали першого _____ Ініціали другого _____
Якості:

В. Вказавши всі ці якості, Ви зможете побачити, чим схожі люди, які Вам подобаються і не подобаються. Тепер порівняйте всі чотири списки і визначте, які особистісні параметри людей змушують Вас любити чи ненавидіти їх. Визначте, які якості людей важливі для Вас, що Ви шукаєте в оточуючих і цю Вас в них відштовхує. Запишіть свої висновки.

Тепер неважко побачити зв’язок самохарактеристики з характеристиками, які Ви даєте іншим людям, і зробити висновок, що кожний індивід може зрозуміти іншого лише в межах власного Я. Нарешті, Ви можете зареєструвати множину виконуваних Вами ролей.

Вправа “Відгадай, хто це?”

Кожний з учасників складає детальну психологічну самохарактеристику, не вказуючи ознаки, за якими можна зразу ж впізнати людину. В цій самохарактеристиці повинно бути десять-дванадцять речень із ознаками людини.

Усе написане віддається керівникові, переміщується і зачитується вголос – одна за одною всі самохарактеристики. Група намагається впізнати, де чия самохарактеристика.

Список якостей, важливих для міжособистісного спілкування

На першому етапі роботи над цим завданням проводиться дискусія з метою виявлення колективної думки. Будь-який член групи може висловлюватися, аргументуючи свою думку. Нарешті складається довільний загальний список якостей, важливих для міжособистісного спілкування.

На другому етапі кожний учасник заповнює вже свій аркуш, вказуючи якості, які, на думку групи, є найважливішими для міжособистісного спілкування. У цей

індивідуальний список можна включати й додаткові якості, важливі на думку учасника, але чомусь не підтримані групою. Потім всі оцінюють наявність цих якостей у себе, використовуючи шкалу від 0 до 10 балів.

Вправа “Телефон довіри”

Інструкція: “Уявіть собі, що набираєте номер “телефону довіри”. Про що б ви хотіли запитати чергового спеціаліста?” Відповіддю може бути колективне обговорення, або чиєсь персональне висловлювання, але обов’язково у рамках ролі спеціаліста, який відповідає на запитання клієнта.

Творча робота групи закінчується заповненням анкети, яка потрібна для того, щоб керівник міг спостерігати за розвитком процесів міжособистісних відносин у класі.

Орієнтовний текст анкети:

Ім’я _____ Дата заняття _____

1. Сьогоднішнє спілкування справило на мене:
велике враження 5-4-3-2-1 жодного враження
2. Я відчував(ла) себе;
вільно 5 -4 -3-2 -1 скуто
3. Найбільший вплив на хід заняття, на мою думку, мали: а) _____ б) _____
в) _____
4. Особисто мені дуже заважала поведінка: а) _____ б) _____ в) _____

Заповнені анкети здаються керівникові групи.

Вправа “Інтерв’ю”

Один із учасників сідає в центрі кола. Група може задати йому п’ять запитань, але суворо дотримуючись рамок певної соціальної ролі того, хто сидить у центрі, наприклад, запитання до педагога, учня, члена учнівського парламенту тощо. Потім ще хтось сідає, в центрі кола. Йому також ставлять п’ять запитань, але обов’язково із врахуванням того, в якій соціальній ролі він виступає.

Вправа “Бачення інших”

Один із учасників тренінгу сідає спиною до групи, він має детально описати (за пропозицією групи) зовнішній вигляд когось з присутніх товаришів. Або можна створити таку ситуацію. Хтось із учасників сідає в центрі, а інший повинен детально відтворити послідовність його поведінки, наприклад, за останні півгодини. Подібні тренування бажано проводити регулярно, щоб учасники звикли уважніше ставитися один до одного.

Вправа “Розмова через скло”

Двоє учасників лише за допомогою жестів намагаються про щось домовитися. Тему повідомляють одному з них, і він повинен передати цю інформацію своєму товаришеві, ніби стоячи перед звуконепрозаким склом.

Вправа “Подарунок”

Усі учасники по колу висловлюються: “Що хотів би я подарувати тому, хто сидить поруч?” Називається те, що могло б по-справжньому порадувати людину. Той, кому “подарували”, дякує і пояснює, чи справді він був би радий такому подарунку.

Вправа “Емпатія”

Один із учнів виходить із класу. Ті, що залишились, характеризують його, називаючи риси, властивості, звички, тобто висловлюють свою думку, причому тільки позитивну. Хтось із учнів веде “протокол”, записуючи автора і зміст висловлювання.

Через якийсь час запрошують учасника, який вийшов із кімнати, та йому зачитують усе сказане, не називаючи автора. Головне його завдання – визначити, хто міг би про нього таке сказати. Потім “секретар” зачитує, всі висловлювання, але вже із зазначенням авторів.

Вправа “Рішуча розмова”

По колу всі висловлюються про те, яких слів і звичок у спілкуванні з людьми вони хотіли б позбутись. Причому все треба актуалізувати, тобто проговорити і продемонструвати класу, знову ж таки – щиро і відверто.

Вправа “На прийомі у психолога”

Усі учасники заняття обирають із свого середовища “психолога” – значущого іншого, і, уявивши собі, що прийшли до нього на прийом зі своїми проблемами, які заважають нормальному спілкуванню вдома чи в школі, розповідають йому про це. Психологом може бути вся група, якщо психолог” не може дати кваліфіковану консультацію”.

Вправа “Валіза”

Один з учасників виходить із кімнати, а інші починають готувати йому в далеку дорогу “валізу”. В цю валізу збирають те, що, на думку школярів, найпотрібніше людині у спілкуванні з іншими людьми, враховуючи позитивні характеристики, які група особливо цінує. Не забувають перерахувати і те, що заважає цій людині, чого їй слід позбутись. Це можна організувати наступним чином. Обирають “секретара”, який бере аркуш паперу, ділить його вертикальною лінією навпіл: на одному боці ставить знак “+”, на іншому “-”. Під знаком “+” група збирає все позитивне, а під знаком “-” – все негативне.

При цьому будь-яка думка має бути підтримана більшістю класу. Для доброї “валізи” треба не менше 5-7 характеристик.

Потім учаснику, який виходив, зачитується і передається цей список. У нього є право лише на одне запитання, якщо йому щось незрозуміле. Виходить інший учасник групи і вся процедура повторюється. Зрештою, це дає підстави для перегляду деяких висновків.

Після виконання вправи “Валіза” доцільно робити музичну паузу. Підводячи загальний підсумок зробленому, кожен учень складає „угоду” (контракт) з самим собою, відповідаючи на такі запитання:

1. Що нового про себе я дізнався під час занять?
2. Що нового я дізнався про інших людей?
3. Що я хотів би змінити в собі за підсумками роботи в групі?
4. Яким чином я це робитиму?

Угода вкладається в конверт, на якому вказується точна поштова адреса того, хто підписав її. Всі конверти здаються вчителю. Через місяць він розішле їх за вказаними адресами. І в підлітків буде ще одна можливість “зустріти себе самого” таким, яким кожний з них бачив себе наприкінці занять.

На завершення занять практикуму психолог звертається до їх учасників із

сердечними словами: “У Вас є ще одна можливість з’ясувати те, що особливо тривожить кожного. Якщо Ви хочете щось сказати, кажіть, ми Вас слухаємо... Успіхів і щастя Вам серед людей!”.