

## ПРОЄКТ ІЗ МЕНТАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ: РОЗВИТОК ЗГУРТОВАНОСТІ ГРУПИ MENTAL HEALTH PROJEKT: DEVELOPING COHESION IN GROUP

Під час проекту психічної гігієни ми вважали важливим вивчити норми, ролі, згуртованість групи (когезія), що переважають у групі, та внутрішню структуру групи, яку ми дослідили за допомогою соціометричної анкети за Морено та Ф. Мерей. Ми можемо дослідити стосунки між членами групи. Підлітковий вік та криза ідентичності впливають також на образ «Я» та самопізнання, адже особа перебуває в пошуку себе, свого місця у світі, важко переживає тілесні зміни, не сприймає очікування та вказівки дорослих, адже вона вже не дитина, яку потрібно постійно спрямовувати. Характеристика та значення соціальних відносин важливі в підлітковому віці, під час проекту робиться велика увага, учасники також знаходяться в цьому віці. На те, як ми поведимося у певних ситуаціях, впливає багато факторів. У проєкті спробуємо окреслити, наскільки на наші соціальні відносини впливають конфлікт, емоційне ставлення, пов'язане з конфліктною ситуацією, стратегії з подолання конфлікту. Чуючи слово конфлікт, ми здебільшого відчуваємо негативні емоції, у нас виникають асоціації з такими словами, як суперечка, незгода, образа тощо. Ми розглядаємо фактори, що впливають на соціальні відносини, такі як управління конфліктами, на основі стратегій вирішення конфліктів Томаса-Кілмана. Акцент робиться на людських навичках, які сприяють розвитку соціальних відносин, таких як співпереживання, прийняття та прийняття іншого, та важливість довіри у стосунках між однолітками. Певні стосунки неможливо уявити не тільки без емпатії, а й без взаємодії, довіри та взаємної толерантності. Стосунки з друзями, в родині, у класі конструктивно впливають на індивіда і дієві – з точки зору психічного здоров'я – тоді, якщо ці явища живуть в інтеракції. Самоприйняття надзвичайно важливе з точки зору психічного здоров'я. Не приймаючи інших, ми не будемо здатні на емпатію, прощення, любов. Тому для нас було важливо акцентувати у цільовій групі на цих навичках, прагнути розвинути їх у ході проєкту. Серед дослідників, які займалися розвитком соціальних компетентностей у міжгрупових відносинах, можна назвати Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J., Bassett, H. H., B. W. Tuckman, C. Rogers, M. Brohm. та інших.

**Ключові слова:** соціальних відносин, підлітковий вік, конфлікт, соціальні компетентності, емпатія, прийняття.

*During the mental health project, we considered that it is important to study the norms, the roles and the group cohesion (cohesion) that prevail in the group, and the internal structure of the group, which we studied using a sociometric questionnaire by Moreno and F. Mérei. We can find out relationships between the group members. The adolescence and the identity crisis affects the self-image and self-knowledge too, because the man is always in search of himself and his place in the world. He goes through difficult physical changes, he does not accept the expectations and instructions of adults, because he is no longer a child to be constantly guided. The characteristics and importance of social relationships are momentous in adolescence, during the project much attention was paid on it because the participants also were from the same age.*

*Our behaviour in certain situations is influenced by many factors. In the project we try to describe that how much our social relationships are affected by conflicts, by our emotional attitude related to the conflicted situation and by our strategies for overcoming the conflicts. When we hear the word conflict, we mostly feel negative, we have associations with such words as argument, disagreement, resentment, etc. We consider the factors that affect the social relationship, such as conflict management, based on Thomas-Kilman's conflict resolution strategies. They emphasize the human skills that foster social relationships, such as empathy, acceptance and acceptance of others, and the importance of trust in relationships. Certain relationships cannot be imagined not only without empathy, but also without interaction, trust and mutual tolerance. Relationships with friends, with the family, with classmates have a constructive effect on the individual and they are also effective – in terms of mental health – when these phenomena get into interaction. Self-esteem is extremely important in terms of mental health. Without accepting others, we will not be capable of empathy, forgiveness and love. Therefore, it was important for us to emphasize these skills in the target group and tried to develop them during the project. Among the researchers of the development of social competencies in intergroup relations are Denham, S. A., Ferrier, D. E., Howarth, G. Z., Herndon, K. J., Bassett, H. H., B. W. Tuckman, C. Rogers, M. Brohm. and others.*

**Key words:** social relations, adolescence, conflict, social competences, empathy, acceptance.

УДК 316.061.213(477.72)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.3>

**Ланці В.Г.**

викладач психології  
Фаховий коледж  
Закарпатського угорського інституту  
імені Ференца Ракоці II

**Проєкт із ментальної гігієни: розвиток згуртованості групи**

**Окреслення проблеми:**

**Між членами групи багато напруги, часті конфлікти між власне студентами та між студентами і викладачами, які вирішуються інакше.**

Серед методів оцінки ситуації були використанні консультації з академічним групам, розмови з членами групи, а також соціометричне анкетування, яке, зокрема, послужило кращому пізнанню спільноти групи та розкрило ті стосунки між її членами, які ґрунтуються на взаємній симпатії.

**Мета:** поглибити міжособистісні зв'язки у групі між студентами (16-17 років), зробити ці зв'язки більш гармонійними, а також розвинути такі навички: емпатія, прийняття, співчуття, толерантність один до одного.

**Презентація цільової групи**

Цільова група: група 22 дівчини.

**У ході реалізації проєкту ми бажали досягти таких результатів:** прийняття іншого, розвиток емпатії, співчуття, толерантності один до одного, поглиблення міжособистісних зв'язків.

**Захист психічного здоров'я, його профілактика може бути досягнута:** якщо вони

будуть більше сприймати один одного, розвинуться їхні емпатичні здібності, завдяки чому атмосфера в групі стане більш надійною і дружелюбною, виникатиме менше конфліктів з негативним наслідком.

### III.4. SMART-аналіз

#### Специфіка:

Ціль – створення закритої групи в угорському навчальному закладі, де для однієї групи студентів третього курсу буде забезпечено можливість поглибити їхні стосунки, розбудувати команду, пізнати себе, проявити почуття, врегулювати конфлікти.

#### Вимірювання:

Завдяки соціометрії ми можемо отримати зрозумілішу картину про атмосферу в групі, їх контакти, що базуються на симпатіях. Крім цієї методики, ми забезпечимо можливості виразити актуальні почуття і думки письмово та усно як на початку, так і в кінці занять (із використанням карток, кольорових листочків, записок).

#### Прийнятність:

Ідею та реалізацію проекту керівництво закладу підтримало не тільки морально, але й шляхом фінансування технічних та інших засобів. Заняття проводилися після пар, через регулярні проміжки часу.

#### Реалізація:

Проєкт буде реалізовуватися в навчальному закладі, раз на тиждень, протягом 7-8 тижнів. Тривалість одного заняття – 90 хвилин.

#### Часові рамки:

Згідно з попередніми планами проєкт триватиме протягом восьми тижнів, раз на тиждень, починаючи з середини вересня 2019 року. У разі необхідності тривалість можна розширити, а частоту змінити. Тривалість одного заняття – 90 хвилин.

#### Критерії успіху:

Успіх буде досягнутий тоді, якщо члени групи зацікавляться темою проєкту; бажатимуть стати учасниками проєкту з ментальної гігієни; приходитимуть на зустрічі; буде досягнута мета, тобто більш відкритими один до одного стануть і ті члени групи, які до цього виказували стосовно один одного неприязнь.

Безрезультатним проєкт буде вважатися тоді, якщо у ньому нема реальної потреби, якщо учасники не приходитимуть на зустрічі, не виявлятимуть зацікавлення стосовно теми і вправ, якщо не буде змін у їхніх відносинах, комунікації.

#### Методика, ресурси

Вимірявши потреби студентів, ми застосували на проєкті такі методи:

- Показ фільмів відповідно до потреб цільової групи, з урахуванням мети проєкту.
- Практичні групові заняття з вирішення завдань.
- Анкети самопізнання.

– Вправи на розвиток групової згуртованості, емоційного зближення.

– Вправи з управління конфліктами, їх врегулювання.

– Соціометрична анкета.

Цей перелік методів можна розширити при врахуванні потреб колективу чи окремого індивіда, на що постійно звертатимуть увагу і керівник проєкту, і члени команди. Додаткові методи також будуть фіксуватися та оцінюватися.

Ресурсом є члени команди, які протягом усього проєкту допомагали мені. Також як ресурс можна розглядати навчальний заклад, який профінансував придбання засобів для реалізації проєкту, надав приміщення для занять, що можна розглядати як фінансовий ресурс.

Попередній графік занять став основою для реалізації проєкту. Ми з членами команди дотримувалися розробленого графіку. Тривалість одного заняття розрахована на 90 хвилин.

#### Результати соціометричного [6, с. 90] опитування напередодні проєкту:

Заповнення соціометричної анкети допомогло дівчатам із групи охарактеризувати згуртованість у групі, взаємні стосунки. Використовуючи таблицю взаємностей, ми накреслили соціограму (Рисунок 1).

Індекс взаємності: 100%, тобто кожен член групи має принаймні одні взаємні стосунки.

Показник щільності: 1,04 – стабільна спільнота  
Індекс когезії (згуртованості): 9, 85.  
Середнє значення: 10-13

Показник взаємних стосунків: 65% стосунків бачать реалістичними.

Частка структур (схем) внутрішньогрупових стосунків:

Ланцюг: 6 осіб – 27,7%

Трикутник: 12 осіб – 54,4%

Чотирикутник або більша фігура: 4 особи – 18,18%

У зображених на соціограмі закритих фігурах (схемах) спостерігаємо двох осіб (22 і 5), які мають принаймні чотири взаємні стосунки, посідаючи, таким чином, провідну роль у поширенні новин, формуванні загальної думки. Схожу роль посідає і особа під номером 21, яка виконує роль «зірки». У питанні популярності 23% групи вважає її тою особою, яка користується найбільшою любов'ю. Значний відсоток ланцюгових структур не сприяє розвитку спільноти.

Показник центральності-маргінальності: 23-54-23%, така частка дозволяє зберегти групу до середньої категорії.

Показник групової атмосфери:

Сторона особистого вибору: 2,5 – громадська думка ледве поширюється, але часто позитивно з точки зору спільноти.

З точки зору вибору функцій показник становить 3,9, що дозволяє припустити про недостатню силу громадської думки.

Таблиця 1

**Попередній графік занять проекту «Я приймаю тебе» – приймають мене» («Elfogad-lak»)**

Заняття	Методи
17 вересня 2019 р. Заняття 1. Stop Bullying – запобігання шкільному вербальному насиллю	<i>Командна гра «Як або коло» (Hogy vagy kör)</i> – з картками почуттів (з ведмедиками) З'ясування поняття булінг, його учасників; пошук причин знуцань, залякування, взаємозв'язків; відмежування поняття булінгу від поняття конфлікту – кооперативним методом. [2] <i>Вправа «Паперова фігура»</i> – вплив образливих слів на наш образ «Я» <i>«Я-повідомлення»</i> – «Що я можу зробити, аби зменшилося шкільне насилля?» <i>Малювання плакату «Як або коло»</i> – письмово
24 вересня 2019 р. Заняття 2. Ким я стану? – профорієнтація, вибір кар'єри	<i>«Як або коло»</i> – оберіть предмет, який символізує, як Ви почуваетесь <i>Знайомство з новими поняттями, термінами</i> <i>Тест «7 типів компетенцій»</i> – принесена куратором профорієнтаційна анкета, яка має виявити вміння та навички (за Говардом Гарднером) [6, с. 7–10] 1. Вербальні 2. Логічно-математичні 3. Музикальні 4. Кінетично-фізичні 5. Візуально-просторові 6. Міжособистісні 7. Інтраособистісні <i>Анкета «Схильність і покликання»</i> – презентує 4 сфери [6, с. 113]: 1. Люди 2. Системи і процеси 3. Комунікація і мистецтво 4. Наука, техніка
10 жовтня 2019 р. Заняття 3. Як я управляю своїми конфліктами? Врегулювання конфліктів. Взаємодія в межах групи.	<i>«Як або коло»</i> – символ, який найкраще виражає, як ти себе почуваш. <i>Що тобі одразу спадає на думку про конфлікт? Напиши 3 слова!</i> <i>Як управляти конфліктом?</i> – розмова у малих групах <i>Чого нас може навчити конфлікт?</i> – розмова у малих групах <i>Анкета з врегулювання конфліктів за Томасом-Кілменном</i> [5, с. 47] <i>«Серце крається»</i> – вправа Рольові ігри «сімейні ситуації» – їх мета: навчити врегульовувати конфлікти асертивно [5, с. 50] <i>Асертивні ігри-рольові ігри</i> – з'ясування понять субмісивність (покірність), агресивність. [3, с. 160] <i>Метод «Нема переможених»</i> – за Томасом Гордоном – я доношу свою позицію, слухаю інших, їхню точку зору, ми разом шукаємо вирішення проблеми. [5, с. 45] <i>«Як або коло» (Hogy vagy kör)</i> – з картками почуттів (з ведмедиками)
8 жовтня 2019 р. Заняття 4. Stop bullying – один клас на захист іншого класу – Підготувалися до наступного заняття	Спільне обговорення з членами групи та членами команди подій наступного заняття
15 жовтня 2019 р. Заняття 5. Stop Bullying – один клас на захист іншого класу	Інтерактивна розмова членів групи з учнями 3-го або 4-го класу якоїсь про шкільне цькування, вербальне насилля. <i>«Як або коло»</i> – усно. <i>У малих групах</i> про поняття булінгу, його роль та наслідки. <i>Вправа «Паперова фігура»</i> <i>«Я-повідомлення»</i> – напиши принаймні трьом однокласникам добре слово, думку, чому ти їх любиш, як однокласників! <i>«Граємо разом!»</i> – член команди №2 проводить з дітьми ігри.
22 жовтня 2019 р. Заняття 6. Емпатія – або налаштовуючись один на одного	<i>«Як або коло»</i> – виражаємо з допомогою кольорів. <i>Вправа «Виключити»</i> – пережити відчуження, виключення [3, с. 248] <i>«Віддзеркалення рук»</i> – вправа на розвиток емпатії [5, с. 241] <i>«Прийняти-відштовхнути»</i> – інтерактивна вправа. Відчуті на власному досвіді прийняття або відштовхування, що трапляються в міжособистісних стосунках, у безпечній ситуації [3, с. 187] <i>«Всліпу»</i> – парна вправа. Розвиток емпатії, поглиблення довіри [3, с. 126] <i>«Петро і Павло»</i> – розвиток емпатії. Половина групи сідає на стільці, інша – стає за їх спинами і пробує розказати, що відчуває особа, що сидить, тут і зараз. [3, с. 269] <i>Вправа «Особлива екскурсія»</i> [3, с. 257] <i>«Хто від кого відрізняється»</i> – інтерактивна вправа. Мета – особисто відчуті іншій та відмінність. Розвиток неупередженого світогляду. Роль ідентичності у групі. [4, с. 336] <i>«Як або коло»</i> – усно та письмово.
29 жовтня 2019 р. Заняття 7. Перегляд фільму – відповідно до потреб групи	Обговорення після перегляду
Листопад 2019 р. Заняття 8. Закриття	<i>«Малюємо разом»</i> – завершальна вправа. Малювання невеликими групами (4-6 осіб) [4, с. 379] Розмова на вільні теми, закриття проектної групи

• 2019 р.

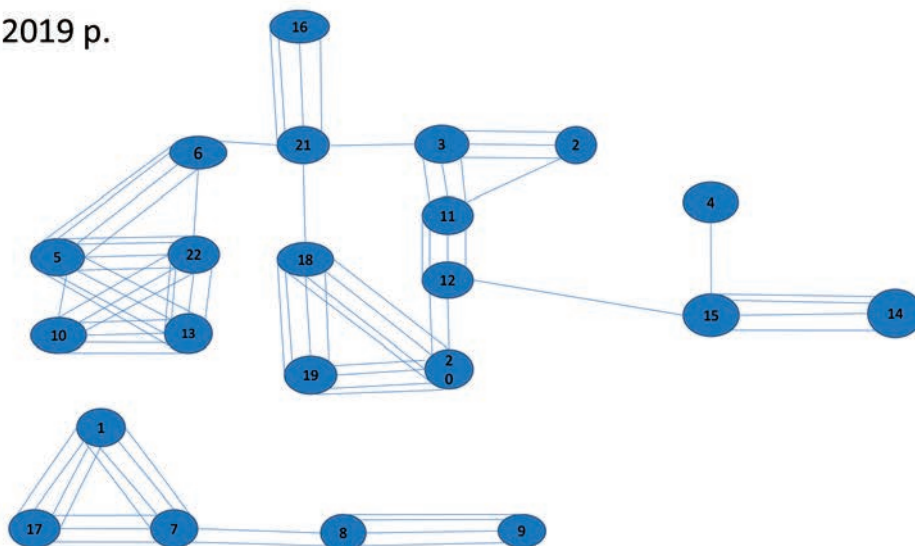


Рис. 1. Соціограма цільової групи, схема внутрішньогрупових стосунків [1, с. 47]

Таблиця 2

**SWOT-аналіз у світлі спільної роботи з членами команди**

<b>Переваги:</b>	<b>Недоліки:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- можуть використати фахові компетенції</li> <li>- є чудовими фахівцями своєї справи</li> <li>- спільна робота, успішний розподіл обов'язків</li> <li>- хороша комунікація один із одним</li> <li>- ширший світогляд</li> <li>- професійний досвід</li> <li>- креативність</li> <li>- усвідомлення свого покликання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- насичений робочий графік</li> <li>- нестача особистих зустрічей</li> </ul>
<b>Можливості:</b>	<b>Небезпеки:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- різнопланові, цікаві зустрічі</li> <li>- розширення обізнаності про проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непорозуміння</li> <li>- брак часу</li> </ul>

Оцінку проєкту з допомогою SWOT-аналізу узагальнено в таблиці, яку ми наводимо нижче.

Таблиця 3

**SWOT-аналіз для оцінки проєкту**

<b>Переваги</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ентузіазм цільової групи</li> <li>- Потреба у продовженні проєкту</li> <li>- Підтримка з боку керівництва</li> <li>- Переживання відчуття прийняття на заняттях</li> </ul>	<b>Недоліки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Брак часу</li> <li>- Насичений графік</li> <li>- Придбання засобів</li> </ul>
<b>Можливості</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заняття раз на тиждень або раз на два тижні</li> <li>- У разі потреби проєкт можна запустити з іншою метою для іншої цільової групи</li> </ul>	<b>Небезпеки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Брак часу в членів команди</li> <li>- Занадто завантажені студенти (4-5 пар на день)</li> </ul>

Показник сегментації:

«Значення» – показник, що вимірює значимість індивіда. За нашими розрахунками найбільш значимими особами є студентки 8 і 5, далі йдуть – 7 і 9. За критерієм негативності найбільш значимими особами студенти обрали членів групи під номерами 1 і 17. Це наштовхує на думку, що за цим стоїть нав'язування ролі «цапа відбувайла».

Соціометрична роль означає те, виконання якої ролі, регульованої нормами групи, очікує спільнота/група від певного свого члена. Використовуючи дані таблиці частоти, ми виділили такі ролі за категоріями: на підставі запитань про функції студентки 5, 9 і 13 є тими, від яких колективно очікують виконання різноманітних завдань; на підставі запитань про здібності

і вміння інші розраховують на студенток 7, 8 і 9; популярними, улюбленими у спільноті є студентки 8, 18 і 20. На підставі негативних питань найменше у групі люблять студенток 1 і 17.

Індекс ролі – 40,9% та індекс значимості – 27,2% вказують на те, що спільнота акцентує на особистих, індивідуальних характеристиках, а ієрархія не є жорсткою. Те, що крім значних особистостей ролі дістаються лише трьом студенткам, несе в собі загрозу того, що спільнота буде важко пристосовуватися до нових ситуацій, властивості та вміння решти членів група не бачить, не виявляє. Натомість група більше переймається тими двома особами, яких обрали у негативних питаннях, а це явище приховує в собі джерело конфліктів.

Показник репертуару відповідей: 50% – цей показник відповідає кількості студентів у групі.

#### **Оцінка проекту**

Ми провели SWOT-аналіз для того, аби з'ясувати, якою була взаємодія та співпраця між членами команди. Результати аналізу узагальнено в таблиці.

На початку проекту ми провели SMART-аналіз, цей метод було використано і наприкінці роботи, аби ще якісніше провести оцінку проекту.

#### **Специфіка:**

Нам вдалося досягти поставленої мети: у студентів відбулося емоційне наповнення, вони більше комунікують один з одним, розмовляють між собою навіть ті, які до цього майже не спілкувалися, а крім того, перебували у постійних конфліктах. Соціометричне анкетування засвідчує зниження ворожості, на що вказує і часткове зникнення явища нав'язування ролі «цапа відбувала» (на початку 15 студенток у питанні негативної популярності проголосували за одну дівчину, а 11 – за іншу, які перебували між собою у взаємних стосунках симпатії, але зі значною частиною групи майже ніяк не контактували). Від заняття до заняття, крок за кроком учасники все впевненіше говорили про свої почуття, зокрема стосовно один одного, чому сприяли зміни норм у групі. Також спостерігалось (які зі слів учасників, так і на підставі їх поведінки), що у багатьох студенток сформувалася зацікавленість іншими, вони стали більше приймати себе і своїх однолітків. Успіхом можемо вважати і те, що проект має майбутнє, його (або започаткувати інший проект з новими цілями) бажають продовжити у зимово-весняні місяці не тільки цільова група, хочуть долучитися й інші групи навчального закладу. Ідею продовження проекту підтримує і керівництво закладу, що ще більше надихає нас у намірі продовжити роботу.

#### **Вимірюваність:**

За винятком одного заняття, на усіх інших участь взяло 96-100% студентів, тому можемо говорити про їхній високий рівень зацікавлення. На одному занятті відсутніх було більше тому,

що того тижня заняття з незалежних від нас причин було переставлене на інший день, і значна частина дівчат, які доїжджають додому, вирішили готуватися до контрольної, яка мала відбуватися наступного дня. На початку і в кінці кожного заняття учасники могли висловити свої почуття і усно, і письмово. На завершальному занятті вони могли сформулювати свої думки, своє ставлення, оцінивши й узагальнивши весь процес.

#### **Прийнятність:**

Можемо стверджувати, що проект та сам процес його реалізації можна добре інтегрувати у робочі будні нашого навчального закладу. Заняття з групою проекту «Я приймаю тебе» – приймають мене» („Elfogad-lak”) відбувалося після пар, у другій половині дня. Траплялося, що окремі заняття проходили безпосередньо на парі. Загалом заняття вміщалися у заплановані 90 хвилин, проте, наприклад, перегляд фільму та обговорення після нього зайняло більше часу.

#### **Реалізація:**

Зважаючи на заявлені потреби цільової групи та керівництва, можемо стверджувати, що проект безперечно займає важливу роль у житті студентства. Їхус прохання продовжити роботу також дозволяє зробити такий висновок.

#### **Часові рамки:**

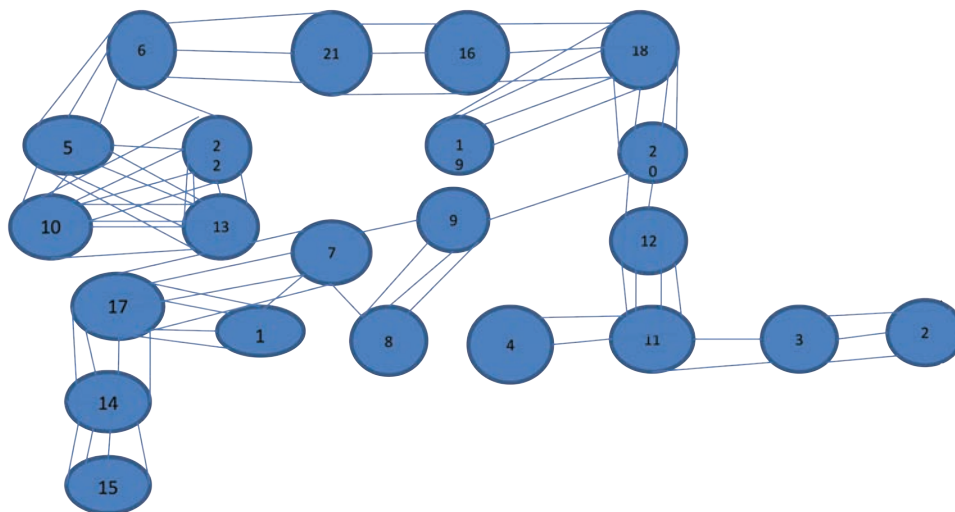
Як і планувалося, ми проводили заняття раз на тиждень. Щоправда? були труднощі із точним визначенням дня, причиною чого була і надмірна зайнятість членів команди, і зміни у навчальному розкладі студентів, і проведення різноманітних заходів, які організовувалися у навчальному закладі. Довелося змінити і дату проведення одного заходу, оскільки хоч воно і було організоване вчасно, проте психолог обраної нами для відвідування школи пішов того тижня у відпустку, тож ми були змушені поміняти тижневі теми занять.

#### **Результати соціометричного опитування після реалізації проекту:**

Заповнення соціометричної анкети [6, с. 89-90] допомогло дівчатам із групи окреслити згуртованість спільноти, взаємні стосунки вже після реалізації проекту. Використовуючи таблицю взаємностей [1, с. 47] ми накреслили соціограму (рисунок 2).

У зображених на соціограмі закритих фігурах (схемах) спостерігаємо трьох осіб (20, 5 і 7), які мають принаймні чотири взаємні стосунки, посідаючи, таким чином, провідну роль у поширенні новин, формуванні загальної думки. У питанні популярності 77% групи обрало особу 8, а, 63,6% – студентку 18. Значний відсоток ланцюгових структур не сприяє розвиткові спільноти.

Показник центральності-маргінальності становить 40-29-31% (відображає стосунки країв та центрів), така частка свідчить, що група має кілька центрів.



**Рис. 2. Соціограма цільової групи, схема внутрішньогрупових стосунків**

Індекс взаємності: 100%, тобто кожен член групи має принаймні одні взаємні стосунки.

Показник щільності: 1, 3 – стабільна спільнота. У порівнянні з показником на початку спостерігаємо покращення.

Індекс когезії (згуртованості): 12, 55. Середнє значення: 10-13. Бачимо покращення у порівнянні з даними на початку проекту.

Показник взаємних стосунків: 75,6%. Стосунки у групі стали більш стабільними у порівнянні із ситуацією на початку проекту.

Частка структур (схем) внутрішньогрупових стосунків:

Ланцюг: 7 осіб – 31,8%

Трикутник: 11 осіб – 50%

Чотирикутник або більша фігура: 4 особи – 18,18%

Показник групової атмосфери:

Сторона особистого вибору: 2,6 – громадська (загальна) думка відтісняє суб'єктивний вибір на задній план.

З точки зору вибору функцій показник становить 3,9, що дозволяє припустити недостатню силу громадської (загальної) думки. Можна зробити висновок, що значна частина вибору симпатій незалежна від норм групи, а з точки зору соціальних стосунків атмосфера є більш сприятливою.

Показник сегментації:

«Значення» – показник, що вимірює значимість індивіда. За нашими розрахунками, найбільш значимими особами є студентки 5, 7 і 8, у другій лінії йде 9. За критерієм негативності найбільш значимими особами студенти обрали членів групи під номерами 1 і 17, проте у порівнянні із анкетуванням на початку проекту студентку 1 обрало набагато менше осіб (тоді такий вибір зробило 15 осіб, а зараз – тільки

троє. Студентку 17 тоді обрало чотирнадцять осіб, а зараз – дев'ятеро). Це дозволяє стверджувати, що нав'язування ролі «цапа відбувайла» стосовно студентки 1 стало значно помірнішим. Соціометрична роль означає те, виконання якої ролі, регульованої нормами групи, очікує спільнота/група від певного свого члена. Використовуючи дані таблиці частоти, ми виділили такі ролі за категоріями: на підставі запитань про функції студентка 5 є тою, від якої колективно очікують виконання різноманітних завдань; на підставі запитань про здібності і вміння інші розраховують на студенток 7, 8 і 9; популярними, улюбленими у спільноті є студентки 8, 18 і 20, як це було і на початку. На підставі негативних питань найменше у групі люблять студенток 1 і 17. Проте у цьому питанні спостерігаємо значну зміну, а саме те, що їх обрало набагато менше студентів у порівнянні з початком проекту.

Індекс ролі – 36,4% та індекс значимості – 27,2% вказують на те, що спільнота акцентує на особистих, індивідуальних характеристиках, а ієрархія не є жорсткою. Показник репертуару відповідей: 50% – цей показник відповідає кількості студентів у групі.

**Висновки з проведеного проекту.**

Щодо типу проекту: це навчальний проект – застосування та поглиблення знань – з покращення соціальних компетенцій; ми намагалися збільшити у цільовій групі навички з прийняття інших.

З точки зору методів у проекті було використано: групову роботу, вправи на поглиблення прийняття, довіри, соціальних компетенцій, народні ігри. Проект складався з 8 запланованих занять, які були підлаштовані під потреби і запити цільової групи. Вивчення цих потреб

відбулося як перед початком проекту, так і наприкінці (чи бажають вони продовжити проект у якійсь формі?). І хоча «закриті» кліки не повністю розпалися, але зараз вони все більше розмовляють один з одним, зокрема з тими, з ким до цього майже не спілкувалися. Також більш зрозумілим для учасників стало й те, які можливі проблеми, перешкоди (конфлікти, незгоди) здатні ускладнити стосунки між ними. Також вони і усно, й письмово зізналися, що краще усвідомлюючи ці проблеми, з метою їх вирішення частіше щиро між собою спілкуються ті, між ким виникало напруження. На початку і в кінці проекту було проведено соціометричне дослідження. Оскільки у цільовій групі я маю навчальні години, тому і поза заняттями в рамках проекту я могла відчувати, яка атмосфера панує в групі. На початку навчального року набагато частіше траплялося, що у разі певної незгоди дівчата гостро реагували на різні ситуації та один на одного. Натомість наприкінці проекту на парах вони поводитися більш мирно, вислуховували один одного, були більш уважними один до одного. Багато членів групі змінилися і в ставленні до інших: все легше відкривалися у спілкуванні і не соромилися говорити про свої почуття, що на початку або йшло важко або навіть зовсім не виходило.

Зважаючи на задоволеність цільової групи – на що студентки вказували самі –

можемо стверджувати, що їм припали до вподоби усі заняття, здебільшого ми проводили їх у гарному настрої. Дуже б хотілося продовжити проект із якоюсь іншою метою (під назвою «Моє місце у світі»). Однак необхідно визначити, що восьми занять повною мірою недостатньо, про це говорили і студенти, які бажали більшої кількості занять, які їм дуже подобалися.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Martonné Tamás. M., & Sallay H. – Perge J.. Pályaválasztás és szelekció. A szociometriai módszer alkalmazása alsó- és középfokú oktatási intézményekben. Budapest. 2007
2. Nagy I., Körmendi A. & Pataky N.. A zaklatás és az osztályléggör kapcsolata. Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet MAGYAR PEDAGÓGIA 112. évf. 3. szám. 2012. 129–148.
3. Rudas J.. Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok. Nyolcadik, javított kiadás. Budapest: Oriold és Társai. 2016
4. Rudas J.. Javne örökösei. Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok. Második, bővített kiadás. Budapest: Oriold és Társai Kiadó. 2011
5. Szilágyi I. (Írta és összeállította). Önismeret és személyiségfejlesztés. Segédkönyv, 7. kiadás. Budapest: Skandi-Wald Könyvkiadó. 2004
6. Tóth dr. L.. Pszichológiai vizsgálati módszerek a tanuló megismeréséhez. Debrecen: Pedellus Tankönyvkiadó. 2004.