

УДК: 159.947.5.

© Кузнецов М.А., Петренко М.В., 2012 р.

М.А. Кузнецов, М.В. Петренко

Національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди, Національний  
технічний університет «Харківський  
політехнічний інститут», м. Харків

## **ЗМІСТ, СТРУКТУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ТРЕНІНГУ «РОЗВИТОК ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ ДОНОРСТВА КРОВІ»**

У статті представлені результати апробації програми тренінгу формування просоціальної поведінки на прикладі донорства крові. Вправи та навчальні прийоми, які використовуються у тренінгу, спрямовані на те, щоб надати слухачеві можливість отримати нові знання, вміння, навички й установки, необхідні для прийняття рішення про донорство, а також на те, щоб сформувані певний алгоритм дій.

*Ключові слова:* просоціальна поведінка, донорство, намір, поведінкові переконання, аттitudи, соціальні норми, самоефективність.

**М.А. Кузнецов, М.В. Петренко**

### **СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ТРЕНИНГА «РАЗВИТИЕ ПРОСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ДОНОРСТВА КРОВИ»**

В статье представлены результаты апробации программы тренинга формирования просоциального поведения на примере донорства крови. Упражнения и обучающие приемы, используемые в тренинге, направлены на то, чтобы предоставить слушателю возможность получить новые знания, умения, навыки и установки, необходимые для принятия решения о донорстве, а также на то, чтобы сформировать определенный алгоритм действий.

*Ключевые слова:* просоциальное поведение, донорство, намерение, поведенческие убеждения, аттitudи, социальные нормы, самооэффективность

**М.А. Kuznetsov, M.V. Petrenko**

### **CONTENT, STRUCTURE AND RESULTS OF PILOTING TRAINING "DEVELOPING PROSOCIAL BEHAVIOR OF STUDENTS ON THE EXAMPLE OF BLOOD DONATION"**

The article presents the results of approbation of a prosocial behavior training program by the example of blood donation. Exercises and training techniques used in the training, directed towards to provide the listener the opportunity to acquire new knowledge, skills and attitudes necessary to make a decision about donation, as well as out to form a certain sequence of actions.

*Key words:* prosocial behavior, blood donation, intention, behavioral beliefs, attitudes, social norms, self-efficacy

**Постановка проблеми.** Допомога іншій людині є проявом гуманізму та моральної зрілості особистості. Тому, в сучасних умовах постає проблема засобів розвитку просоціальної спрямованості молоді. В межах вищих навчальних

закладів здійснюється загальне виховання, прищеплення гуманістичних поглядів та переконань, але є й специфічні види просоціальної поведінки, які потребують окремої уваги. Таким видом є донорство крові. Добровільний акт донорства є проявом допомоги людям, що потребують переливання крові. Сьогодні дуже гостро постає проблема нестачі молодих здорових донорів. Згідно з останніми дослідженнями ВООЗ, потреба в компонентах крові в нашій країні становить 12-15 мл. на людину, однак реально є тільки 8 мл. Участь студентської молоді в донорському русі може стати чинником, що підвищить якісне і кількісне забезпечення донорською кров'ю служби крові.

**Аналіз актуальних досліджень.** У вітчизняній психології проблеми розвитку просоціальної поведінки розглядалися в руслі концепції динаміки особистісного та морального розвитку Л.С. Виготського, М.Й. Боришевського, Б.С. Братуся, І.Д. Беха, Л.І. Божович та ін., а також положень про сутність свідомості та розвитку особистості в процесі діяльності О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна та ін.. З найбільш значущих робіт у галузі психології донорства крові можна назвати роботи таких авторів як R. Titmuss, E. Ferguson, T.W. Gillespie, V. Masser, G. Godin, J.A. Piliavin, P.L. Callero, R.J. Pomazal, J.J. Jaccard, M. Giles. Даний напрямок психології виник порівняно недавно і не має поки широкого поширення в нашій країні. Однак це відкриває широкі можливості для майбутніх досліджень в рамках розвитку донорства крові в Україні.

**Мета** даного дослідження полягає у розробці тренінгової програми з розвитку просоціальної поведінки студентської молоді на прикладі донорства крові.

**Організація та методи дослідження.** Тренінг проводився на базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» у 2011 році. З метою проведення формувального експерименту було створено 2 групи – експериментальну та контрольну, кожна з яких налічувала 20 осіб. Вік учасників тренінгу коливався в межах 18-20 років.

В якості діагностичного інструментарію під час проведення першого та другого зрізів були використані: розроблений автором опитувальник

«Відношення до донорства», методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко, тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS (версія 17.).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені нами попередні дослідження дозволили виділити основні поведінкові та особистісні особливості, що мають вплив на прийняття рішення про донорство крові. На основі цих знань було розроблено програму тренінгу розвитку просоціальної поведінки.

Мета тренінгу – підвищення рівня інформованості студентів про донорство крові, зміна ставлення до цього явища, формування поведінкових намірів стати донором крові.

Завдання тренінгу:

- 1) формування позитивних соціальних установок до донорства крові у студентів ВНЗ;
- 2) усвідомлення і інтеріоризація соціальних норм, що стосуються донорства крові;
- 3) підвищення самоефективності учасників шляхом діагностики можливих перешкод до донорства та розробки шляхів їх подолання;
- 4) розвиток в ході тренінгу емпатії, як психологічного механізму просоціальної поведінки.

Відповідно до теоретичної моделі здійснення донорської поведінки [4] формуванню поведінкового наміру передують зміна трьох основних компонентів моделі: соціальних установок, соціальних норм і суб'єктивного поведінкового контролю. У зв'язку з цим, ми вважаємо за доцільне виділити в програмі тренінгу чотири розділи:

- 1) корекція існуючих і формування нових позитивних соціальних установок до донорства крові;
- 2) аналіз соціальних норм щодо донорства;
- 3) формування самоефективності як основного компонента суб'єктивного поведінкового контролю;

4) розвиток емпатії як необхідної умови просоціальної поведінки.

Загальна тривалість запропонованого тренінгу - 16 годин (4 заняття по 4 години). Заняття проводилися 1 раз на тиждень протягом місяця. Нижче описано короткий зміст кожного заняття.

### **Заняття 1.** (4 години).

Тема: «Вступ до тренінгу формування просоціальної поведінки. Соціальні установки як відображення ставлення до донорства крові»

Задачі:

1. Створення інформаційно-мотиваційної основи тренінгу формування просоціальної поведінки.

2. Усвідомлення специфіки донорства крові як однієї з форм просоціальної поведінки.

3. Усвідомлення ставлення до донорства крові через аналіз соціальних установок.

#### *1. Вступна частина.*

На початку тренінгу передбачається вступне слово ведучого, в якому він пояснює учасникам цілі та завдання тренінгу. Далі, у вступній частині передбачаються наступні кроки:

- 1) знайомство учасників тренінгу;
- 2) формування сприятливого психологічного клімату;
- 3) вироблення групової конвенції та правил поведінки в групі.

*2. Оцінка рівня інформованості учасників про донорство крові та її компонентів.*

Цей етап є письмовим опитуванням, спрямованим на визначення загального рівня обізнаності учасників про проблему донорства. Учасникам пропонується письмово у вільній формі вказати, якою інформацією про донорство вони володіють. Після заповнення опитувальних листів проводиться групове обговорення актуальних знань з обговорюваної проблеми.

#### *3. Актуалізація проблеми.*

Цей етап охоплює весь тренінг. Ведучий може використовувати його для того, щоб викликати в учасників інтерес до проблеми, сформувані у них мотивацію до зміни поведінки, а також для засвоєння ними значущості даної проблеми.

Для розгляду актуальності донорства, учасникам пропонується ознайомитися зі статистичними даними про потреби населення України в крові або її компонентах, з динамікою безоплатного та оплачуваного донорства, з проблемами безпеки донорської крові.

#### *4. Робота з переконаннями: «міфи про донорство».*

На цьому етапі учасників знайомлять з основними міфами про донорство крові та її компонентів, що існують у суспільстві на сьогоднішній час. Основною є вправа, в ході якої учасники розбиваються на підгрупи і кожна підгрупа отримує свій міф. Завдання учасників - довести правомірність існування свого міфу іншій команді використовуючи переконливу аргументацію. Після закінчення вправи проводиться підрахунок спростованих і не спростованих міфів. При аналізі особливу увагу треба приділити дискусії про те, звідки ми отримуємо переконання про користь чи шкоду донорства. Потім ведучий пояснює учасникам як спростовуються поширені міфи про донорство з боку сучасної медицини та законодавства України.

#### *5. Робота з переконаннями: навіщо необхідно здавати кров.*

Мета даного етапу - посилення поведінкових переконань про необхідність донорства як «страховки» на майбутнє. Зміст вправ ґрунтується на висновку з попереднього дослідження про те, що студенти готові здати кров для знайомої людини. Цей етап тренінгу складається з двох частин: інформаційної та практичної.

Інформаційна частина передбачає ознайомлення учасників з наступною інформацією: коли люди потребують переливання крові, види донорства. Практична частина передбачає групове обговорення наступних питань:

1) У яких ситуаціях, пов'язаних з необхідністю переливання крові можуть опинитися я або мої знайомі?

2) Донорство як «страховка» на майбутнє - наскільки це корисно (які переваги має донор).

3) Переваги і недоліки кожного виду донорства.

### **Заняття 2.** (4 години)

Тема: «Допомога іншій людині очима суспільства (соціальні норми)»

Задачі:

1. Аналіз соціальних норм щодо допомагає поведінки.
2. Усвідомлення ступеня впливу існуючих у суспільстві соціальних норм на свідомість і поведінку учасників тренінгу.

#### *1. Соціальні норми щодо допомоги іншій людині.*

В даному блоці учасникам пропонується дискусія на тему «Чи схвалюється допомога ближньому в сучасному українському суспільстві». Після обговорення, ведучий підводить підсумок дискусії і позначає основні соціальні норми, озвучені в ході вправи.

#### *2. Аналіз відеореклами донорства крові.*

Метою даного етапу тренінгу є аналіз соціальних норм, що використовуються в соціальній рекламі донорства. Вправа починається з перегляду відеороликів, що апелюють до різних соціальних норм. Нами були обрані наступні соціальні норми, що стосуються донорства крові: а) донорство - як акт альтруїзму, покликаний врятувати життя іншої людини; б) донорство як елемент здорового способу життя; в) донорство як можливість забезпечити себе донорською кров'ю у випадку необхідності. Учасникам пропонується визначити, яка саме соціальна норма використана в кожному конкретному відеоролику. Далі слідує групова дискусія про те, яка норма є найбільш прийнятною в даній групі і чому.

#### *3. Прийняття і неприйняття соціальних норм.*

На даному етапі учасники тренінгу практикуються в переконанні іншої людини, прищепленні їй соціальних норм щодо донорства. Після закінчення гри проводиться групове обговорення успішних і неуспішних прикладів пропаганди.

### **Заняття 3.** (4 години)

Тема: «Самоефективності - що я можу зробити?»

Задачі:

1. Розвиток внутрішньої мотивації як умови самоефективності.
2. Розвиток здатності оцінювати виникаючі перешкоди, і знаходити шляхи їх подолання.

*1. Розвиток внутрішньої мотивації.*

Дана вправа запозичена з тренінгу внутрішньої мотивації В.А. Климчука [1]. Для аналізу станів, що виникають в ситуації внутрішньої мотивації, учасникам пропонується виконати вправу, мета якої - усвідомлення суб'єктивних відчуттів внутрішньої мотивації. У ході вправи учасникам необхідно згадати свої відчуття в ті моменти, коли вони отримували задоволення від діяльності.

*2. Винагорода і мотивація.*

На цьому етапі тренінгу учасникам пропонується вправа, що ілюструє, як змінюється поведінка людини в залежності від наявності або відсутності винагороди. Як і попередня, дана вправа є елементом тренінгу внутрішньої мотивації В.А. Климчука [1]. У ході вправи група розбивається на три підгрупи. Учасникам пропонують познайомитися з низкою реальних експериментальних ситуацій. Кожна підгрупа отримує картку з описом експерименту. За 30 хвилин учасникам необхідно спрогнозувати його результат, а також сформулювати аргументи на захист своєї думки. По закінченні відведеного на обговорення часу, кожна підгрупа представляє свою ситуацію, її рішення і пояснення. Потім ведучий представляє реальні результати запропонованих експериментів.

Дана вправа включена нами в тренінг з причини того, що згідно ВООЗ, необхідно розвивати добровільне безоплатне донорство, як гарантію безпеки донорської крові.

*3. Бар'єри, що перешкоджають здійсненню донорства.*

Для зміни поведінки, необхідна робота по усвідомленню перешкод, що заважають такій поведінці. Цей етап складається з двох частин: перша вправа направлена на усвідомлення відповідальності за свою поведінку, друга передбачає роботу з конкретними перешкодами до донорства.

Результатом першої вправи може стати зроблений групою висновок про те, що ухвалення рішення в будь-якій діяльності має ґрунтуватися на об'єктивних та достовірних фактах, а не на домислах і стереотипах [2]. Усвідомлення цього факту допоможе подолати деякі існуючі в учасників бар'єри до донорства крові:

- а) недовіру до кваліфікації медперсоналу;
- б) страх втратити свідомість;
- в) необхідність далеко їхати;
- г) страх уколів.

Як ми можемо побачити, два з них належать до раціональних (тих, що усвідомлюються) перешкодам – недовіра до кваліфікації медперсоналу, необхідність далеко їхати, а два інших – до ірраціональних: страх втратити свідомість, страх уколів. Найбільш часто в літературі вказують на характерну для людей, які страждають від страхів, зміну фокуса сприйняття себе самого і своїх фізіологічних процесів. Увага виявляється прикутою або до пропріоцептивних процесів, що свідчить про страх, або до стимулів, що свідчать про наближення небезпечної події або її здійсненні [3]. Оскільки корекція страхів проводиться найчастіше в рамках психотерапії, ми не ставимо завданням в результаті даної вправи повністю усунути в учасників ці страхи.

Для роботи з бар'єрами, що перешкоджають прийняттю рішення про донорство крові, учасникам було запропоновано 2 вправи. У ході першої вправи проводилася робота з раціональними бар'єрами, а в ході другого – з ірраціональними.

Для подолання страху втратити свідомість під час процедури донорства й страху голок використовувався метод систематичної десенсибілізації. Разом з ведучим, учасники вибудовують ієрархію стимулів, починаючи з найменшого за інтенсивністю. Потім виконується вправа по послідовному здійсненню складеного плану. Спочатку дії демонструються ведучим. По закінченні вправи учасники дають зворотний зв'язок, де особлива увага приділяється рефлексії станів, пережитих при виконанні вправ.

#### *4. Впевнена і невпевнена поведінка.*



Для відпрацювання прийомів впевненої поведінки учасникам пропонується виконати вправу, в ході якої кожному учаснику групи необхідно продемонструвати невпевнену поведінкову реакцію, агресивну реакцію і впевнену реакцію в якійсь гіпотетичній ситуації.

#### **Заняття 4.** (4 години).

Тема: «Розвиток навичок емпатії».

Задачі:

1. Розвиток навичок емпатичного сприйняття іншої людини.
2. Відпрацювання навичок вираження позитивної оцінки оточуючих.

##### *1. Відпрацювання навичок аналізу почуттів для розвитку емпатії.*

Ця вправа дозволяє розвинути навички емпатії та співпереживання. Протягом 30 хвилин учасникам пропонується провести аналіз суб'єктивно неприємного події / висловлювання за параметрами «почуття» і «потреби». При цьому спочатку проводиться аналіз власних почуттів і потреб, а потім - аналіз почуттів і потреб іншої людини, що опинилася в подібній ситуації. Виконання цієї вправи часто супроводжується осяяннями-інсайтами, відбувається якісна зміна в думках і почуттях людини, результатом якого є більш повне розуміння себе і поліпшення відносин з оточуючими людьми [5].

##### *2. Емпатичне сприйняття іншої людини.*

Піддослідні виконують вправу, мета якої - отримання зворотного зв'язку, розвиток навички міркувати про властивості інших людей, порівнюючи їх з якимись об'єктами.

##### *3. Розвиток навичок соціальної перцепції.*

У заключній частині цього заняття учасникам пропонується гра. Дана гра надає учасникам дві важливі можливості: по-перше, випробувати себе в якості людини, здатної до емпатії, і, по-друге, отримати інформацію про те, чи вірно сприймаються їхні бажання і потреби іншими людьми.

##### *4. Завершення тренінгу.*

Підведення підсумків тренінгу, загальне обговорення результатів, аналіз зворотного зв'язку учасників.

Для оцінки змін у психологічних компонентах поведінки, що відбулися в результаті тренінгу, було проведено повторний зріз. Дослідження проводилося через 4 тижні після закінчення тренінгу.

Отримані відмінності представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Зміни в компонентах моделі донорської поведінки до і після проведення тренінгу

Шкала	Експериментальна група			Контрольна група		
	До тренінгу (М)	Після тренінгу (М)	Z	До тренінгу (М)	Після тренінгу (М)	Z
Намір	1,83	2,72	-3,193*	1,86	1,73	-1,307
Аттитюд	2,80	3,10	- 2,982**	1,87	2,02	-0,986
Поведінкові переконання	3,39	3,61	-2,366*	2,31	2,36	-0,224
Оцінка результату	3,21	3,42	-2,524*	2,17	2,17	-0,280
Емоційний відгук	2,45	2,78	-2,032*	2,14	2,28	-1,008
Очікувальний жаль	1,76	2,50	- 3,414**	2,15	2,10	-0,448
Соціальна норма	2,79	2,88	-1,732	2,24	2,25	-0,121
Моральна норма	2,45	2,50	-0,816	2,13	2,12	-0,149
Наочна норма	1,82	1,88	-1,342	2,09	2,16	0,000
Джерела соціальних впливів	3,03	3,14	-1,604	2,03	2,09	-0,654
Суб'єктивний поведінковий контроль	2,58	3,34	-3,725*	1,97	2,26	- 1,979*
Самоефективність	2,60	3,22	-2,823*	1,94	2,33	-2,203
Фактори фасилітації	2,85	2,95	-1,826	2,17	2,39	-1,064

Примітка: Z – непараметричний критерій Вілкоксона для залежних вибірок.

\* – значимість розходжень на рівні 0,05; \*\* – значимість розходжень на рівні 0,01.

Дані, представлені в таблиці 1, показують, що в результаті тренінгу були отримані статистично значущі відмінності в структурі донорської поведінки. Так, перш за все, підвищився показник «намір» ( $Z = -3,193$ , при  $p \leq 0,05$ ). Наявність поведінкового наміру здійснити будь-яку діяльність сприяє більш швидкому

здійсненню даної діяльності. Також тренінг сприяв змінам соціальних установок (аттїюдів) до донорства крові. Крім підвищення загального показника аттїюда ( $Z = -3,193$ , при  $p \leq 0,05$ ), змінилися показники когнітивного й афективного компонентів соціальних установок. Участь у тренінгу сприяла появі переконання, що донорство крові дозволило б не тільки допомогти своїм знайомим, але також допомогти іншим хворим людям поліпшити своє здоров'я. Іншими словами, посилювалися переконання просоціальної спрямованості. Крім того, практично всі передбачувані оцінки результату донорства значимо змінилися. Особливо важливим, на наш погляд, є зниження показників за такими пунктами як «Я піддався б ризику заразитися» і «Донорство могло б стати причиною проблем зі здоров'ям». Зросла впевненість учасників тренінгу в тому, що донорство може допомогти врятувати чиєсь життя. Також у таблиці 1 ми можемо побачити збільшення показників суб'єктивного поведінкового контролю ( $Z = -3,725$ , при  $p \leq 0,01$ ) і самоефективності ( $Z = -2,823$ , при  $p \leq 0,01$ ). Ці дані показують, що після проведення тренінгів у студентів збільшився показник здатності прийняти запропоновану поведінку (стати донором крові), незважаючи на присутність можливих бар'єрів, таких як недовіра до кваліфікації медичного персоналу, страх уколів, страх втратити свідомість під час процедури здачі крові, необхідність далеко їхати.

При повторній діагностиці особистісних особливостей, що впливають на просоціальну поведінку, використовувався комплекс методик, що включає методику вивчення смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва, методику діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко, методику діагностики рівня суб'єктивного контролю Є.Ф. Бажина і співавт. Отримані показники представлені у таблицях 2, 3, 4.

Як показано у таблиці 2, в результаті тренінгу посилювалася здатність студентів до емпатії ( $t = -4,49$ ,  $p \leq 0,05$ ). Середній загальний показник емпатії отриманий до тренінгу відповідає заниженому рівню, отриманий після тренінгу - середньому рівню. Участь у тренінгу посилювала прояв інтересу до іншої особистості, її стану, проблем, поведінки.

Таблиця 2

## Результати повторної діагностики емпатії

Шкала	Експериментальна група			Контрольна група		
	До (М)	Після (М)	t	До (М)	Після (М)	t
Раціональний канал емпатії	3,57	3,94	-2,81*	3,25	3,35	-0,16
Емоційний канал емпатії	3,57	4,00	-2,93**	3,65	3,45	0,38
Інтуїтивний канал емпатії	3,33	3,42	-1,14	3,25	3,20	0,08
Установки, що сприяють емпатії	3,81	3,73	1,79	3,35	3,10	0,45
Проникаюча здатність до емпатії	3,18	3,24	-1,44	3,05	3,75	-1,63
Ідентифікація	3,24	3,97	-4,59*	3,05	3,10	-0,10
Загальний показник емпатії	20,57	22,30	-4,49*	19,60	19,95	-0,32

Примітка: t – критерій Стьюдента для залежних вибірок.

\* – Значимість розходжень на рівні 0,05; \*\* – значимість розходжень на рівні 0,01.

Також підвищилися показники по емоційному каналу емпатії, який автором методики розуміється як здатність людини входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати, брати участь.

Таблиця 3

## Результати повторної діагностики смисложиттєвих орієнтацій

Шкала	Експериментальна група			Контрольна група		
	До (М)	Після (М)	t	До (М)	Після (М)	t
Цілі в житті	31,97	31,87	1,79	31,20	30,60	0,28
Процес життя, інтерес і емоційна насиченість	30,54	30,45	1,36	28,50	27,90	0,29
Результативність життя, задоволеність самореалізацією	25,06	24,03	1,18	20,50	21,75	-0,56
Локус контролю-Я (Я – господар життя)	21,54	22,09	-1,48*	18,70	17,70	0,71
Локус контролю-життя, або керованість життя	30,94	32,33	-2,52*	21,90	22,80	-1,83

Примітка: t – критерій Стьюдента для залежних вибірок.

\* – Значимість розходжень на рівні 0,05; \*\* – значимість розходжень на рівні 0,01.

Також збільшилася здатність до ідентифікації в емпатії, яка на наш погляд є важливим чинником формування просоціальної поведінки, тому що в запропонованому тренінгу, ідентифікація себе з людьми, що потребують донорської крові допомагає формуванню поведінкового наміру.

Повторна діагностика смисложиттєвих орієнтацій показала, що в результаті тренінгу посилювалося уявлення випробовуваних про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про її сенс (шкала «Локус контролю-Я»  $t = -1,48, p \leq 0,05$ ). Крім того, значимі зміни були отримані за шкалою «Локус контролю-життя» ( $t = -2,52, p \leq 0,05$ ). Ці дані свідчать про те, що в учасників тренінгу посилювалося переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, а не бути повністю залежним від зовнішніх умов і факторів.

Таблиця 4

Результати повторної діагностики рівня суб'єктивного контролю

Шкала	Експериментальна група			Контрольна група		
	До (М)	Після (М)	t	До (М)	Після (М)	t
Загальна інтернальність	4,54	4,90	-1,68	4,40	4,45	-0,14
Інтернальність у сфері досягнень	6,12	6,03	1,00	5,00	3,60	1,77
Інтернальність у сфері невдач	4,54	4,63	-1,79	3,80	5,25	-1,90
Інтернальність у сфері сімейних відносин	4,30	4,18	1,44	4,45	4,35	0,12
Інтернальність у сфері виробничих відносин	4,03	3,78	1,49	5,20	4,20	1,39
Інтернальність у сфері міжособистісних відносин	6,12	6,76	-4,25**	4,20	4,60	-0,52
Інтернальність у сфері здоров'я	4,21	4,57	-2,33*	4,75	5,10	-0,58

Примітка: t – критерій Стьюдента для залежних вибірок.

\* – значимість розходжень на рівні 0,05; \*\* – значимість розходжень на рівні 0,01.

Ми можемо бачити значимі зміни локусу контролю в таких життєвих сферах як міжособистісні відносини ( $t = -4,25$ ,  $p \leq 0,01$ ) і здоров'я ( $t = -2,33$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Це означає, що у студентів підвищується здатність контролювати свої формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію. Ця зміна на наш погляд є результатом активної участі досліджуваних у групових вправах, які крім своїх основних завдань, також впливають на сприйняття себе в групі та усвідомлення власної відповідальності за результат міжособистісного взаємодії. Зрушення в бік інтернальності у сфері здоров'я дає право говорити про те, що учасники тренінгу стають більш відповідальними за своє здоров'я, тобто усвідомлюють, що стан здоров'я багато в чому залежить від дій самої людини.

**Висновки.** Таким чином, аналіз змін в особистісних і поведінкових особливостях просоціальності студентів до і після проведення тренінгу формування просоціальної поведінки на прикладі донорства крові дозволяє зробити висновки про те, що участь у тренінгу посилила прояв інтересу до іншої особистості, її стану, проблемам, поведінки. Також учасники стали більш здатні до співпереживання, співчуття, ідентифікації з іншою людиною. Змінилися особистісні характеристики, пов'язані з вольовою сферою – студенти стали відчувати себе більш здатними контролювати власне життя, самостійно приймати рішення, стали більш відповідальними за своє здоров'я. Ставлення до донорства крові істотно змінилося: так, зріс намір студентів стати донорами крові; в соціальних установках просоціально-орієнтовані переконання стали домінувати над негативними переконаннями про те, що донорство є шкідливим для здоров'я. Особливо важливими, на наш погляд, є зміни, пов'язані з самоефективністю. Тренінг дозволив студентам виробити більшу впевненість в здійсненні просоціальної поведінки, незважаючи на наявність різних перешкод.

Список літератури

1. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб. : Речь, 2005. – С. 46-48.
2. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. – М.: СПИД Фонд Восток-Запад, 2005. – С. 150-151.
3. Ромек В.Г. Поведенческая терапия страхов сайт поведенческая психотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL : <http://www.behavior.romek.ru>. – Назва з екрану.
4. Godin G., Sheeran P., Conner M. et al. Factors explaining the intention to give blood among the general population // *Vox Sanguinis*. – 2005. – Vol. 89, – №3. – p. 140-149.
5. The New York Center For Nonviolent Communication [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL <http://www.nycnvc.org/nvcexercisehome.htm> – Назва з екрану.