

**Г.Б. ЧЕРУШЕВА, О.Р.ЩПАНОВСЬКА, В.В. ПАРХОМЕНКО**

# **ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

**Частина І**

**КИЇВ 2012**

УДК [378.09:33]+159.9(075.8)  
ББК [74.58:65]+88я73  
Ч 50

*Розглянуто і схвалено до друку на засіданні Вченої ради НАСООА,  
протокол № 3 від 28 листопада 2011 року.*

Черушева Г. Б., Щіпановська О. Р., Пархоменко В.В.  
Психологія і педагогіка: навч. посіб. Ч. I, Г. Б.Черушева, О. Р. Щіпановська,  
В.В. Пархоменко; за ред. д.ф.н., проф. І.Ф. Надольного; Нац. акад. статистики,  
обліку та аудиту. – Вид. 2-ге, перероб. та допов. – К.: ДП «Інформ.-аналіт.  
агентство», 2012. – 377 с.

ISBN 978-617-571-074-6

***Рецензенти:***

Теловата М.Т. – доктор педагогічних наук, професор  
Креденцер О.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий  
співробітник лабораторії організаційної та економічної психології Інституту  
психології ім. Г.С.Костюка НАПН України

Навчальний посібник підготовлено відповідно до програми дисципліни  
«Психологія і педагогіка». Він містить методичні розробки щодо проведення та  
підготовки семінарських, лабораторно-практичних занять, творчі завдання,  
проблемні ситуації й тести для самостійної роботи, програму курсу за умов  
модульно-рейтингової системи.

Матеріал навчального посібника, сприяє формуванню базових знань  
закономірностей, шляхів розвитку психіки людини, культури поведінки,  
розвитку особистісного потенціалу майбутніх економістів; надає можливість  
пізнати особисті психічні властивості, активно впливати на подальший  
розвиток власних здібностей, інтересів, самовдосконалення, активізації  
процесу самоорганізації та самовиховання; встановленню позитивних  
міжособистісних відносин.

Навчальний посібник розрахований на студентів вищих навчальних  
закладів економічних спеціальностей. Методичні матеріали можуть бути  
корисними студентам денної і заочної форми навчання для самостійного  
опрацювання курсу та виконання контрольних робіт.

УДК [378.09:33]+159.9(075.8)  
ББК [74.58:65]+88я73  
ISBN 978-617-571-074-6

© Національна академія статистики обліку та аудиту, 2012  
© Г. Б.Черушева, О. Р.Щіпановська, В.В.Пархоменко 2012

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Вступ .....</b>                                                                                                                                  | <b>5</b>   |
| <b>Розділ I</b>                                                                                                                                     |            |
| <b>Методичні основи підготовки та проведення семінарських занять .....</b>                                                                          | <b>9</b>   |
| <b>1.1. Вказівки до семінарських занять .....</b>                                                                                                   | <b>9</b>   |
| <b>1.2. Зміст семінарських занять .....</b>                                                                                                         | <b>13</b>  |
| 1.2.1. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Методологічні основи загальної та педагогічної психології.</i><br><i>Свідомість та самосвідомість .....</i> | <i>13</i>  |
| 1.2.2. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Зв'язок психології з іншими науками.</i><br><i>Основні галузі психології .....</i>                          | <i>24</i>  |
| 1.2.3. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Діяльність і поведінка людини .....</i>                                                                     | <i>31</i>  |
| 1.2.4. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Психологічні проблеми емоцій .....</i>                                                                      | <i>42</i>  |
| 1.2.5. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Особистість та її структура .....</i>                                                                       | <i>51</i>  |
| 1.2.6. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Темперамент особистості .....</i>                                                                           | <i>61</i>  |
| 1.2.7. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Характер особистості .....</i>                                                                              | <i>73</i>  |
| 1.2.8. Семінарське заняття.<br>Тема: <i>Здібності особистості .....</i>                                                                             | <i>81</i>  |
| <b>Розділ II</b>                                                                                                                                    |            |
| <b>Методичні основи підготовки та проведення практичних занять .....</b>                                                                            | <b>87</b>  |
| <b>2.1. Вказівки до практичних занять .....</b>                                                                                                     | <b>87</b>  |
| <b>2.2. Зміст практичних занять .....</b>                                                                                                           | <b>89</b>  |
| 2.2.1. Практичне заняття.<br>Тема: <i>Методи психології .....</i>                                                                                   | <i>89</i>  |
| 2.2.2. Практичне заняття.<br>Тема: <i>Характер особистості .....</i>                                                                                | <i>96</i>  |
| 2.2.3. Практичне заняття.<br>Тема: <i>Визначення властивості уваги .....</i>                                                                        | <i>100</i> |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 2.2.4. Практичне заняття.                                    |     |
| Тема: <i>Дослідження різних видів пам'яті</i> .....          | 110 |
| 2.2.5. Практичне заняття.                                    |     |
| Тема: <i>Визначення типу темпераменту</i> .....              | 113 |
| 2.2.6. Практичне заняття.                                    |     |
| Тема: <i>Виявлення професійних схильностей</i> .....         | 122 |
| 2.2.7. Практичне заняття.                                    |     |
| Тема: <i>Аналіз періодизації розвитку особистості</i> .....  | 129 |
| <b>2.3. Самостійна робота студентів як форма організації</b> |     |
| <b>навчальної діяльності</b> .....                           | 132 |
| 2.3.1. Тематика доповідей та рефератів .....                 | 133 |
| 2.3.2. Тематика контрольних робіт та методичні рекомендації  |     |
| щодо їх виконання .....                                      | 134 |
| <b>Розділ III</b>                                            |     |
| <b>Зміст курсу «Психологія і педагогіка»</b> .....           | 141 |
| <b>3.1. Програма курсу «Психологія і педагогіка»</b> .....   | 141 |
| <b>3.2. Словник основних психологічних термінів</b> .....    | 149 |
| <b>3.3. Література</b> .....                                 | 194 |
| <b>3.4. Додатки</b> .....                                    | 202 |
| 3.4. 1. Додаток 1.                                           |     |
| Концепції вікової періодизації розвитку особистості .....    | 202 |
| 3.4. 2. Додаток 2.                                           |     |
| Практикуми та тренінги .....                                 | 210 |
| 3.4. 3. Додаток 3.                                           |     |
| Тестові завдання та контрольні роботи для перевірки знань    |     |
| студентів на етапах поточного та підсумкового контролю ..... | 241 |
| 3.4. 4. Додаток 4.                                           |     |
| Творчі завдання, тести, проблемні ситуації, питання          |     |
| для самостійної роботи студентів .....                       | 278 |
| 3.4. 5. Додаток 5.                                           |     |
| Тести «Пізнай самого себе» .....                             | 289 |
| 3.4. 6. Додаток 6.                                           |     |
| Літопис цікавих думок .....                                  | 330 |
| 3.4. 7. Додаток 7.                                           |     |
| Ділова гра «Оратор» .....                                    | 335 |

## ВСТУП

В останні роки намітилась тенденція гуманітаризації та гуманізації освіти. Відповідно до державних вимог вищої освіти, до вибіркового мінімуму змісту та рівню підготовки майбутніх фахівців, зокрема економістів, в циклі соціально-гуманітарних дисциплін передбачений курс «Психологія і педагогіка».

Гуманізація освіти потребує від викладача вищої школи психологічної зверненості як до особистості студента, так і до себе, що підвищує вимоги до психологічного забезпечення навчально-виховного процесу. Саме тому, при підготовці як бакалаврів так і магістрів виникає потреба у підвищенні їх теоретико-психологічних знань, у практичному оволодінні методами самопізнання і самовдосконалення, що допоможе студентам у професійному зростанні.

Постає питання: «Навіщо потрібне набуття психологічних знань, умінь, навичок фахівцям економічного профілю?». Перш за все, кожен працівник економічної сфери діяльності є носієм власного психічного світу, ігнорування якого впливає на його творчу ефективність. По-друге, завдання, які вирішуються у сфері економічної діяльності потребують звернення до психологічних знань.

Запорукою успіху сучасної економічно активної людини (менеджера, підприємця) є не тільки система знань, правил, рекомендацій ефективного ведення бізнесу, а і серйозна світоглядна позиція, глибоке розуміння причинно-наслідкових зв'язків у явищах соціально-економічної реальності.

У економічному житті не все здійснюється завдяки раціональним установкам. Психологічний фактор часто набуває домінуючого значення. Аналіз обумовлених економічних еволюційних проблем, невизначеностей свідчить, що пошук шляхів ефективного економічного розвитку потребує більш глибокого осмислення законів психологічної поведінки людей. Економічна психологія розглядає основоположні проблеми економічної теорії з точки зору психологічної обумовленості, розкриває роль психології у їх розв'язанні.

Таким чином, сучасний економічний світогляд майбутнього фахівця формується в процесі оволодіння як економічними, так і соціально-психологічними знаннями.

Студенти мають отримати: уявлення про природу психіки людини; засвоїти основні психічні функції та їх фізіологічні механізми, співвідношення природних та соціальних факторів у становленні психіки; знати в яких формах здійснюється засвоєння людиною дійсності; усвідомити роль свідомості та самосвідомості в поведінці, діяльності людини, формуванні його особистості. Без знань закономірностей, умов та механізмів розвитку свідомості людини неможливо здійснити виховний вплив, адекватний сучасним вимогам. Треба всебічно вивчати властивості характеру, рівень інтелектуального розвитку та інші якості особистості, виявляти життєві інтереси. Вивчення закономірностей і шляхів розвитку психіки людини дає можливість майбутнім фахівцям пізнати свої психічні особливості, активно впливати на подальший розвиток власних здібностей, інтересів, удосконалювати культуру поведінки, активізувати процес самовиховання. Застосування знань з психології та відповідних вмінь сприяє виникненню або налагодженню позитивних міжособистісних відносин.

В процесі вивчення курсу студенти мають:

1. Оволодіти елементарними навичками аналізу навчальних ситуацій, простішими прийомами психічної саморегуляції, визначати і розв'язувати психологічні задачі як в сім'ї так і в трудовому колективі, .
2. Засвоїти форми, засоби і методи психологічної діяльності.
3. Усвідомити закономірності міжособистісних відносин (стосунків у побуті) та в організованому колективі.

У навчальному посібнику розкриваються вузлові теми курсу, визначені основні теоретичні положення психології та психологічні поняття, сформульовані питання для самостійної роботи, надані методичні поради до вивчення кожної теми, список обов'язкової та додаткової літератури, завдання та запитання для самостійної перевірки знань, умінь, які можна застосовувати у практичній діяльності.

Представлений матеріал значно полегшує студентам процес засвоєння психологічних знань з найбільш важливих і актуальних проблем сучасності: становлення і вдосконалення особистості, розвиток її інтересів, ідеалів, переконань, формування культури поведінки, допомога в організації самостійної роботи.

Після вивчення курсу студенти повинні **знати:**

- природу психіки людини;
- основні психічні функції та їх фізіологічні механізми;
- психічні форми освоєння дійсності;
- роль свідомості та самосвідомості у поведінці і діяльності людини, формування її як особистості;
- знання емоцій, потреб, установок;
- психологічні основи формування групи, її динаміку;
- психологічні особливості міжособистісних відносин;
- деякі психолого-педагогічні аспекти досягнення успіху у професійній діяльності.

Майбутній фахівець повинен **уміти:**

- дати психолого-педагогічну характеристику особистості, її темпераменту, здібностей, характеру;
- інтегрувати психічні стани, частково керувати ними;
- будувати міжособистісні відносини та спілкування;
- володіти навичками аналізу проблемних ситуацій та вибору
- психолого-педагогічних технологій у професійній сфері і міжособистісних відносинах.

У посібнику студентам пропонується стислий конспект лекцій, методичні рекомендації щодо підготовки до семінарських (розділ I) та лабораторно-практичних занять (розділ II).

Завдання для самостійної роботи до кожної теми спрямовані на поглиблення теоретичних знань, розвиток професійного мислення та вмінь опрацювання наукової літератури, де передбачається вивчення фундаментальних

першоджерел з теоретичних питань психічного розвитку людини. Великий обсяг запропонованої основної і додаткової літератури обумовлений правом студентів на вибір змісту самостійної навчальної роботи з урахуванням своїх пізнавальних, професійних та наукових інтересів, а також доступності інформаційних джерел

Мета даного посібника – сприяти свідомому засвоєнню студентами знань психології. Для цього в ньому подані запитання відповідно до змісту програми, завдання з психологічного аналізу текстів і ситуацій, тести, програмовані завдання, розв’язання яких потребує знаходження серед наведених відповідей правильної. Основна частина завдань виконується під час практичних занять.

Після ознайомлення з теоретичним матеріалом і закріплення його на семінарських та практичних заняттях, студентам рекомендується по кожному питанню чергової теми відповісти на контрольне запитання або виконати практичні завдання із рубрики «Перевір свої знання і пізнай себе». Значне місце у цій рубриці займають психологічні тести, які на думку авторів будуть сприяти не тільки найкращому засвоєнню курсу, але й активному самопізнанню. Передбачається, що робота з тестами буде виконуватися як на заняттях, так і в процесі самостійної роботи.

Опрацювавши відповідні теми, студент засвоює категоріальний апарат. Авторами полегшено це завдання завдяки точному визначенню основних понять у тексті. Крім того в навчальному посібнику є спеціальний розділ 3.3 «Словник основних психологічних термінів».

Програмовані завдання можна використовувати і для контролю знань, і для самоконтролю. Розроблена система перевірки знань може бути використана викладачем психології для індивідуального та фронтального опитувань.

Автори навчального посібника мали на меті не тільки викласти певну систему психологічних знань та сформулювати на їх основі вміння і навички, але й надихнути студентів на власну психологічно-значущу творчість, спрямувати до рефлексивної активності та перетворюючої діяльності.

# **Розділ I**

## **МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **1.1. Вказівки до семінарських занять**

#### **Місце семінарських занять у навчальному процесі вищої школи**

Серед різноманітних форм організації навчально-виховної роботи у вищій школі важливе місце посідають семінарські заняття. Вони виникли ще в стародавні часи у грецьких і римських школах та пройшли довгий шлях розвитку й удосконалення. Характерною ознакою семінарських занять є самостійна робота студентів над певним навчальним матеріалом, визначеним програмою підготовки спеціаліста, виступи з рефератами і повідомленнями, обговорення їх під керівництвом викладача.

Семінарські заняття тісно пов'язані з лекціями та іншими формами навчальної роботи у вищій школі і сприяють виробленню у студентів умінь та навичок самостійно здобувати знання з різних джерел, якими на сьогодні так багате людство.

Якщо порівняти семінарські заняття з іншими формами навчання, то вони, звичайно, мають багато переваг. Перш за все, вони потребують систематичної самостійної роботи, що активізує педагогічний процес і робить його більш ефективним.

Педагогічний досвід вищої школи свідчить, що семінарські заняття своїми педагогічними можливостями є дуже ефективною формою занять. Вони надають можливість краще познайомитись із студентами, донести до них необхідні знання, перевірити якість засвоєння цих знань та готовність студентів користуватися ними у навчальній та науковій роботі. У процесі навчання викладачі враховують життєвий досвід, теоретичну і практичну підготовку студента, його індивідуальні особливості і здібності. Все це сприяє підвищенню рівня підготовки як всієї групи, так і окремого студента.

**Основними завданнями семінарських занять у вищій школі є:**

- тісне поєднання лекційної форми навчання з систематичною самостійною роботою студентів;
- навчання студентів творчо працювати над інформаційним матеріалом, творами філософів, психологів, педагогів та інших, з подальшою підготовкою рефератів, доповідей та повідомлень з окремих питань, виступами з ними на заняттях;
- прищеплення студентам умінь і навичок розумової праці, використання теоретичних знань для розв'язання практичних завдань та здійснення науково-творчої роботи;
- формування у студентів інтересу до науково-дослідної роботи в галузі певної науки, включення їх до роботи студентських гуртків і товариств;
- систематичний контроль та перевірка знань студентів, з окремих тем, модулів, в цілому програми.

Семінарські заняття сприяють розширенню світогляду студентів, привчають їх до критичного і творчого мислення, до публічних виступів і полеміки з актуальних питань. Ці заняття допомагають студентам докладно розібратись у складних питаннях економіки, політики, філософії та інших соціально-гуманітарних дисциплін, правильно розуміти суспільний розвиток і готувати себе до активної соціально-творчої та професійної діяльності.

Залежно від ролі, яку відграють семінарські заняття в навчально-виховній роботі вищої школи, і завдань, що ставляться перед ними, їх поділяють на такі види:

- семінари, що мають на меті поглиблене вивчення певного курсу і тематично пов'язані з ним;
- семінари, що передбачають ґрунтовне опрацювання окремих найбільш важливих і типових методологічних тем курсу;
- семінари дослідницького характеру, що не пов'язані з тематикою лекцій і передбачають поглиблену розробку окремих проблем науки.

Вища школа накопичила значний досвід в організації й проведенні семінарських занять. Залежно від мети, завдань і змісту використовуються різні типи семінарських занять з їх особливою структурою і методикою проведення.

Сьогодні у навчальному процесі найбільш поширене використання семінарів-розгорнутих бесід, семінарів-конференцій, семінарів-диспутів, семінарів-екскурсій, коментованого читання творів, розв'язування задач, виконання вправ, практичних і контрольних робіт, та ін.

Згідно з програмою курсу на семінарські заняття винесені теми: *«Методологічні основи загальної та педагогічної психології. Свідомість та самосвідомість»* (4 год.), *«Зв'язок психології з іншими науками. Основні галузі психології»* (2 год.), *«Діяльність і поведінка людини»* (2 год.), *"Психологічні проблеми емоцій"* (2 год.), *«Особистість та її структура»* (2 год.), *«Індивідуально-психічні властивості особистості: темперамент, характер, здібності»* (6 год.).

На заняттях необхідно розкрити сутність ключових питань кожної теми, перевірити та обговорити складені студентами блок-схеми ключових понять.

Основні питання, рекомендовані для розгляду при обговоренні обраних тем, такі: єдність фізіологічного і психічного, рефлексорна природа психічного, анатомічний субстрат психіки людини та її структура, місце психології в системі наук, будова психології, її принципи, завдання і методи дослідження та інше.

У процесі семінарських занять студенти мають упевнитися в істинності наступного положення: психічне виступає як складний й активний процес пізнання перебудови людиною навколишнього світу, як єдність об'єктивного і суб'єктивного, як суб'єктивний образ об'єктивного світу, який виступає регулятором поведінки і діяльності людини.

На заняттях студенти мають оперувати такими психологічними й філософськими категоріями та поняттями як: свідомість, психіка, образ, дія, особистість, діяльність та ін. Це надасть можливість більш глибоко проникнути в сутність психологічної науки.

У процесі підготовки до семінарського заняття студенти мають самостійно виконати наступні завдання: опрацювати першоджерела, відповісти на питання теми семінарського заняття, розкрити зміст ключових понять. На основі опрацьованого та засвоєного матеріалу розробити таблиці, блок-схеми, графіки (за вибором студента), виконати психолого-педагогічні завдання.

До кожного семінарського заняття студентам необхідно опрацювати *не менш 2-х* джерел основної літератури, що забезпечить інформаційне збагачення, більш глибоке розуміння поставлених проблем, активну участь студентів у дискусії.

У навчальному посібнику підібрано конкретні діагностичні методи для самопізнання, які пропонуються для використання під час аудиторних занять та самостійної роботи вдома, а також подано короткий психологічний словник, у якому аналізуються основні поняття психології.

## **1.2. Зміст семінарських занять**

### **1.2.1. Семінарське заняття (4 години)**

**Тема: *Методологічні основи загальної та педагогічної психології.***

***Свідомість та самосвідомість.***

#### **Вузлові питання:**

1. Роль і місце психології в становленні особистості. Визначення психології як науки. Об'єкт та предмет науки.
2. Психіка як властивість мозку. Психіка як відбиття об'єктивної реальності. Специфіка психічної діяльності.
3. Мозок і психіка. Рефлекторна природа психіки.
4. Вплив генотипу та середовища на становлення психіки.
5. Передумови виникнення свідомості. Психіка і свідомість.
6. Відмінності свідомості людини від психіки тварини. Структура свідомості. Свідомість та самооцінка.

**Мета:** *формування знань щодо сутності психологічної науки, усвідомлення її ролі у розвитку особистості, засвоєння основного категоріального апарату, розуміння психіки як властивості мозку.*

#### **Основні поняття:**

**Психологія** – це наука, яка розглядає та вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти; виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів.

**Психіка** – здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу.

**Свідомість** – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів та явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому

накресленні їх і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

**Психічні процеси** – окремі форми чи види психічних явищ, що мають початок, розвиток і закінчення. При цьому поняття «процес» підкреслює динаміку явища, досліджуваного психологією; завершення одного психічного процесу тісно пов'язане з початком нового. Психічні процеси поділяють на пізнавальні (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява, мовлення) та емоційно-вольові (емоції, почуття, воля).

**Психічні явища** – це суб'єктивні переживання, тобто елементи внутрішнього досвіду суб'єкта.

**Психічні стани** – психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. Вони характеризують статику, відносну постійність психічного явища і визначаються виявом почуттів (настрій, афект, стрес), уваги (неуважливність, зосередженість), волі (активність, апатія), мислення (допитливість) та інше.

**Психічні властивості** – найбільш суттєві та стійкі психічні особливості людини. Поняття «психічні властивості» виражає стійкість психічного факту, його закріпленість і повторюваність у структурі особистості людини. До них можна віднести особливості розуму, мислення, стійкі особливості емоційної і вольової сфери, що закріплені у темпераменті, характері, здібностях, поведінці людини.

**Регуляція** – вплив на об'єкт з метою стабілізувати його параметри, оптимізувати функціонування, спрямувати його розвиток за певною програмою. Об'єктом соціальної регуляції є суб'єкт.

**Рефлекс** – виконувана за допомогою нервової системи реакція організму у відповідь на подразник.

**Центральна нервова система** – головна частина нервової системи тварин і людини, яка складається з нервових клітин (нейронів) та її відростків

**Довгастий мозок** – продовження спинного мозку. Він має винятково важливе значення для життя організму. У ньому розміщені центри, що регулюють дихання, серцеву діяльність, діяльність кровоносних судин.

**Мозочок** – орган координації довільних рухів. При порушенні роботи чи захворюванні мозочка тварина не може стояти й робить безперервні рухи головою, тулубом і кінцівками, не може координувати рухів кінцівок, втрачає тонус (напруження мускулатури), швидко стомлюється, втрачає можливість пересуватися.

**Середній мозок** спільно з довгастим мозком керує положенням і координацією тіла в просторі. До функцій середнього мозку належать орієнтувальні рефлексивні на світлові, звукові та інші подразники.

**Проміжний мозок** розміщений вище середнього мозку, важливою частиною його є зорові бугри й підбугрова ділянка. У зорові бугри від усіх органів чуття надходить збудження, яке передається до кори великих півкуль. Порушення діяльності зорових бугрів призводить до розладу або до втрати чутливості. Підбугрова область є центром життєво важливих рефлексів. У ній містяться центри обміну речовин в організмі. Усі відділи мозку взаємопов'язані між собою і становлять єдину цілісну систему.

### **Самостійна робота студентів в процесі підготовки до заняття.**

#### **Завдання та рекомендації:**

1. Самостійне опрацювання літератури. Засвоєння категоріального апарату: *свідомість, психологія, психіка, психічні явища, психічні стани, психічні процеси, центральна нервова система, мозок.*
2. Аналіз структури головного мозку, розкриття основних функцій лівої та правої кулі головного мозку.
3. Розкриття та порівняльний аналіз різних офіційно прийнятих визначень поняття «свідомість». Розкриття змісту несвідомого та його проявів.

У процесі опрацювання даної теми, студенти, перш за все, мають розкрити сутність поняття «психологія», усвідомити її роль в життєдіяльності людини і, зокрема, у їх майбутній професійній діяльності як економіста. Студенти можуть зробити порівняльний аналіз різних визначень поняття «психологія», так наприклад:

**Психологія** – це наука про закономірності функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

**Психологія** – наука про факти, закономірності й механізми психіки як створюваного в мозку образу дійсності, на основі та за допомогою якого здійснюється керування поведінкою і діяльністю, які мають у людини особистісний характер.

**Психологія** – наука про закономірності виникнення і діяльність психіки у людини, вищих тварин, про психічні процеси, які є складовими діяльності та спілкування людей, поведінки тварин.

Розглядаючи нервову систему, студентам треба визначити як її структурні складові, так і найважливіші функції. Нервова система забезпечує зв'язок людини з навколишнім середовищем, координацію (узгодження) діяльності всіх частин організму, управління ним. Усі явища людської психіки та свідомості виникають, розвиваються і формуються у процесі діяльності мозку, який відображає навколишню дійсність. Вища нервова діяльність – фізіологічна основа психіки.

Нервова система людини складається з нервової тканини, а нервова тканина – з нервових клітин (нейронів). Мозок утворює мозкову речовину. Зі згуртування тіл нервових клітин та їх коротких відростків – дендритів – утворюється сіра мозкова речовина, а згуртування пучків нервових волокон, покритих особливою мієліновою оболонкою, утворює білу мозкову речовину. Функції сірої мозкової речовини полягають у нагромадженні, підсиленні й переробці збудження. Функції білої речовини – у передачі збудження. Центральна нервова система (НС) складається зі спинного і головного

Людський мозок треба сприймати як орган, спеціально пристосований для того, щоб допомагати особам здійснювати головні життєві акти. Головний мозок міститься у черепній коробці, він є більш пізнім утворенням, ніж спинний мозок. Головний мозок людини являє собою дуже складне утворення порівняно з мозком навіть найвищих тварин – людиноподібних мавп, не кажучи вже про мозок нижчих тварин. Насамперед, у людини більш досконало оформлена кора великих півкуль. Вона має набагато більшу поверхню за рахунок численних борозен та звивин. Нарешті, слід відзначити більш різноманітну локалізацію функцій у корі, коли окремі відділи й ділянки кори головного мозку виконують різноманітні функції.

Спинний мозок розміщений у каналі хребта і складається з нервової тканини. Поперечний розріз спинного мозку показує, що на зовнішніх краях міститься біла речовина (скупчення нервових волокон), а всередині – сіра речовина (скупчення самих тіл нервових клітин). У спинному мозку розміщені центри цілої низки вроджених безумовних рефлексів. Він безпосередньо регулює м'язові рухи людського тіла й кінцівок. У спинному мозку містяться провідні шляхи, що складаються з пучків нервових волокон. По провідних шляхах збудження передається від периферійних нервових закінчень у головний мозок, а потім до м'язів та внутрішніх органів. Головний мозок складається з низки пов'язаних між собою відділів. Головні з цих відділів такі: задній мозок, середній мозок, проміжний мозок і передній мозок. Найважливішими відділами заднього мозку є довгастий мозок та мозочок.

Студенти мають засвоїти, що психічні функції певним чином розподілені між правою та лівою півкулями. Так, функцією лівої півкулі є читання і рахування, переважає оперування знаковою інформацією (словами, символами, цифрами тощо). Ліва півкуля забезпечує можливість логічних побудов, без яких неможливе послідовне аналітичне мислення. Ліва півкуля має значний запас енергії та життєлюбства. Права півкуля оперує образною інформацією, забезпечує орієнтацію в просторі, сприйняття музики, емоційне ставлення до

сприйняття та усвідомлення об'єктів. Від переважання функціонування правої чи лівої півкулі залежать індивідуально-психологічні характеристики.

Головний мозок є носієм у людини психіки та свідомості. Психіка виступає як властивість високоорганізованої матерії (НС), що полягає у здатності відображати впливи навколишнього середовища. Психіка людини представляє собою продукт спільної діяльності індивідів, і в той же час виконує функції орієнтації, регуляції та керування нею. Таким чином, психічні явища складають необхідний момент предметної діяльності суб'єкта. Природа психіки людини, її закони можуть отримати наукове пояснення лише в процесі аналізу побудови видів та форм соціальної й предметної діяльності. Головна особливість психіки – її активність.

Для всебічного засвоєння поняття психіки як якості високоорганізованої матерії, слід обов'язково розглянути її в онтогенезі та філогенезі.

Історичний розвиток психіки – *філогенез психіки*, розглядається за аналогією з філогенезом організмів, тому у дослідженні філогенезу мова йде про видовий розвиток психіки у тварин. Філогенез вивчався переважно об'єктивними методами (дійсно, інтроспекція – самоспостереження, самоспоглядання як метод пізнання психіки для тварин виявляється неможливим). *Філогенез* – це зміни психіки людини, які відбулися у ході її біологічної еволюції під впливом умов життя.

Живі організми, на відміну від неживих, здатні до активної відповіді на подразнення, тобто такої, яка здійснюється за рахунок енергії самого організму. Біологічною формою реакції організму на середовище є проста подразливість – це здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища. Шляхом еволюції простої подразливості виникла чутливість – психічна форма реакції на середовище, яка передбачає подразливість по відношенню до тих явищ середовища, які не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію.

Психологи згодні з тим, що процес розвитку психіки тварин налічує три стадії:

- *елементарної сенсорної психіки;*
- *перцептивної психіки;*
- *тваринного інтелекту.*

На вищому щаблі філогенезу психіки стоїть людина. Вона, звичайно, розглядається окремо. Людська психіка детермінована переважно соціально: трудова діяльність із суспільною організацією є головними факторами (за Ф.Енгельсом). Внутрішня детермінація психіки людини у такому розумінні не відіграє великої ролі, людина розглядається як біосоціальна істота.

Розвиток психіки в *онтогенезі* – це індивідуальний розвиток. Онтогенез психіки – незворотна послідовність ускладнення структур, у якій генетично пізніші структури виникають із більш ранніх і включають їх у себе в зміненому вигляді. Кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої.

Біологічний онтогенез, згідно із законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу. Щодо онтогенезу психіки людини, це твердження не є таким безсумнівним. Людина народжується саме людиною, і опанування нею вищих форм психічної діяльності відбувається інакше, ніж у тварин. Соціологізуючи онтогенез людської психіки, можна стверджувати, що ця відмінність остаточно обумовлюється впливом суспільства. Але, якщо застосовувати методологічний принцип творчої самодіяльності, онтогенез психіки постане як розгортання суто людської сутності у біологічних та соціальних умовах.

Вивченням онтогенезу психіки людини займаються дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія. Онтогенез людини вікова психологія поділяє на *сенситивні періоди*, кожен з яких сприяє появі в людині певних психічних новоутворень. Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наведено нижче:

*Теорія реканітуляції Холла Болдуїна*, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси, досить дивні назви стадій онтогенезу: *первинне дикунство, мисливство, пастушество, землеробство, торгово-промислова.*

*Теорія дитячої сексуальності З.Фрейда* твердить, що стадії онтогенезу обумовлені розвитком сексуальності. Він відрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та геніальну стадії, прив'язуючи їх до опанування людиною різними ерогенними зонами. Фіксація на якійсь стадії обумовлена найбільш яскравими враженнями, пов'язаними з нею, що є джерелом психопатології.

*Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу)* поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людиною вирішується певна проблема, і наслідком вирішення є певне вікове психічне новоутворення. У вирішенні проблеми базової довіри-недовіри до світу народжується надія; у протистоянні автономії та сорому й сумніву – сила волі; у виборі між ініціативою та почуттям провини – цілеспрямованість; у протиборстві працелюбності й меншовартості – компетентність; у обранні ідентичності всупереч змішанню ролей – вірність; у конфлікті близькості й ізоляції – любов; у ствердженні генеративності проти стагнації – опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю – мудрість.

Згідно з *теорією провідної діяльності О.М. Леонтьєва* змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, вчення, праця.

Вивчаючи психіку, студенти мають засвоїти поняття «*психічні процеси*» як різні форми єдиного, цілісного відображення за допомогою центральної нервової системи об'єктивної дійсності. Потрібно проаналізувати *психічні явища* (суб'єктивні переживання, елементи внутрішнього досвіду суб'єкта); розкрити *психічні стани* (порівняно тривалі душевні переживання), які характеризують статику, відносну постійність психічного явища і визначаються виявом почуттів (настрій, афект, стрес), уваги (неуважливність, зосередженість), волі (активність, апатія), мислення (допитливність) та ін. Крім того, необхідно засвоїти найбільш суттєві та стійкі психічні особливості людини – *психічні властивості*, що виражають стійкість психічного факту, його закріпленість та повторюваність у структурі особистості людини. До них можна віднести особливості розуму, мислення, стійкі особливості емоційної та

вольової сфери, що закріплені в темпераменті, характері, здібностях, поведінці людини.

Переходячи до вивчення *свідомості* (особливої форми психічної діяльності), орієнтованої на активне відображення і перетворення дійсності та *самосвідомості* (усвідомлення себе самого (власного Я), свого ставлення до природи, до інших людей, своїх дій і вчинків, власних думок, переживань і різноманітних психічних якостей), студенти розглядають їх як властиву людині функцію головного мозку, вищий рівень функціонування психіки. Самосвідомість виступає вищою інтегрованою формою психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми. Сутність самосвідомості полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми та в поєднанні цих образів у єдине цілісне утворення. Її слід розглядати як складний психічний процес.

Нижчий рівень психіки утворює *несвідоме*. Несвідоме – це сукупність психічних явищ, станів і дій, відсутніх у свідомості людини (лежать поза сферою розуму), непідзвітні їй і принаймні в даний момент, не піддаються контролю.

Студенти мають розглянути і надати тлумачення поняттям «підсвідоме» та «надсвідоме». Для закріплення теоретичного матеріалу вони виконують практичне завдання, використовуючи схеми.

### **Хід заняття**

1. Розкриття основних питань теми семінару.
2. Аналіз схем «Структура свідомості» (студенти аналізують блок-схеми розроблені ними в процесі підготовки до семінарського заняття).

### **Запитання для перевірки знань**

1. У чому полягають особливості психологічної науки? Розкрийте сутність предмета та об'єкта науки?
2. Які явища вивчає психологія? Назвіть конкретні психічні явища.
3. Що може дати вивчення психології майбутньому економісту?
4. Якими психологічними знаннями Вам доводилось користуватись в процесі навчання у школі та міжособистісних стосунках?
5. Що таке філогенез та онтогенез психіки?
6. Яке визначення предмета психології домінувало у філософії?
7. Назвіть основні структурні складові будови мозку. Розкрийте функції, які контролюються мозком.
8. Обґрунтуйте, у чому полягає особлива роль лобних часток мозку?
9. Розкрийте сутність поняття «свідомість» та які її структурні елементи та основні характеристики.
10. Що належить до сфери «несвідомого»? Розкрийте основні прояви несвідомого.
11. Поняття «підсвідоме» і «надсвідоме» та їх взаємозв'язок зі свідомістю.
12. Що належить до центральної нервової системи? Охарактеризуйте периферичну нервову систему.

## Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн.: Особистісно-орієнтований підхід: Науково-практичні засади: Навч.-метод. вид. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Бойко Е.И., Мозг и психика. – Москва: Просвещение, 1969. – 191 с.
3. Выготский Л.С. Собрание соч.: В 6-ти т., – М.: Педагогика, 1983. – т.3: Проблемы развития психики.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: «Радянська школа», 1989. – 608 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1975. – 34 с.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы в психологии. – М., 1984. – 245с.
7. Максименко С.Д., Розвиток психіки в онтогенезі: В 2-х т. Т. 2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – Київ: Форум, 2003. – 335 с.
8. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібн. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: «Центр навч. літ-ри», 2004. – 272 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. – К. – Донецк, 1994.
10. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
11. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2006. – 1000 с.: іл.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М., 1991.

### 1.2.2. Семінарське заняття (2 години)

*Тема: Зв'язок психології з іншими науками.*

*Основні галузі психології.*

#### **Вузлові питання:**

1. Основні розділи психології як науки.
2. Зв'язок психології з іншими науками.
3. Генетичний зв'язок філософії та психології.
4. Актуальні проблеми економічної психології

**Мета:** *засвоєння основ психологічного знання, розуміння передумов диференціації психологічної науки, її розгалуженої системи, встановлення зв'язків психології з іншими науками, усвідомлення ролі філософії як методологічного підґрунтя для психологічної науки, їх генетичного зв'язку.*

#### **Основні поняття:**

**Загальна психологія** – це вчення про душу, наука про закономірності функціонування психіки, як особливої форми життєдіяльності. Загальна психологія систематизує експериментальні дані здобуті в різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

**Психологія особистості** – галузь психології, яка вивчає особистість, як найбільш інтегроване психічне утворення, її структурні та функціональні компоненти та зв'язки між ними, розглядає процес формування людини, як суб'єкта життєтворчості, рушійні сили та умови її самоактуалізації.

**Економічна психологія** – це комплексна прикладна галузь психології, що вивчає психологію суб'єкта господарських відносин та закономірності взаємодії і взаємовплив економічних факторів та психічних явищ, пов'язаних з

відображенням у свідомості людини різноманітних сторін економічного життя і регулюванням економічної поведінки.

### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

#### **Завдання та рекомендації:**

Самостійне опрацювання літератури. Засвоєння основних психологічних понять: *загальна психологія, психологія особистості, аналітична психологія, економічна психологія, соціальної психології, вікова психологія, педагогічна психологія, практична психологія.*

Після вивчення теми «Психологія як наука: об'єкт, предмет дослідження, історія розвитку та основні напрями психології», студенту не важко буде зрозуміти процес диференціації психології як наукового знання, основні фактори розвитку різних галузей психології та її зв'язок з іншими науками, зокрема з філософією, соціальними та природничими науками. Це допоможе їм засвоїти не тільки основні фундаментальні поняття та положення, які характеризують психіку поведінки людей, але й специфіку та особливості прояву психічних процесів та властивостей в залежності від віку, професії, характеру діяльності тощо.

Основою психологічних знань є *загальна психологія*, яка вивчає психіку людини, її розвиток у філогенезі та онтогенезі, загальні закономірності, визначає методологічні засади психологічних досліджень, розкриває окремі психічні процеси, стани та властивості. Їх доповнюють спеціальні галузі психології: генетична, диференціальна, педагогічна, психологія особистості, медична, соціальна, політична, музична та ін. Загальна психологія систематизує експериментальні дані, здобуті в різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

Засвоєння різних галузей психологічної науки сприятиме усвідомленню зв'язків з іншими науками. Так, наприклад, психологія має тісний генетичний зв'язок, передусім із філософією. Цей зв'язок цілком зрозумілий, оскільки психологія зародилась як окрема наукова дисципліна у її надрах. Філософська антропологія (для загальної психології) та соціальна філософія (для соціальної психології) становлять наукову методологію для психологічної науки, тобто систему найбільш загальних засад, до якої практична психологія повинна звертатися, щоб її дослідницькі дії не втрачали наукової вартості. Враховуючи багатоманітність сучасної філософії, психологи можуть вирішувати, якої саме філософської методології вони будуть дотримуватись у конкретному дослідженні: позитивізму, екзистенціалізму, феноменології тощо. Психологічний вимір особистості важко було б вивчити, не орієнтуючись на філософське вчення про людину, специфіку її буття (індивідуального та суспільного), природу людського пізнання та діяльності.

Розвиток *соціальної психології* допомагає зрозуміти, як людина набуває психічні властивості соціально-орієнтованої поведінки. Соціальна психологія – галузь психології, яка вивчає психологічні закономірності поведінки і діяльності людей, що зумовлені фактором їх включення у соціальні групи, а також психологічні характеристики і прояви різних соціальних спільностей. Вона досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чутток, смаків, суспільних настроїв, моди; питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера у групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

*Вікова психологія* досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах. Виділяють такі її розділи як психологія дошкільника, психологія молодшого школяра, психологія підліткового віку, психологія юнацтва, психологія дорослих, геронтопсихологія.

**Педагогічна психологія** має своїм предметом психологічні закономірності навчання й виховання особистості, становлення й розвиток індивідуальності в умовах педагогічного впливу. Педагогічна психологія складається з таких розділів як психологія навчання, психологія виховання, психологія навчально-виховної роботи з важковиховуваними дітьми тощо.

**Практична психологія** функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Головна мета практичної психології – створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини в усіх сферах життя (від сімейних стосунків до управління державою), надати реальну допомогу розвитку та захисту її психічного здоров'я.

**Аналітична психологія** – це система поглядів швейцарського психолога К. Юнга, який надав цю назву з метою відокремити її від спорідненого напрямку – психоаналізу З. Фрейда. Надаючи, як і З. Фрейд, вирішальне значення в регуляції *поведінки несвідомому*, К. Юнг виділив поряд з його індивідуальною (особистісною) формою колективну, яка ніколи не може бути змістом свідомості. Колективне несвідоме утворює автономний психологічний фонд, у якому відображений досвід попередніх поколінь, що передається через спадковість (структуру мозку). До цього фонду входять такі первинні утворення – архетипи (загальнолюдські первообрази), що стали основою символіки *творчості*, різних ритуалів, *сновидінь і комплексів*. В якості методу *аналізу прихованих мотивів* К. Юнг запропонував тест на асоціацію слів: неадекватна реакція (або затримана реакція) на слово-подразник вказує на наявність комплексу. Метою психічного розвитку людини аналітична психологія вважає індивідуалізацію – особливу інтеграцію змістів колективного несвідомого, завдяки якій особистість реалізує себе як унікальне неподільне ціле. Хоча аналітична психологія відкинула ряд постулатів фрейдизму (а саме, під лібідо вже мали на увазі не сексуальну, а будь-яку несвідому психічну енергію), проте методологічним орієнтаціям цього напрямку притаманні ті ж особливості, що й іншим напрямкам психоаналізу,

оскільки заперечується соціально-історична сутність спонукальних сил людської поведінки і переважна роль свідомості в її регуляції. Типологія *характерів* запропонована К. Юнгом, відповідно якій існує дві головні категорії людей – екстраверти (спрямовані на зовнішній світ) та інтроверти (спрямовані на внутрішній світ), отримала незалежно від аналітичної психології розвиток в конкретних психологічних дослідженнях особистості.

Особливого значення для студентів економічних спеціальностей, крім загальної психології, набувають знання економічної психології, психології управління та праці.

***Економічна психологія*** доповнює загальну психологію, розглядаючи основоположні проблеми економічної теорії з точки зору психологічної обумовленості, розкриває роль психології у їх розв'язанні. Базовим напрямом розвитку економічної психології є звернення цієї науки до багатоаспектних проблем макро- і мікроекономіки. Так, психологічний аналіз системи доходів та накопичень неможливий без дослідження категорії «гроші», зокрема її психологічних аспектів. В свою чергу, психологічний аналіз економічних понять, розкриття психології підприємницької діяльності, психології грошей, поведінки людини на ринку праці, базується на положеннях сучасної диференціальної психології. Економічна психологія досліджує процес пізнання економічної реальності, який складається із сприйняття, уявлення та мислення. На думкою Г.В. Ложкіна, В.Л. Комаровської, Н.Ю. Воленюк, економічна психологія включає такі взаємопов'язані аспекти вивчення як:

- спонукання та мотиви діяльності людини «економічної»;
- економічна свідомість особистості, що формується на основі життєвих переживань, накопиченого досвіду, подолання труднощів;
- несвідоме начало в психіці індивіда і мас (ілюзії, ажіотаж, страхи, психози), що пов'язано з подіями, які закріпилися в пам'яті, взаємозв'язками, емоціями;
- економічна поведінка, активні вольові дії, що цілеспрямовано змінюють навколишнє середовище.

### **Хід заняття**

1. Розкриття основних питань теми семінару. По ходу доповідей студенти використовують розроблені ними блок-схеми «Галузі психології», «Зв'язок психології з іншими науками».

2. Аналіз природи людського буття, процесу її пізнання і діяльності в контексті філософсько-психологічного виміру.

3. Порівняльний аналіз економічних процесів та явищ з точки зору психологічних та економічних закономірностей.

### **Запитання для перевірки знань**

1. Обґрунтуйте процес диференціації психологічного знання .
2. В чому полягає спорідненість та розбіжності у визначені предмету дослідження загальної психології та різних галузей психологічного знання?
3. Розкрийте та обґрунтуйте генетичний зв'язок психології з філософією.
4. Які зв'язки існують між психологією та філософією, психологією та педагогікою?
5. Що вивчає економіка? Чим економіка та психологія можуть бути корисні одна одній?
6. Зробіть спробу, за допомогою літературних джерел та словника з психології, визначити предмет та завдання таких галузей психологічної науки, як: психології праці, психології сім'ї, психології мистецтва та релігії та інше.

## Література

1. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник.— К.: Центр навч. літерат., 2003. — 240 с.
2. Ложкіна Г.В., Комаровська В.Л., Воленюк Н.Ю. Економічна психологія: Навчальний посібник. — 3-тє видання, переробл. і доповн. — К.: Видавничий дім «Професіонал», 2008. — 484 с.
3. Максименко С.Д. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): Навч. посібн. /С.Д. Максименко, Е.Л. Носенко. — К.: МАУП, 2002. — 128 с.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібн.— 2-е вид., перероб. і доп. — К.: «Центр навч. літ-ри», 2004. — 272 с.
5. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. — К.: Либідь, 1995.
6. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. — К.: Академвидав, 2006. — 424 с. (Енциклопедія ерудита)
7. Психологія: Навч.посіб. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О.В. Винославської. — Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. — 352 с.
8. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва: Навч. посібн. — К.: Либідь, 2006.— 1000 с.:іл.

### 1.2.3. Семінарське заняття (2 години)

#### *Тема: Діяльність і поведінка людини*

##### **Вузлові питання:**

1. Поняття про діяльність. Психологічна структура діяльності.
2. Діяльність і поведінка людини.
3. Особливості гри, учіння, праці.
4. Мотивація і діяльність.
5. Сенситивні періоди, новоутворення і поняття про провідну діяльність.

**Мета:** *засвоєння базової категорії психології «діяльність», її структури та видів, усвідомлення діяльності як активного цілеспрямованого процесу та її мотиваційної сфери та свідомості людини.*

##### **Основні поняття:**

**Діяльність** – одна із основних категорій соціальної психології. Діяльність – це активність людини, спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей, пов'язаних із задоволенням його потреб та інтересів, виконання вимог до нього з боку суспільства.

**Операція** – це спосіб виконання дій, що характеризує його технічну сторону.

**Умови** – зовнішні обставини, можливості, внутрішні засоби діючого суб'єкта.

**Зовнішня діяльність** – практична діяльність людини.

**Внутрішня діяльність** – міркування (внутрішні дії підготовлюють зовнішні дії).

**Потреби** – це стан об'єктивної потреби організму в чомусь, що лежить поза ним і становить необхідну умову його нормального функціонування (біологічна потреба в контактах з собі подібним). У людини є потреба у контактах (у зовнішніх зустрічах) та пізнанні.

**Мотив** – це спонукальна причина, привід до дії у конкретних обставинах, це предмет, що виступає як засіб задоволення потреб.

**Мотивація** – сукупність усіх мотивів індивіда до даної діяльності.

**Активність особистості** – виявляє себе у вольових актах, самовизначенні і самоспогляданні людини як джерела свого існування та розвитку. Виявляється також у тому, що своїми вчинками і діями особистість «продовжує» себе в інших людях, набуваючи в них свого «відображення». На відміну від суспільно значущих, однак стандартизованих актів поведінки людини, активність характеризується тим, що людина піднімається над стандартом, спрямовуючи неординарні зусилля для досягнення суспільно заданої мети або діючи за межами своїх вихідних спонукань і цілей.

### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

#### **Завдання та рекомендації:**

1. Опрацювання літературних джерел, засвоєння основних ключових понять теми: **діяльність, операція, зовнішня діяльність, внутрішня діяльність, потреби, мотиви, активність особистості, економічна діяльність, економічні потреби та інше.**

2. Для закріплення знань студенти можуть розробити схеми структури, видів та класифікації діяльності.

3. Проаналізувати ієрархію потреб життєдіяльності людини за А. Маслоу. Визначити пріоритети власних життєвих потреб.

4. Обґрунтувати мотиви навчальної діяльності, визначити їх професійне спрямування, роль у оптимізації процесу учіння, розвиток професійної готовності до економічної діяльності.

У процесі підготовки до семінарського заняття, засвоєння однієї з основних категорій психологічної науки «діяльність», студентам необхідно розглянути цей феномен у контексті філогенетичного та онтогенетичного розвитку. Розглядаючи діяльність, як цілеспрямовану активність особистості,

пов'язану із досягненням цілей і задоволенням потреб, необхідно зазначити, що саме зовнішня предметна діяльність виступає її генетичною основою і є підґрунтям до різних видів внутрішньої діяльності.

Філософія визначає діяльність як спосіб буття, форму реалізації людиною своїх матеріальних та духовних можливостей, активну форму ставлення людини до оточуючого світу, об'єктивної дійсності, суспільства з метою їх удосконалення та перетворення. Діяльність завжди матеріалізується у конкретно історичних розвинених формах. Діяльність носить усвідомлений характер. Кожна людина в процесі діяльності ставить певні завдання: досягнення цілі, використання засобів діяльності, а також поетапність процесу діяльності. Діяльність як ефективна форма існування характерна кожній особистості, суспільним та політичним закладам. Розрізняють діяльність виробничу, матеріальну, соціальну, духовну, політичну, трудову, нетрудову, тощо.

Існує й такий підхід до структуризації діяльності. З точки зору творчої ролі виокремлюють діяльність *репродуктивну* (відтворення здобутого, відомого) та *продуктивну* (створення нового) або *творчу* (уявлення нового).

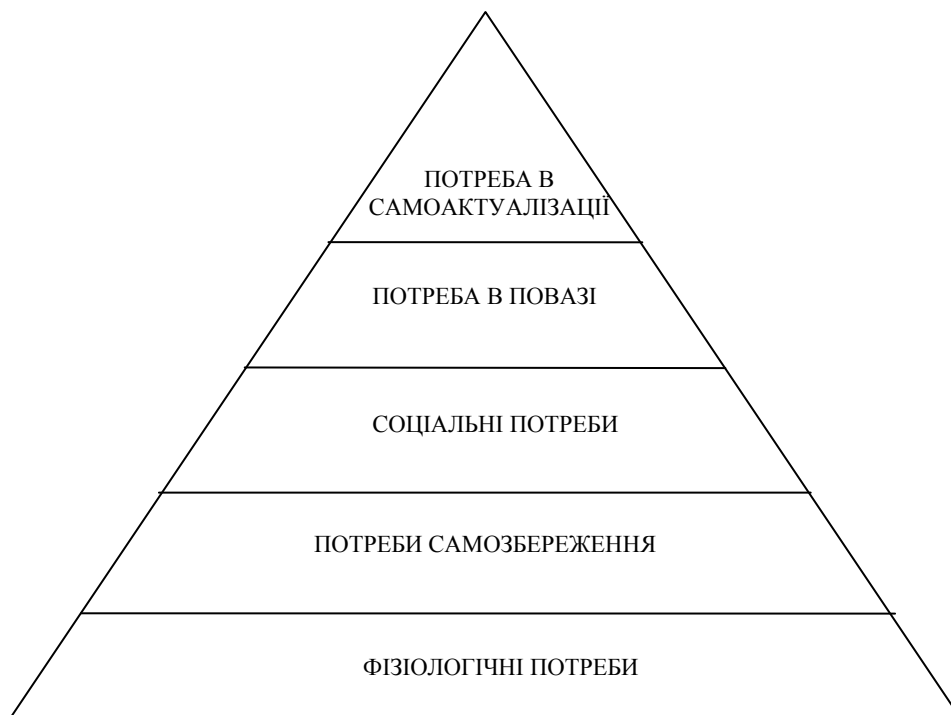
У процесі діяльності соціалізується особистість, формуються її соціальні, політичні, духовні, моральні, комунікативні засоби, які наповнюють кожен її вид новим змістом у процесі вирішення невідкладних завдань, концентрації зусиль на поліпшенні добробуту та розвитку особистості. Усвідомленість і цілеспрямованість – це основні вимоги до діяльності, зокрема економічної.

Діяльність завжди співвідноситься з *мотивами*, які є спонукальними причинами дій, вчинків людини. Мотиви є свідомими і розрізняються як за змістом, так і рівнем усвідомленості та стійкості. Сукупність мотивів поведінки й діяльності розглядається як *мотиваційна сфера*. Це складне утворення, із притаманним йому розвиненістю, структурністю та гнучкістю.

Основою мотивів є *потреби* – вираз необхідності у чомусь, яку людина переживає та усвідомлює. Розрізняють природні і соціальні потреби. До природних потреб відносять голод, спрагу, розмноження, сон тощо, і вони

мають біологічне (вроджене, генетичне) походження. Розвиток соціальних потреб відбувається у процесі соціалізації людини, її розвиток як особистості під впливом виховання та соціального середовища. До них відносять матеріальні та духовні потреби.

У процесі підготовки слід розглянути та проаналізувати «ієрархію потреб» А. Маслоу (рис. 1.1). Визначені потреби утворюють піраміду з п'яти рівнів, які розташовані у виді ієрархічної структури. Основними складовими даного ієрархічного утворення є: *фізіологічні потреби* (потреби в їжі, воді, відпочинку, сексуальному задоволенні); *потреби самозбереження* (безпека життєдіяльності); *соціальні потреби* (потреби у любові, у соціальних зв'язках); *потреби в шануванні* (самоповазі, визнанні); *потреби самоактуалізації* (саморозвиток, самоствердження).



**Рис. 1.1. Піраміда потреб А. Маслоу**

У життєдіяльності людини, а також у сфері економічної діяльності основу складають економічні потреби. У зв'язку з цим студенти мають зрозуміти роль *економічних потреб*, розкрити їх сутність.

*Економічні потреби* – це різновид потреб, умова та основне джерело активності та соціально-економічної діяльності для підтримки життєдіяльності організму людської особистості, соціальної групи, спільноти, суспільства в цілому. Як внутрішній стан людини, економічні потреби регулюють її поведінку, спонукають до економічної діяльності, визначають спрямованість мислення, почуттів і волі на забезпечення власного добробуту і добробуту родини. Вони мають конкретно історичний характер, виражають конкретно-практичний зв'язок людини з оточуючим світом, залежать від специфічних соціальних умов її діяльності, тісно пов'язані з виробництвом, обміном, розподілом, споживанням. Саме взаємозв'язок між виробництвом і споживанням матеріальних та духовних благ є джерелом розвитку економічних потреб. Слід зауважити, що їх формування – результат об'єктивних закономірностей розвитку суспільства, його соціально-економічної, політичної та духовної сфери. Вони зумовлені розвитком матеріального виробництва, в ході якого створювались більш досконалі засоби задоволення життєво необхідних потреб і породжувались нові потреби, що в свою чергу впливало на розвиток виробництва.

Економічні потреби виступають важливим чинником *економічної діяльності* як специфічного способу відносин людини до оточуючого світу, спрямованого на його перетворення. Це форма свідомої та цілеспрямованої трудової діяльності людей, у процесі якої вони утворюють активні соціально-економічні зв'язки і відносини для розвитку та задоволення життєво необхідних потреб. Економічна діяльність відбиває форми і прояви людської діяльності, детерміновані економічними потребами. Необхідно усвідомити, що економічна діяльність виступає важливим чинником розвитку самого суб'єкта діяльності, задовольняє його потреби, розвиває його здібності як суспільного ества. Вона здійснюється економічними суб'єктами у різних сферах матеріального та нематеріального виробництва і спрямована на виробництво матеріальних та духовних благ, форм суспільних зв'язків, перетворення економічних умов життя і соціальних відносин.

У процесі вивчення даної проблеми, студенти мають засвоїти, що основними складовими діяльності є *дії і операції*. Дія спрямована на досягнення поставленої мети, до якої спонукає певний мотив або група мотивів особистості. Предмет дії може бути не тільки матеріальним, а й ідеальним, зокрема в пізнавальних або комунікативних діях, що орієнтовані на передавання інформації іншому суб'єктові.

*Операція*, як важливий елемент діяльності та прояв функціонування активності, являє собою сукупність дій, спрямованих на розв'язання практичних завдань.

Системний підхід до діяльності дозволяє визначити основні структурні компоненти, з точки зору характеристики засобів діяльності. Основними складовими, які закономірно та об'єктивно пов'язані між собою та зумовлені один одним, є: суб'єкт діяльності, процес діяльності, предмет та умови діяльності, продукт (результат) діяльності.

У процесі підготовки до семінарського заняття слід розглянути ще й такі поняття: *поведінка, гра, учіння, праця, спілкування* та інші, які студенти мають розрізняти.

До самостійного опрацювання цих видів діяльності, необхідно визначити їх мету, основні засоби, а також якими мотивами вони зумовлені. Треба відповісти на запитання: «Що є більш важливим та привабливим для дітей: *процес, виконання певних соціальних ролей* чи *результат діяльності*?»; «Яка мета та завдання ділових ігор дорослих людей?»; «Чи можна розглядати спілкування як вид діяльності?»; «Що являє комунікативний компонент діяльності?»; «Що таке учіння і в яких формах воно проявляється?» та інше.

Особливої уваги при опрацюванні теми потребує такий вид діяльності як навчання. Процес навчання є основним видом життєдіяльності студентської молоді, у якому вони виступають активними суб'єктами діяльності. Діючим актом навчання виступає учіння, де головна роль відведена студентам. Через процес учіння здійснюється цілеспрямоване засвоєння знань, умінь, навичок, соціального досвіду з метою подальшого їх використання у всіх сферах

життєдіяльності особистості, зокрема у професійній сфері. Процес учіння є важливим фактором розвитку творчої особистості та умовою для її повноцінної самореалізації й самоактуалізації, згідно з її здібностями і можливостями.

### **Хід заняття**

1. Розкриття основних питань теми семінару.

2. Аналіз схем «Структура діяльності», «Мотиви діяльності», «Ієрархія потреб» А. Маслоу, «Класифікація засобів спілкування» (студенти аналізують запропоновані викладачем схеми або блок-схеми розроблені ними в процесі підготовки до семінарського заняття).

Після обговорення основних питань на семінарському занятті та виконання творчих завдань, можна провести експрес-діагностику.

### **Дидактичний тест (В.С. Лозниця)**

Інструкція: Виберіть правильні відповіді з п'яти можливих варіантів. Кількість правильних відповідей може бути в межах від 0 до 5. Це означає, що в запропонованих питаннях можуть траплятися як усі неправильні, так і всі правильні варіанти відповідей.

#### ***1. Дії та операції як елементи діяльності співвідносяться з:***

- мотивами;
- бажаннями;
- результатами;
- потребами;
- цілями.

#### ***2. До засобів діяльності відносяться:***

- продукт діяльності;
- предмет діяльності;
- суб'єкт діяльності;
- умови діяльності;
- процес діяльності.

**3. Існують такі види діяльності:**

- гра;
- навчання;
- сновидіння;
- праця;
- спілкування.

**4. Головна мета навчання – це засвоєння:**

- звичок;
- навичок;
- знань;
- умінь;
- алгоритмів.

**5. Ціль (мета) рівночасно може бути:**

- наперед визначеним ідеалом;
- результатом спонтанних дій;
- внутрішнім спонукальним мотивом діяльності;
- здобутим результатом на кінцевому відрізку діяльності;
- минулим досвідом.

**6. Розрізняють такі види ігор у дітей:**

- пов'язані із функціональним задоволенням;
- ділові управлінські ігри;
- рольові ігри;
- ігри за правилами;
- тренінги.

**7. Зміст викладання зумовлюється:**

- віком учнів;
- тривалістю життя людини;
- аномаліями погоди;
- рівнем розвитку наук;
- потребами суспільства.

**8. Однією з форм учіння є інтелектуальні дії учня, а саме:**

- читання;
- робота в майстернях;
- праця на пришкольній ділянці;
- експеримент;
- слухання і засвоєння того, що викладає учитель.

**9. Знання виражаються у:**

- поняттях;
- теоріях;
- умовиводах;
- концепціях;
- судженнях.

**10. Знання матеріалізуються у:**

- технічні пристрої;
- ідеї;
- художні вироби;
- технологічні процеси;
- споруди та будівлі.

**11. До навичок можна віднести:**

- пошук алгоритму діяльності;
- рухи, що не повторюються;
- автоматичні дії;
- звичні дії, над яким не задумуються;
- дії, контрольовані свідомістю.

**12. Розрізняють навички:**

- сенсорні;
- творчі;
- рухові;
- перцептивні;
- мовленнєві.

### ***13. Приклади творчої праці:***

- писання симфонії;
- дослідження властивостей речовин;
- проектування оригінального мосту;
- робота на конвеєрі;
- переписування декілька разів того самого тексту.

### ***14. Процес праці складається з:***

- медитації;
- предмета праці;
- знарядь праці;
- трудової діяльності;
- побудови розумової моделі кінцевого результату.

### **Запитання для перевірки знань**

1. Розкрийте сутність поняття «діяльність». Проаналізуйте основні структурні компоненти діяльності.
2. Охарактеризуйте дію та операції як елементи діяльності.
3. Що таке потреба, мотив та мотиваційна сфера діяльності?
4. Зробіть структурний аналіз засобів діяльності.
5. Надайте характеристику видам діяльності: гра, навчання, праця.
6. Гра як вид діяльності дітей і дорослих.
7. Зробіть порівняльний аналіз репродуктивної і творчої діяльності.

## Література

1. Верещагіна Л.А. Психологія потребностей и мотивация персонала /Л.А. Верещагіна, И.М. Карелина. – Харків: Гуманит. Центр, 2002. – 152 с.
2. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид. перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
3. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.:Либідь, 2002. – 304 с.
4. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. У 2-х ч. – Ч. 1: Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 2000. – 243 с.
5. Маслоу А. Самоактуалізація личности и образование. – К. – Донецьк, 1994.
6. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
7. Психологія: Навч.посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред О.В. Винославської. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 352 с.
8. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.

## 1.2.4 Семінарське заняття (2 години)

### *Тема: Психологічні проблеми емоцій*

#### **Вузлові питання:**

1. Роль і місце емоцій та почуттів у житті людини. Теорії емоцій.
2. Класифікація емоцій.
3. Структура емоційної сфери людини.
4. Емоційні особливості особистості.

**Мета:** *оволодіння знаннями з проблем емоційної сфери людини, засвоєння функцій, структури та класифікації емоцій та почуттів, формування умінь та навичок самостійної творчо-аналітичної роботи над темою.*

#### **Основні поняття:**

**Емоції** (в широкому розумінні) – своєрідний вираз суб'єктивного ставлення людини до предметів та явищ оточуючої дійсності у формі безпосередніх переживань приємного або неприємного; (у вузькому розумінні) – реакція людини і тварин на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, пов'язаних із задоволенням або незадоволенням біологічно значущих потреб.

**Почуття** – вища форма емоційного відношення людини до предметів та явищ дійсності, що вирізняється відносною усталеністю, узагальненістю, відповідністю потребам, мотивам і цінностям, які були сформовані у процесі її особистісного розвитку.

**Настрій** – відносно тривалий, стійкий емоційний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється на загальному тлі психічного життя індивіда й забезпечує переважання у ньому емоцій визначеної модальності (радісний — похмурий). Настрої формуються під впливом окремих життєвих подій: удач, зустрічей, прийнятих рішень і та інше.

**Стрес** – емоційний стан, який виникає як реакція на різноманітні екстремальні життєві ситуації (загроза, небезпека, образа та ін.).

**Афект** – сильний та переважно нетривалий емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин; супроводжується різко вираженими руховими проявами та змінами у функціях внутрішніх органів. В основі афекту лежить пережитий людиною стан внутрішнього конфлікту, породжений суперечностями між його потягами, прагненнями, бажаннями або суперечностями між вимогами, що ставляться людині та можливістю їх виконання.

**Депресія** – пригнічений стан людини, який характеризується негативним емоційним фоном, загальмованістю інтелектуальної діяльності та рухових реакцій.

**Фрустрація** – реакції на ситуації перешкоди, що виявляються у тимчасових порушеннях зв'язку між свідомістю й дійсністю.

**Пристрасть** – сильне, стійке, всеохоплююче почуття, що домінує над іншими спонуканнями людини та призводить до зосередження на предметі пристрасті усіх її прагнень та сил.

**Тривога** – негативний емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, а також в очікуванні несприятливого розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога являє собою генералізований, дифузний або безпредметний страх.

**Ейфорія** – піднесено-радісний, веселий настрій, стан безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам, у якому спостерігаються мімічні і загально-рухові пожвавлення та психомоторні порушення

**Симпатія** – стійке, схвальне, емоційно-позитивне ставлення людини до інших людей та явищ, що виявляється у привітності, доброзичливості, захопленні та спонукає до спілкування, прояву уваги, допомоги та інше. Зазвичай виникає на основі спільних поглядів, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. Може виникнути і як наслідок вибіркової позитивної реакції на привабливу зовнішність, поведінку, риси характеру іншої людини.

**Сором** – емоція, що виникає в результаті усвідомлення людиною реальної чи уявної невідповідності своїх вчинків прийнятим у даному

суспільстві нормам та вимогам моралі. Сором може бути пов'язаний із поведінкою або проявами особистісних рис інших, як правило, близьких людей (сором за іншого). Сором переживається як незадоволеність собою, осуд, звинувачення себе. Прагнення уникнути подібних переживань є потужним мотивом поведінки, спрямованої на самовдосконалення.

**Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. На відміну від болю й інших видів страждання, що викликаються реальною дією небезпечних для існування чинників, страх виникає при їх передбаченні. У залежності від характеру загрози, інтенсивності та специфіки переживання, страх варіює у досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, острах, переляк, жах). У випадку, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресія).

### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

#### **Завдання та рекомендації:**

1. Засвоєння основних психологічних понять: *емоції, почуття, стрес, настрої, афект, депресія, фрустрація, пристрасті*.
2. Для закріплення знань студенти можуть розробити схеми структури, видів та класифікації емоцій та почуттів.

При вивченні даної теми слід не тільки засвоїти поняття «емоції» та «почуття», зрозуміти їх особливості, але й треба усвідомити у чому полягають їх відмінності та взаємозв'язок.

Емоції розглядаються як особливий клас психічних процесів, станів, явищ, що виражаються у формі безпосереднього, пристрастного переживання суб'єктом життєвого змісту явищ, предметів і ситуацій для задоволення своїх потреб. Емоції найчастіше бувають ненавмисними, залежать від ставлення людини до речей, явищ навколишньої дійсності, самого себе, від характеру

його взаємодії або спілкування з іншими. В свою чергу, почуття є відбиттям у свідомості людини його ставлення до дійсності, яке виникає при задоволенні або незадоволенні власних потреб. Почуття глибоко пов'язані зі світоглядом людини. Дуже важливо виховувати в людині узгодженість поглядів і почуттів.

Вищі почуття пов'язані з найбільш складними соціальними потребами людини, з основними цілями його життєдіяльності. Вони завжди предметні та усвідомлені, мають узагальнений стійкий характер і діляться на три основні види: *моральні, естетичні та інтелектуальні*.

Студенти мають засвоїти, що емоції та почуття не тільки супроводжують, а й впливають на предметну діяльність людини та процес спілкування. Тому, вивчаючи тему «емоції та почуття», їм слід звернути увагу на те, що емоційні процеси виконують сигнальну, оцінювальну та різноманітні регулятивні функції психіки та пов'язані з керуванням психофізіологічного стану індивіда, тривалістю пізнавальних процесів, діяльності та спілкування.

Переживання задоволення пов'язане із позитивними емоціями, в свою чергу неприємні переживання викликані негативними емоціями.

Особливу увагу при вивченні теми слід звернути на емоційні стани.

Порівняно стійким переживанням будь-яких емоцій виступає *настрій*. Це слабо виражений, але доволі тривалий емоційний стан. Настрій помітно впливає на діяльність людини, підвищуючи або знижуючи її продуктивність. Фактично настрій – це емоційне забарвлення поведінки та діяльності людини. Так, короткочасний конфлікт на виробництві може на декілька годин значно знижувати продуктивність праці. Крім того, настрій, що виник, впливає на подальше сприйняття людиною оточуючих людей, речей, подій. Існує немало способів цілеспрямованого впливу на настрій, знання яких необхідне. На нього впливає і зовнішня обстановка, і організація роботи, і той загальний тон взаємовідносин, який встановлюється в будь-якому колективі.

Дуже важливим є розкриття таких конфліктних емоційних станів людини як *стреси, афекти, депресії, фрустрації, пристрасті та інші*. Так, відносно короткочасні, але понадміру сильні, бурхливі спалахи емоцій називаються

**афектом.** Це емоційний процес, що стрімко та бурно протікає і має вибуховий характер. Йому характерні інтенсивні реакції на екстремальні умови, коли людина втрачає здатність до саморегуляції. Афект характеризується значними змінами свідомості, порушенням контролю за діяльністю, втратою самовладання, а також зміною всієї життєдіяльності організму. Деякі явища, що стосуються найбільш чутливих сторін нашої психіки, пов'язані зі спогадами про попередні переживання, здатні спричиняти афективний стан. Відомі афекти відчаю, ревності та інше, при цьому відбуваються найсильніші зміни у всьому організмі, що дезорганізують його саморегуляцію, знижується контролююча роль вищих відділів кори мозку великих півкуль, збудження підкоркового центру досягає надзвичайної сили, порушуються функції серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, дихання.

Слід підкреслити, що до афектів більш схильні люди з неврівноваженими процесами збудження та гальмування, зокрема ті, які не звикли контролювати свої почуття. В той же час, можна навести приклади афективних станів, які мають позитивний характер. Вони виникають у процесі переживання приємних життєвих подій особистості, значних досягнень, радості перемоги тощо.

Інший стан психічного напруження, що виникає в людини у процесі діяльності за найскладніших, важких умов у повсякденному житті та особистих ситуаціях – **стрес**. Стреси бувають різними по силі. Слаба міра стресу може надавати сприятливий вплив на діяльність, оскільки відбувається мобілізація всіх ресурсів організму, психіки: певний підйом активності помічається у студентів на екзаменах; нерідко виступ виконавця на концерті або на конкурсі відбувається з більшим підйомом, ніж на репетиції. Однак сильна міра стресу спричиняє дезорганізуючий вплив на психічну та фізичну діяльність, яка стає хаотичною. Рішення, що приймаються у стані стресу, часто виявляються не зовсім вірними.

Ще одним з афективних станів, який характеризується негативним емоційним фоном й оказує певний вплив на життєдіяльність людини є **депресія**. Вона пов'язана зі зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень та

загальної пасивності поведінки. Суб'єктивно людина в цьому стані відчуває важкі, болючі емоції та переживання: пригніченість, тугу, розпач. Потяги, мотиви, волюва активність різко знижені. Характерними є думки про власну відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, що відбулися у житті людини або її близьких. Почуття провини за минуле та відчуття безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, підсилюється почуттям безперспективності. Самооцінка різко знижена. Зміненим виявляється сприйняття часу, що тече болісно довго. Для поведінки у стані депресії характерні сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність – усе це призводить до різкого падіння продуктивності. У важких, тривалих станах депресії можливі спроби до самогубства. Розрізняють функціональні стани депресії, які можливі у здорових людей у межах нормального психічного функціонування і патологічну депресію, що є одним з основних психіатричних синдромів.

Основою *фрустрації* може стати емоційний стан, що виникає внаслідок перешкод на шляху до наміченої мети. На відміну від короткочасного стресового стану, фрустрація розвивається протягом тривалого часу і залишається надовго. Дія перешкод, об'єктивних або суб'єктивних, може поступово нагромаджуватися, поки не приводить людину до афективного вибуху гніву, люті (іноді з незначного приводу) або до стану депресії, коли її охоплює безнадійність, байдужість, нездатність продовжувати почату справу. Цей психічний стан виявляється у характерних рисах переживань та поведінки, викликаних об'єктивно непереборними труднощами, які виникають на шляху досягнення мети або вирішення завдань; стан краху та пригніченості, викликаний переживанням постійних невдач.

Надзвичайно важливе значення у житті людини відіграють *пристрасті*. Це дуже сильне емоційне напруження людини, пов'язане з потягом до якогось-небудь об'єкта або діяльності, що стала для нього найсильнішою потребою. Пристрасті – абсолютно домінуючі, стійкі почуття до певних предметів, явищ. Значення пристрасті цілком визначається її спрямованістю і змістом.

Пристрасть направлена на діяльність в галузі науки, мистецтва, техніки, де стає величезним джерелом енергії. Іноді пристрасть носить хворобливий, руйнівний характер (пристрасть до азартної гри).

Розглянувши все розмаїття емоцій та почуттів, студент має зробити для себе висновки, що в емоційній сфері між людьми існують особливо яскраві індивідуальні розходження, і в цьому плані почуття є найяскравішим проявом особистості людини, тому що саме зміст почуттів складає стійкі відношення особистості, які вона пізнає і робить. Тому, типові розходження емоційних особливостей виявляються у: ***силі збудливості, рівні емоційної стабільності, інтенсивності почуттів, глибині почуттів.***

При підготовці та проведенні семінарського заняття слід виходити з того, що у студентів вже сформовані засади наукового світогляду, вони знайомі з деякими проблемами психології та в змозі встановлювати міждисциплінарні зв'язки. Крім того, на підготовчому етапі студенти засвоюють теоретичний матеріал, виконують певні практичні завдання.

### **Хід заняття**

Заняття можна провести у комбінованій формі. Перша частина проводиться у традиційній формі семінарів, тобто обговорення питань за планом. Друга частина передбачає творчо-аналітичну роботу у групах з подальшим захистом власного проекту, а також дискусію. Семінар умовно можна поділити на три частини:

1. Розкриття основних питань семінару. Першу частину можна вести у виді круглого столу з постановкою питання «Яка феноменологія емоцій і яку роль вони відіграють у житті людини?». Відповіді повинні бути змістовними, лаконічними та не повторювати попередні виступи студентів. У цій частині семінару доцільно використовувати наочно-ілюстративний метод.

2. Творчо-аналітична робота у групах з подальшою дискусією. У другій частині семінару всіх студентів розподіляють на групи, які сформовані за бажанням. Перед ними поставлене завдання: обговорення представленої

проблеми з використанням методу мозкового штурму, наприклад: «Що таке емоції, який їх зв'язок з потребами, діяльністю людини?». Кожна група має дати своє визначення ключовим поняттям, висловити думку про зв'язок емоцій з різними психічними процесами. Вимоги до визначення та інших висловлювань: вони мають бути логічними, науково обґрунтованими, не мати явних протиріч. У процесі творчої роботи можна запропонувати студентам розробити блок-схеми «Класифікації та функції емоцій», «Структура та види емоцій та почуттів» тощо.

### 3. Захист кожної групи своїх творчих робіт, дискусія.

Кожна з груп представляє свій продукт творчої діяльності. Потім, перед ними ставиться завдання оцінити проекти інших груп. Оцінка повинна бути об'єктивною, ґрунтовною і по суті питання. Кожна група має право захищати власне бачення, свою думку. У цій частині семінару можна використовувати метод групової дискусії.

У процесі обговорення доцільно зробити порівняльний аналіз понять, сформульованих групами, дати їм визначення у науковій літературі (це дозволить студентам проявити творчий підхід).

Функції викладача: керувати дискусією, слідкувати за регламентом і підвести підсумок результатів діяльності студентів по темі семінару.

### **Запитання для перевірки знань**

1. Як ти розумієш визначення «стан психічної напруги»?
2. Чим стан психічної напруги відрізняється від стресу?
3. Існує думка, що певні афективні стани необхідні та корисні для повноцінного психічного та фізичного розвитку людини. Назвіть їх, обґрунтуйте це твердження. Наведіть приклад з власного життєвого досвіду.
4. До чого може призвести постійне стримування і гальмування позитивних афектів?
5. Проаналізуйте основні теорії емоцій.

6. Проаналізуйте причини, які прямо чи опосередковано впливають на ваші самопочуття, активність, настрій упродовж доби, тижня.

### **Література**

1. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посібн. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов."Р.И.Ф.", 2005.– 416 с.
2. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000. (Серия «Мир психологии»)
3. Дослідження емоційно-вольової сфери: Практикум із заг. психології /Укл.: Н.Г. Рудюк, Г.М. Дубчак. – Чернівці: Рута, 2005. – 66 с.
4. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
5. Запорожец А.В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка. – Вопросы психологии, 1976.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. – Т.5., 1971,
7. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006.– 424 с.– (Енциклопедія ерудита)
8. Психологія: Навч.посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук.ред О.В. Винославської. – К.:Фірма «ІНКОС», 2005. – 352 с.

## 1.2.5 Семінарське заняття (2 години)

### *Тема: Особистість та її структура*

#### **Вузлові питання:**

1. Людина та особистість: біологічне й соціальне .
2. Визначення поняття «особистість». Співвідношення понять «людина», «індивід», «індивідуальність» та «особистість».
3. Основні етапи та наукові підходи дослідження особистості. Філософсько-літературний період V ст. до н.е. – поч.. XIX ст. (Сократ, Аристотель, Спіноза, Локк, Юм); Клінічний період: поч. XIXст. – XX ст. (Фрейд, Адлер, Юнг та ін.); Експериментальний період: поч. XXст. – теперішній час (Лазурський, Айзенк, Кеттел, Олпорт та ін.)
4. Фактори розвитку особистості.
5. Гуманістична теорія особистості А. Маслоу.
6. Психологічна структура особистості.

**Мета:** усвідомлення студентами біосоціальної природи особистості; засвоєння основних понять «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість» та їх співвідношення; розуміння різних наукових підходів дослідження особистості та психологічної структури особистості.

#### **Основні поняття:**

**Особистість** – індивід як суб'єкт соціальних відносин у процесі свідомої діяльності. Індивід у своєму розвитку переживає соціально детерміновану «потребу бути особистістю» та осмислювати себе у життєдіяльності інших людей, продовжуючи своє існування в них, і виявляє «здатність бути особистістю», реалізованою у соціально значущій діяльності. Розвиток особистості здійснюється в умовах соціалізації індивіда та його виховання.

**Людина** – біосоціальна істота, наділена свідомістю, здатністю пізнавати довколишній світ й активно змінювати, перетворювати його.

**Індивід** – людина як одинична природна істота, представник виду *Homo sapiens*, продукт філогенетичного й онтогенетичного розвитку, єдності вродженого і набутого, носій індивідуально своєрідних рис (здатки, тип НС та ін.).

**Індивідуальність** – сукупність своєрідних психічних особливостей та певних властивостей людини, які характеризують її неповторність і виявляються у рисах характеру, специфіці інтересів, якостей, що відрізняють одну людину від іншої.

**Спрямованість особистості** – сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації; характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини.

**Світогляд** – інтеграція досвіду, знань та самосвідомості у ціннісну картину світу, яка зумовлює життєву орієнтацію людини, її ставлення до дійсності і до самої себе.

**Самореалізація** – це потреба у творчості, реалізації власного професійного й особистісного потенціалу, прагнення до самовдосконалення.

**Саморегуляція** – універсальний принцип існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування. Суть психічної саморегуляції – це здатність до керування власними діями і станами, яка теж виявляється на різних рівнях.

**Індивід** – окрема жива істота, представник біологічного виду.

**Індивідуальність** – особистість з її особливими властивостями та якостями, з їх неповторним поєднанням.

**Інтерес** – стала форма спрямованості особистості, яка пов'язана з позитивними емоціями, активізацією пізнавальної потреби та зосередженням уваги на об'єкті інтересу.

**Потреба** – необхідність у чомусь.

**Установка** – усвідомлений стан готовності людини певним чином сприймати, оцінювати, діяти.

## **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

### **Завдання та рекомендації:**

1. Засвоїти основні психологічні поняття: *індивід, індивідуальність, особистість, інтерес, потреба, установка.*
2. Розкрити рушійні сили розвитку особистості.
3. Розробити блок-схему структури особистості. Розкрити та обґрунтувати основні структурні компоненти.
4. Зробити факторний аналіз розвитку особистості.
5. Розкрити психологічні (вікові) особливості студентської молоді.

Практичні завдання можуть бути запропоновані для виконання та розгляду як на семінарському занятті, так і в процесі підготовки до нього. При підготовці до семінарського заняття студент повинен усвідомити, що людина є природною, біологічною і водночас соціальною істотою. Вона народжується з певною тілесною організацією спадкових та вроджених особливостей. Спадкова природа людини створює біологічні передумови для розвитку саме людського організму з його нервовою, ендокринною та імунною системами. Кожен людський індивід народжується з фізичною організацією, органічними потребами, особливостями будови мозку та органів чуття, наявністю певної суми закріплених у ньому нервових зв'язків, що виявляються у простих та складних рефлексорних актах.

До вроджених передумов розвитку особистості відносяться незвичайна пластичність головного мозку, здібність утворювати незчисленну кількість нових, тимчасових нервових зв'язків, виробляти під впливом вимог життя нові способи діяння, здатність ходити, оволодівати мовою тощо.

Слід чітко засвоїти, що людська природа несе в собі невичерпні можливості високого розвитку особистості. Проте, ці можливості знаходять свою реалізацію тільки в людських, історично створених суспільних умовах життя.

Зміст, форми та механізми психічної діяльності людини формуються у процесі її індивідуального життя, під впливом суспільних умов і виховання. Спадковість та вродженість впливають на психічний розвиток особистості. Саме ж соціальне середовище, що сприяє реалізації природних можливостей особистості, не є чимось *сталим і незмінним*. Розвиток підростаючого покоління, будучи природним, в той же час є суспільно обумовленим процесом.

При вивченні теми студенти мають надати визначення базовим поняттям, розкрити їх сутність та виявити основні ознаки та особливості.

*Індивід* – є найбільш широким поняттям, це окрема жива істота, представник біологічного виду, роду, класу. У це поняття включається як тваринний, так і людський індивід. *Людина* – сутність, що втілює найвищу ступінь розвитку життя. З'являючись на світ як індивід, людина стає особистістю, і цей процес має історичний характер. *Індивідуальність* – особистість, з її особливими властивостями та якостями, з їх неповторним поєднанням. Вона характеризується з боку своїх соціально значущих відмінностей у порівнянні з іншими людьми (своєрідність психіки та її неповторність) та виявляється в особливостях темпераменту, рисах характеру, специфіці інтересів, якостей перцептивних процесів, інтелекту, потреб і задатків індивіда. Передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки, що перетворюються у процесі виховання у суспільно обумовлені риси характеру, породжуючи широку варіативність індивідуальності. *Особистість* – це соціальна людина, яка свідомо включається у суспільні відносини та виступає активним діячем суспільного розвитку.

Термін «особистість» (*persona*) спочатку визначало маску, яку надягав актор в античному театрі. Далі воно стало позначати самого актора та його роль. Поняття «особистість» набуває іншого значення лише у системі суспільних відносин.

Найбільш характерною стороною особистості виступає її індивідуальність як неповторне поєднання психологічних якостей. Сюди варто віднести риси характеру, темперамент, особливості протікання психічних процесів, сукупність переважних почуттів та мотивів діяльності, сформовані здібності. Особистість живе, формується і діє у певному людському оточенні, яке є часткою суспільства.

Студент має засвоїти, що:

- психіка особистості детермінована способом її життя;
- свідомість і діяльність особистості виступають у єдності (свідомість створює внутрішній план діяльності, її програму);
- психіка особистості розвивається у діяльності.

Отже, особистість є продуктом розвитку та результатом діяльності. У діяльності проявляється особистість, яка одночасно її формує.

Рушійні сили психічного розвитку особистості полягають у протиріччі між змінними у діяльності, потребами людини та реальними можливостями їх задоволення. При цьому задоволення однієї потреби у процесі активної діяльності особистості, як правило, народжує нову, більш високу за рівнем потребу.

Основу особистості складає відносно сталий зв'язок та взаємодія всіх сторін особистості як цілісного утворення.

Існують різні підходи до визначення основних складових структури особистості. Сукупність сталих зв'язків між цими компонентами особистості забезпечує її цілісність і тотожність самої себе. Умовно можна поділити всі властивості та якості особистості на чотири підструктури:

- спрямованість (проявляється у потребах, інтересах, ідеалах, бажаннях та прагненнях; переконаннях, в життєвих цілях, перспективах, світогляді);
- досвід (знання, уміння, навички, звички, що набуваються у житті та у різних видах діяльності);
- особливості психічних процесів (відчуття та сприйняття, пам'ять, уява, мислення, увага, спостережливість тощо);

– індивідуально-психологічні особливості (проявляються у темпераменті, характері, здібностях).

Особливу увагу викладач приділяє визначенню основних факторів розвитку особистості. Перш за все, під розвитком особистості слід розуміти взаємозв'язаний процес кількісних та якісних змін, які відбуваються на анатомо-фізіологічному дозріванні людини, у становленні її світогляду, моральних поглядів, переконань.

Деталізуючи зміст поняття особистості відносно дитячого віку, за думкою Л.І. Божовича, «це, по-перше, розвиток пізнавальної сфери школяра. По-друге, формування нового рівня дитини, що дозволяє їй діяти не безпосередньо, а керуючись свідомо поставленими цілями, моральними вимогами і почуттями. По-третє, виникнення відносно сталих форм поведінки і діяльності, які складають основу формування характеру. Слід також враховувати розвиток суспільної спрямованості школяра, звернення його до колективу, однолітків, засвоєння ними моральних вимог, які вони йому ставлять».

Всебічний розвиток не можна розуміти як однаковість здібностей до будь-якої діяльності, як універсальність можливостей у різних галузях виробництва, техніки, культури, мистецтва, науки. Такий розвиток варто розуміти як однаковість можливостей та умов розвитку індивідуальних особливостей кожної особистості, для виявлення всебічного розвитку тих здібностей, до яких у особистості є найбільші і найкращі задатки та здібності.

Психічний розвиток людського індивіда – обумовлений процес. Визнання його детермінованості, його правильне розуміння є основою практичного керування ним. Історія попереднього розвитку людського життя впливає на його онтогенез двома шляхами: біологічним та соціальним. У зв'язку з цим виникає проблема ролі біологічного (природного) та соціального (суспільного) у становленні індивіда як особистості. Розвиток та формування особистості являється результатом взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів.

У розв'язанні цієї проблеми не можна протиставляти біологічне та соціальне, в онтогенезі людської психіки має місце єдність біологічних і соціальних факторів, у якій провідна роль належить соціальному. За результатами дослідницької діяльності О.А. Дубасенюк та А.В. Іванченко визначили основні фактори розвитку особистості, а саме: *спадковість, соціальне середовище, виховання*.

Онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю. Вона полягає у тому, що з людського зародку, який утворюється шляхом злиття двох статевих клітин, виникає людський організм з притаманними йому можливостями дальшого розвитку.

Генотип визначає анатомо-фізіологічну структуру організму, його морфологічні та фізіологічні ознаки, будову нервової системи, стать організму, стадії його дозрівання, а також ряд морфологічних та функціональних особливостей організму. Генотип нервової системи несе у собі спадково обумовлені величезні потенції утворення нових потреб, форм поведінки та їх нервових процесів. Генотип організму залежить не тільки від хромосомного апарату та генів, а й від зовнішніх умов, які можуть впливати на них: радіація, інтоксикація та ін. Внаслідок цього виникають неспадкові відхилення від нормального розвитку, а такі аномальні ознаки розвитку є природженими, але не спадковими. Людський індивід від народження наділений відповідними задатками, здібностями, нахилами. Задатки – не готові психічні властивості, а природні потенції, їх виникнення і розвиток. Вони реалізуються тільки у людських умовах життя індивіда, за допомогою засобів, створених суспільством.

Для розвитку дитини потрібні, насамперед, природне середовище, їжа, повітря, світло, тепло тощо. Навколишнє предметне середовище потрібне також для розвитку діяльності дитини, зокрема пізнавальної. Найбільш важливим для розвитку дитини є соціальне середовище. Від суспільних відносин людей залежать, у значній мірі, можливості індивіда, які

розвиваються, можливість ним використати ті чи інші умови для свого розвитку.

Розглядаючи людське середовище, треба брати його не звичайно, а у зв'язку з життям та діяльністю людини. Середовище людей не є чимось незмінним, воно змінюється через їхню практичну діяльність. Середовище дитини змінюється, з віком розширюється. Воно змінює свій зміст, коло тих умов, які впливають на її життя та розвиток. Середовище дитини не є незмінним ще й тому, що й сама вона (безпосередньо або опосередковано) впливає на нього і веде його до змін.

Основну форму впливу суспільного середовища на психічний розвиток дитини становить виховання. Виховання у спеціальному педагогічному розумінні – це процес та результат цілеспрямованого впливу на розвиток особистості, її відносин, рис, якостей, поглядів, переконань, способів поведінки у соціальному середовищі

Навчально-виховний процес необхідно будувати таким чином, щоб він активізував дії внутрішніх сил і потенціальних можливостей дитини та сприяв доведенню їхнього розвитку, становлення до оптимального рівня.

Основні періоди психічного розвитку особистості визначаються за психолого-педагогічними критеріями, які включають характерні для кожного віку соціальні ситуації розвитку, передусім зміст та форми навчання і виховання, провідну діяльність, відповідний рівень розвитку свідомості та самосвідомості.

На кожному етапі розвитку людини є своя провідна діяльність, яка характеризується певними цілями, мотивами та засобами виконання. Це не просто форма активності, а діяльність, яка сприяє задоволенню актуальних потреб індивіда, формуванню пізнавальних та інших психологічних процесів. На кожному віковому етапі розвитку людини формуються індивідуальні особливості розвитку вищої нервової діяльності, фізичного, духовного розвитку, здібностей, інтересів, характерологічних рис.

Студентам важливо усвідомити, що знання закономірностей вікового та індивідуального розвитку людини – одна з умов ефективної життєдіяльності.

### **Хід заняття**

1. Виступ з доповідями та обговорення основних питань плану. (У процесі обговорення теми для визначення особистості необхідно порівняти такі поняття: *«людина»*, *«індивід»*, *«індивідуальність»*, *«особистість»*).

2. Аналіз виконаних практичних завдань, в тому числі блок-схем структури особистості та фактори розвитку особистості.

### **Запитання для перевірки знань**

1. Розкрийте співвідношення понять *«людина»* та *«особистість»*, *«особистість»* та *«індивідуальність»*.
2. Обґрунтуйте біосоціальну сутність особистості.
3. Назвіть основні періоди дослідження особистості.
4. Надайте характеристику психологічній структурі особистості.
5. Проаналізуйте основні положення досліджень З. Фрейда, К. Юнга, як представників клінічного періоду.
6. Назвіть представників експериментального періоду, які активно впроваджували у психологію експериментальні методики досліджень психічних явищ.
7. Охарактеризуйте основні напрями дослідження особистості у XX столітті.
8. Розкрийте сутність гуманістичної теорії особистості (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу).
9. Зробіть факторний аналіз розвитку особистості.

## Література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания //Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.:Смысл, 2001.–511 с.
3. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник. – К.: Центр навч. літерат., 2003. – 240 с.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібн. – 2-е вид., перероб. і доп.– К.: «Центр навч. літ-ри», 2004.– 272 с.
5. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посібн. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов."Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
6. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. – К. – Донецк, 1994.
7. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006.– 424 с. (Енциклопедія ерудита)
8. Психологія: Навч.посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред О.В. Винославської. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 352с.
9. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
10. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва: Навч. посібн. – К.: Либідь, 2006. – 1000 с.:іл.
11. Семиченко В.А. Психологія особистості. – К., 2001.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М., 1991.

## 1.2.6. Семінарське заняття (2 години)

### *Тема: Темперамент особистості.*

#### **Вузлові питання**

1. Поняття про темперамент. Фізіологічні основи темпераменту.
2. Основні концепції темпераменту.
3. Властивості темпераменту та їх врахування в життєдіяльності людини.

**Мета:** *формування знань про темперамент, як психічної властивості особистості, як динамічної характеристики психічного життя та діяльності особистості, умінь самоаналізу властивостей темпераменту та їх врахування в життєдіяльності, розуміння його фізіологічних основ. Засвоєння різних концептуальних підходів щодо сутності темпераменту та його типології*

#### **Основні поняття:**

**Темперамент** – це індивідуально своєрідна, природно обумовлена сукупність динамічних проявів психіки:

- інтенсивність;
- швидкість;
- темпоритм психічних процесів і станів;
- емоційна чутливість;
- пластичність, гнучкість.

**Тип вищої нервової діяльності** – стійкий комплекс нервової системи з урахуванням сили, врівноваженості та рухливості нервових процесів.

**Реактивність** – ступінь мимовільних реакцій на зовнішні та внутрішні впливи однакової сили (критичні зауваження, образливе слово, різкий звук, тон та інше).

**Активність** енергійно впливає на зовнішній світ та долає перешкоди (цілеспрямованість, наполегливість).

Від *співвідношення реактивності і активності* у більшості випадків, залежить діяльність людини: випадкові зовнішні та внутрішні обставини (настрій, події) або цілі, наміри, переконання

*Пластичність та ригідність* – це те, наскільки легко та гнучко пристосовується (адаптується) людина до зовнішніх впливів, наскільки інертна та зашкарубла її поведінка (ригідність).

*Екстраверсія – інтроверсія* – характеристика індивідуально-психологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважній спрямованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на явища власного суб'єктивного світу.

Відповідно:

- реакція та діяльність людини у залежності від зовнішніх вражень у даний момент – екстраверт;

- діяльність людини від уявлень, мислей, пов'язаних з минулим та майбутнім – інтроверт.

*Емоційна збудженість* характеризується мінімальним збудженням, яке необхідне для виникнення емоційних реакцій, а також швидкістю реакцій.

*Сенситивність* (чутливість) визначається величиною подразника, що приводить до виникнення реакції. Це характерологічна особливість людини, яка виявляється у підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею. Зазвичай, супроводжується підвищеною тривожністю, страхом нових ситуацій, людей, усякого роду випробувань тощо.

*Сенситивні періоди* – вікові періоди, коли умови для розвитку певних психічних властивостей та рис будуть найсприятливішими.

*Ригідність* (у психології) – труднощі (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності та поведінки в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

## Попередній етап – підготовка студентів до заняття.

### Завдання та рекомендації:

1. Самостійне опрацювання літератури. Засвоєння основних психологічних понять: *темперамент, тип вищої нервової діяльності, реактивність, активність, співвідношення реактивності й активності, пластичність та ригідність, екстраверсія – інтроверсія, емоційна збудженість, сенситивні періоди, сенситивність.*

2. Зробити аналіз типів нервової системи за І.П. Павловим, типів темпераменту за наданими схемами і таблицями.

Вивчаючи цю тему, студенти мають усвідомити, що темперамент – це індивідуальна властивість особистості, яка проявляється у її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності. Закономірне співвідношення стійких індивідуальних особливостей особистості характеризує різні боки динаміки психічної діяльності. Слід зазначити, що динаміка психічної діяльності може бути обумовлена іншими психологічними умовами – настроєм, мотивами діяльності, поставленою задачею тощо.

Властивості темпераменту – це індивідуальний темп і ритм психічних процесів, ступінь стійкості почуттів, напруженість вольових зусиль та ін. Різні поєднання закономірно пов'язаних властивостей темпераменту називають типами темпераменту.

Найяскравіше темперамент виявляється у емоційному житті та руховій сфері, і як сукупність індивідуальних особливостей людини характеризує динаміку її діяльності та поведінку.

Студенти мають усвідомити, що *темперамент значною мірою визначає особливості характеру людини.* Він зумовлюється типом нервової системи та є психічним утвором, який певною мірою, піддається вольовій регуляції.

У процесі самостійного опрацювання теми, слід розглядати темперамент з різних наукових підходів, системи пояснень органічної основи його сутності.

Поняття «темперамент» виникло у V ст. до н.е. на основі вчення (гуморальна теорія) давньогрецького лікаря Гіппократа, який пов'язував стан організму співвідношенням у ньому різної рідини. Він стверджував, що чотири рідини, з яких складається людське тіло, визначають протікання душевних та фізичних хвороб. Гіппократ визначав чотири типи темпераменту: сангвіністичний («sangve»), де переважає кров; холеричний – переважає жовч («hole»); флегматичний – переважає слиз («flegma»); меланхолічний – переважає чорна жовч («melanhole»). Він ставив у прямий зв'язок індивідуально-психологічні риси і регульовані гормональною системою тілесні особливості.

Найчастіше особливості одного темпераменту сполучуються із рисами іншого. У людей одного й того ж типу темпераменту, ступінь відбиття окремих його властивостей може бути різною. Для певного темпераменту характерні такі крайні полюси, між якими можливі, по-перше, розбіжності за ступенем відбиття кожної властивості, а по-друге, співвідношення його різних властивостей. Тому, хоча кожну людину можна віднести до певного типу темпераменту, індивідуальні розбіжності між людьми за властивостями темпераменту безкрайньо різноманітні.

Незважаючи на наївність вчення, у ньому вірно підмічено поєднання у психіці людини усіх типів темпераменту при переважанні одного з них. Власно кажучи, слово «темперамент» з латинської мови перекладається як «належне сполучення частин».

Римський анатом Гален вперше надав розгорнуту класифікацію темпераментів, яка містила 13 типів. Пізніше число типів темпераменту було зведено до чотирьох.

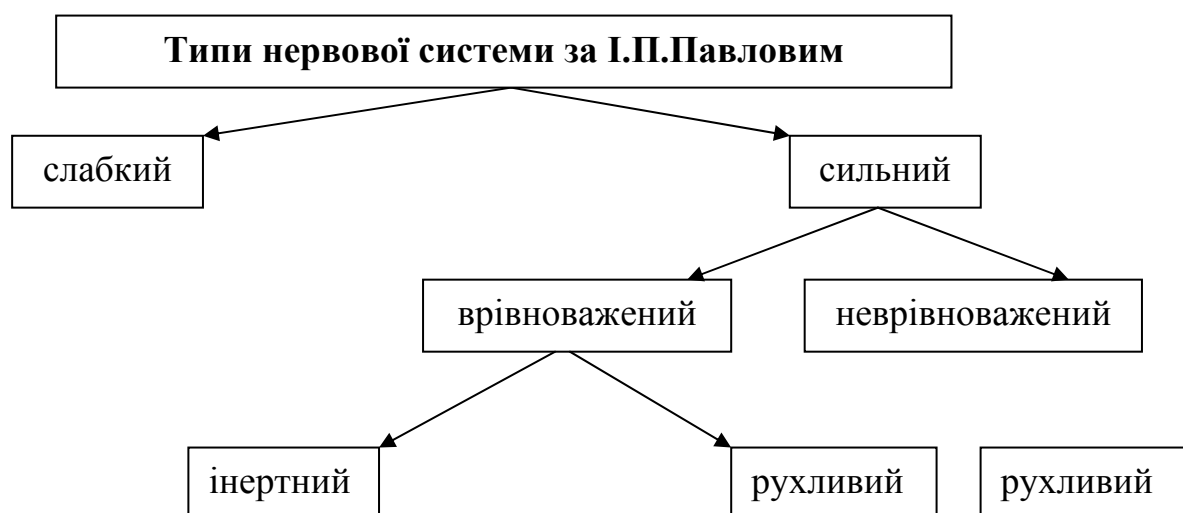
Німецький філософ І. Кант (XII ст.) вважав, що природною основою темпераменту є індивідуальні особливості крові.

Німецький вчений Е. Кречмер (початок XX століття) пов'язував темперамент із статурою людини. Він обґрунтував думку про те, що психічний

склад індивіда відповідає будові тіла, загальній тілесній конституції Тип темпераменту залежить від вроджених анатомо-фізіологічних особливостей.

Наукову розробку питання про фізіологічні основи темпераменту вперше здійснив І.П. Павлов у вченні про типи нервової діяльності тварин та людини. І.П. Павлов та його послідовники науково довели безпосередню та пряму залежність типу темпераменту від загального типу і діяльності центральної нервової системи. В результаті досліджень було встановлено, що в основі індивідуальних відмінностей лежать такі фізіологічні властивості як сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів. Вченим виділено чотири основних типи нервової діяльності. Встановлено зв'язок між типом вищої нервової діяльності й типом темпераменту. Фізіологічною основою темпераменту є взаємодія кори і підкірки головного мозку, тобто взаємодія обох сигнальних систем.

Темперамент, як і тип нервової системи, може деяким чином змінюватися під впливом умов життя та діяльності людини, його виховання (див. характер). При вивченні теми необхідно особливу увагу звернути на основні властивості нервової системи. До уваги беруться такі властивості, як *сила* або *слабкість* процесів збудження та гальмування, *їх врівноваженість* або перевага одного з них, *їх рухливість* або *інертність* (рис. 1.2).



**Рис. 1.2. Типи нервової системи**

## 1. Сила (збудження та гальмування)

*Сила збудження* є відбиттям працездатності нервової клітини. Фактично, це її функціональна витримка (витримувати сильне збудження довгий або короткий час ).

*Сила гальмування* – це здатність до утворення різних умовних реакцій гальмування.

Збудження та гальмування, як властивості нервових процесів у різних індивідів, поєднуються різноманітними способами і утворюють чотири основні типи нервової діяльності.

**2. Врівноваженість** – це рівновага процесів *збудження і гальмування*. Співвідношення сили обох цих процесів визначає врівноважена чи неуврівноважена людина (якщо сила одного процесу переважає інший процес).

**3. Рухливість (процесів збудження і гальмування)** розглядається як швидкість переходу з одного стану до іншого. Рухливість нервових процесів проявляється у здатності до швидкої зміни поведінки людини у відповідність до змін умов життя (тобто легка адаптивність). Протилежне цьому – інертність.

Причина індивідуальних особливостей поведінки обумовлена властивостями нервових процесів збудження й гальмування та їх різними поєднаннями. Темперамент – це вроджені форми поведінки, які виявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості реакцій на життєві впливи.

Б.М. Теплов, крім зазначених властивостей нервових процесів, виділяє ще *динамічність* (легкість генерації нервового процесу) та *лабільність* (швидкість виникнення та перебігу збудження й гальмування).

Уявлення про темперамент людини складаються на базі характерних для нього психічних особливостей. Студентам необхідно засвоїти та охарактеризувати основні властивості темпераменту: реактивність, активність, співвідношення реактивності й активності, пластичність та ригідність, екстраверсія – інтроверсія, емоційна збудженість (таблиця 1.1).

**Характеристика основних властивостей темпераменту**

| <b>Якість</b>        | <b>Характеристика якості</b>                                                   |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Емоційна збудливість | Характеризується тим, якої сили потрібен вплив, щоб викликати емоційну реакцію |
| Екстраверсія         | Спрямованість особистості на довкілля, людей, предмети, події                  |
| Інтроверсія          | Фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках                  |
| Лабільність          | Швидкість виникнення та перебігу збудження й гальмування                       |
| Ригідність           | Інертність, нечутливість до зміни умов                                         |
| Сенситивність        | Міра чутливості до явищ дійсності                                              |
| Реактивність         | Сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники                     |
| Активність           | Характеризується тим, наскільки людина діяльна під час подолання перешкод      |
| Пластичність         | Гнучкість, легкість пристосування до нових умов                                |
| Темп реакції         | Швидкість перебігу психічних процесів та реакцій                               |

Властивості нервової системи утворюють різні комбінації та визначають тип темпераменту (таблиця 1.2)

**Типи темпераменту  
та характеристика їх нервової системи**

| <b>Типи темпераменту</b> | <b>Характеристика їх нервової системи</b>                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сангвінік</b>         | Сильний тип нервової системи, врівноваженість нервових процесів, рухливість    |
| <b>Холерик</b>           | Сильний тип нервової системи, неуврівноваженість нервових процесів, рухливість |
| <b>Флегматик</b>         | Сильний тип нервової системи, врівноваженість, інертність                      |
| <b>Меланхолік</b>        | Слабкий тип нервової системи                                                   |

*Сангвінік* – сильний, врівноважений, рухливий тип. Сангвініки, як правило, бувають комунікабельними, відкритими, говіркими, жвавими, ініціативними. Це люди енергійні, швидко відгукуються на оточуючі події, порівняно легко переживають невдачі та неприємності. Темпераменту сангвініка відповідає екстраверсія й емоційна стійкість. У той же час, сангвініки бувають безтурботними, не завжди схильними доводити справу до кінця.

Повільну, спокійну людину із стійкою спрямованістю та більш чи менш постійним настроєм, із слабим зовнішнім проявом душевних станів називають флегматиком. *Флегматик* – сильний, врівноважений, інертний тип. Флегматикам характерні помітна розміреність, надійність. Темпераменту флегматика відповідає інтроверсія й емоційна стійкість.

*Холерик* – сильний неуврівноважений, рухливий тип. Холерикам притаманні часті та різкі зміни настрою, активність. У той же час, вони імпульсивні, бувають образливими та агресивними, і здебільшого оптимістичні. Холерик – людина швидка, пристрасна до справи, але неуврівноважена, здатна до бурхливих емоційних спалахів. Темпераменту холерика відповідає екстраверсія і нейротизм.

*Меланхолік* – слабкий, неврівноважений. Вони дуже чутливі люди, як правило, спостережливі, тривожні, мало контактні, дратівливі, багато переживають, песимісти. Меланхоліком називають людину, здатну глибоко переживати навіть незначні невдачі, але зовні в'яло реагуючі на оточуюче. Темпераменту меланхоліка відповідає інтроверсія і нейротизм.

При вивченні цієї теми студенти мають усвідомити, що вказані чотири види темпераменту не охоплюють всієї різноманітності індивідуальних особливостей. Між цими основними видами є чисельні варіації та проміжні форми. Природа, дійсність дають безліч переходів, градацій.

Властивості темпераменту визначають динамічну сторону особистості, є найбільш стійкими й постійними в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Властивості темпераменту, як і властивості нервової системи, не є абсолютно незмінними. Вони проявляються не з моменту народження і не всі зразу в певному віці, а розвиваються в певній послідовності. Залежність прояву темпераменту від умов веде до того, що люди абсолютно відмінного темпераменту можуть у різних обставинах проявляти дуже подібні або навіть тотожні психологічні особливості, у той же час вони проявляють протилежні якості.

Слід звернути увагу на те, що характер поведінки людини зазнає змін під впливом життя, діяльності, у процесі виховання та спілкування з іншими людьми.

Темпераментні особливості не визначають здібностей людини, спрямованості її діяльності. Проте темперамент істотно впливає на формування багатьох професійно важливих рис людини, визначаючи, у ряді випадків, профпридатність чи профнепридатність особи.

Усвідомлюючи значення темпераменту у регуляції динаміки психічної діяльності й у збереженні життєвих констант організму, можна передбачити рекомендації розвитку ряду властивостей темпераменту за допомогою корекції деяких рис характеру.

Наприклад, у *сангвініка* дуже важливо стимулювати працездатність, цілеспрямованість, ініціативність, але при цьому слід контролювати навантаження, щоб воно було у допустимих межах. Їм варто тренувати дисциплінованість та навчитися діловим контактам і чіткості.

*Холерикам*, з їхньою яскраво вираженою схильністю до лідерства, бажано забезпечувати позитивність стосунків з оточуючими, не «з'ясовувати стосунків» у моменти конфліктів та аналізувати проблеми у спокійній обстановці, контролювати власні прагнення тиснути на інших, підкоряти їх собі, спрямовувати зусилля на власне естетичне виховання.

Працьовитим *флегматикам* рекомендується тренувати свій соціальний інтелект (розуміння людей, спостережливість за емоційним станом інших людей, встановлення контактів тощо). В окремих випадках, завдяки скромності у них не завжди адекватна самооцінка, яку варто підвищити.

*Меланхолікам*, з їхньою вдумливістю та підвищеною сенситивністю не потрібно поспішати включатися у діяльність і спілкування, у яких є жорстка субординація. Їм потрібно контролювати своє ставлення до інших (уникати переоцінки авторитету інших), формувати установку на успіхи в роботі, а для цього визначати термін виконання окремих етапів роботи і навіть їхніх елементів. Для розвитку контактності та комунікабельності, бажано, не уникати громадських доручень, які дають можливість вступати у різноманітні взаємовідносини з іншими людьми, партнерами по справі, брати участь в усіляких заходах, виступати з доповідями на конференціях, координувати дії.

Врахування темпераментних особливостей дає змогу працівникові вдосконалювати свою індивідуальну роботу та регулювати свої дії у процесі взаємодії, партнерства, співпраці у професійній сфері.

Слід зауважити, що темперамент впливає на формування рис характеру і проявляється у вчинках в соціально-значущих ситуаціях.

### Хід заняття

1. Виступ з доповідями та обговорення основних питань плану.

У процесі обговорення теми для її всебічного розкриття необхідно проаналізувати ключові поняття: *«темперамент»*, *«нервова системи»*, *«типи темпераменту»*; *зробити порівняльний аналіз різних концепцій типології темпераменту*.

2. Аналіз виконаних практичних завдань, у тому числі блок-схем якостей темпераменту та їх характеристик, властивостей вищої нервової діяльності.

3. Виявити та обґрунтувати основні якості власного темпераменту, показати їх прояви в діяльності та поведінці.

### Запитання та завдання для перевірки знань

1. Що таке темперамент?
2. Які фізіологічні основи темпераменту?
3. Назвіть чотири типи нервової діяльності (за І.П.Павловим).
4. Які особливості нервових процесів беруть до уваги, визначаючи тип нервової діяльності?
5. Які основні види темпераменту ви знаєте?
6. Порівняйте зовнішній вияв емоційної сфери сангвініка та флегматика.
7. Наведіть приклади літературних персонажів з різним темпераментом.
8. Визначте свої темпераментні особливості.

### Література

1. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
2. В.В. Волошина, Л.В. Долинська та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2006 – 280 с.
3. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посібн. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
4. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – Москва: Смысл, 2001. – 511 с.
6. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
7. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с.
8. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)

### 1.2.7. Семінарське заняття (2 години)

#### *Тема: Характер особистості*

##### **Вузлові питання:**

1. Характер особистості. Риси характеру.
2. Акцентуація характеру.
3. Формування характеру особистості.

**Мета:** оволодіння знаннями про сутність характеру, його структури та класифікації, усвідомлення взаємозв'язку темпераменту та характеру, формування вміння корекції основних рис характеру.

##### **Основні поняття:**

**Характер** – індивідуальне поєднання істотних, стійких психічних властивостей особистості, що виражають її ставлення до дійсності та виявляються у поведінці, вчинках та діяльності.

**Структура характеру** – сукупність сталих зв'язків між рисами характеру, а також їх глибиною, активністю чи силою, стійкістю та пластичністю. Структура характеру людини виявляється у ставленні до інших людей, справ, речей, себе.

**Акцентуації рис характеру** – крайні варіанти норми як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії та вчинки людини.

#### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

##### **Завдання та рекомендації:**

1. Самостійне опрацювання літератури. Засвоєння ключових понять теми: *характер, риси характеру, структура характеру, акцентуації рис характеру, типи характеру та інше.*

2. Виконання практичного завдання. Розробити блок-схеми характеристики якостей темпераменту, властивостей вищої нервової діяльності.

3. Виявити основні якості власного темпераменту, показати їх прояви у діяльності та поведінці.

Вивчаючи тему «Характер особистості», варто звернути увагу на те, що люди по-різному реалізують свої інтереси та здібності у житті та діяльності, по-різному ставляться до праці та інших людей.

*Характер* – це сукупність основних, найбільш стійких психічних властивостей людини, своєрідність психічного складу особистості, що виявляється у типових для певної людини діях та вчинках, способах діяльності за певних обставин, і визначається ставленням особистості до цих обставин.

Характер є головним визначальним фактором особистості і обумовлює його поведінку. Характер не є чимось вродженим, постійним, незмінним. Він формується поступово у процесі розвитку особистості та її виховання, відображає умови та образ її життя, змінюється разом із зміною цих умов.

Риси характеру можуть відрізнятися активністю, стійкістю та пластичністю. Всі структури властивості характеру взаємопов'язані. Необхідно мати уявлення про типові риси характеру людини. Фізіологічною основою характеру є складні умовно-рефлекторні системи, динамічні стереотипи, а також вроджений тип нервової діяльності людини.

Академік І.П. Павлов писав, що характер є «сплавом» типологічних характеристик вищої нервової діяльності та складних стійких систем, тимчасових нервових зв'язків, що виникають у корі головного мозку внаслідок індивідуального життєвого досвіду, під впливом умов життя і діяльності людини внаслідок формуючого впливу суспільного середовища. Оцінюючи характер у цілому, в ньому розрізняють ознаки визначеності та цілності.

Тип нервової системи має два напрями.

1. Він може сприяти або затримувати виховання певних особливостей характеру. Так, наприклад, у людей з слабким типом нервової системи

впевненість в собі формується повільніше і складніше, ніж у людей сильного типу.

2. Вияв однакової риси характеру особистості буде різним у людей із різним типом нервової системи.

Виділяють наступні типи характеру :

– *інтровертивний тип* – тип, якому властиві замкненість, труднощі при спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими;

– *екстравертивний тип* – тип, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, інколи – поверховість;

– *некерований тип* – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозрілий;

– *тип неврастенічної акцентуації* – домінування хворобливого самопочуття, дратівливості, підвищеної втомлюваності;

– *сенситивний тип* – надмірна чутливість, лякливість, сором'язливість, вразливість;

– *демонстративний тип* – властиві егоцентризм, потреба у постійній увазі до себе, співчутті, захопленні ним.

У процесі підготовки до семінару студенти ознайомлюються з кількома підходами щодо класифікації характерів, в основі яких – визначення їхніх рис за певною ознакою.

Люди з визначеним характером мають одну чи декілька чітко виражених, домінуючих рис, а у людей з невизначеним характером такі риси відсутні, чи слабо виражені. Не дивлячись на різноманітність індивідуальних рис характеру, між ними існує певна спільність, що дозволяє класифікувати їх за групами.

Риси характеру, як особливості особистості, виявляють ставлення до колективу та окремих людей, до праці, речей, самої себе. Так, наприклад:

**1. Група рис характеру, що виражає відношення до суспільства, колективу, інших людей:**

– товариськість, чуйність, уважність, колективізм, гуманність, відвертість, уважливість, принциповість, комунікабельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність, прихильність, правдивість та інше (*позитивні*);

– замкненість, брутальність, презирство, індивідуалізм, егоїзм, грубість, скритність, брехливість та інше (*негативні*);

## **2. Група рис характеру, які виражають відношення до праці:**

– працьовитість, дбайливість, ініціативність, наполегливість, відповідальність, старанність, схильність до творчості, акуратність, сумлінність, допитливість, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість (*позитивні*);

– протилежні риси: ледачість, марнотратність, пасивність, лінощі, безвідповідальність, недбалість (*негативні*);

## **3. Група рис, які виражають ставлення до самого себе як особистості:**

– почуття власної гідності, самоповага, гордість, упевненість у собі, самокритичність, сором'язливість (*позитивні*);

– протилежні їм – пихатість, самолюбство, егоїзм, самовпевненість (*негативні*);

## **4. Група рис, які виражають ставлення до речей:**

– акуратність, бережливість, щедрість, економність, почуття смаку (*позитивні*);

– неохайність, скупість, недбалість та інші (*негативні*).

Особливу групу рис характеру складають **вольові риси**, які виражають вміння та готовність особистості свідомо регулювати власну діяльність. У залежності від розвитку тих чи інших вольових рис визначають сильні та слабкі характери. До них належать:

– цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, мужність та інші (*позитивні*);

– впертість, нерішучість, безвілля, боягузливість (*негативні*).

Риси, які характеризують дії, спрямовані на досягнення цілей: наполегливість, цілеспрямованість, послідовність тощо.

Риси, які характеризують вчинки людей щодо вибору цілей діяльності і спілкування: ощадливість, раціональність.

Риси, які безпосередньо пов'язані із темпераментом та характеризують особливості дії, вчинків, поведінки загалом: інтроверсія-екстраверсія, тривожність, витриманість-імпульсивність, ригідність тощо.

Риси характеру набувають змін під впливом умов життя, праці, суспільної праці, виховання та самовиховання.

На етапі підготовки до семінарського заняття студенти можуть скористатися тестами для закріплення знань.

### Хід заняття

1. Виступ з доповідями та обговорення основних питань плану.

2. У процесі обговорення теми слід проаналізувати ключові поняття: *характер, риси характеру, структура характеру, акцентуації рис характеру, типи характеру та ін.*

3. Аналіз виконаних практичних завдань, у тому числі блок-схем якостей темпераменту, властивостей вищої нервової діяльності.

4. Виконати практичне завдання з використанням тесту «20-Я», обґрунтувати найбільш стійкі характерні риси власного характеру. Визначити, до якого типу характеру Ви себе відносите.

Для закріплення матеріалу студенти мають виконати самостійну роботу та відповісти на запитання, а саме:

1. Покажіть взаємозв'язок та взаємодію характеру і темпераменту.

2. Розкрийте характерні риси Ваших улюблених літературних персонажів.

3. Як формується характер? Визначте основні фактори впливу на розвиток тих чи інших рис характеру.

4. Виконайте практичне завдання.

### Практичне завдання

Будь-який тип характеру має певні сталі риси, особливості сприйняття оточуючого світу та взаємодії з іншими людьми. Керівник повинен усвідомлювати ці особливості, розуміти якому типу відносин віддає перевагу той чи інший член колективу і враховувати це у своїй роботі. Який на вашу думку тип відносин найбільше відповідає наведеним типам характеру? (таблиця 1.3).

*Варіанти відповідей:*

а) будучи чесними та відвертими з цією людиною Ви можете розраховувати на взаємність;

б) можете розраховувати на дуже чесні та відверті відносини з цією людиною, цілком їй довіритись;

в) будьте обережні, як тільки Ви втратите в очах цієї людини своє значення, вона невдовзі вас зрадить.

*Таблиця 1.3*

#### Визначити тип відносин відповідно до типу характеру

| № | Тип характеру                                    | Основні психологічні характеристики                                                                                                 | Що треба мати на увазі, спілкуючись з такими людьми |
|---|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | <b><i>Абсолютний мораліст</i></b>                | Завжди чесний, прямий, відвертий, майже праведник                                                                                   | ?                                                   |
| 2 | <b><i>Мораліст в залежності від ситуації</i></b> | Пристосовує свої норми до ситуації або людини, з якою спілкується. Якщо ситуація вимагає – може бути чесним, відвертим або навпаки. | ?                                                   |
| 3 | <b><i>Прагматичний мораліст</i></b>              | Абсолютно аморальна людина, може бути чесною та порядною людиною тільки тоді, коли йому це вигідно.                                 | ?                                                   |

### Запитання для перевірки знань

1. Дайте визначення поняття «характер особистості».
2. Які групи рис характеру ви знаєте?
3. Що входить у структуру характеру?
4. Що є фізіологічною основою характеру особистості?
5. Які властивості характеру є типовими, а які індивідуальними?
6. Чим пояснити, що в критичні моменти характер особистості виявляється найбільш повно?
7. Наведіть приклади, які підтверджують, що характер формується протягом всього життя, шляхом виховання та самовиховання, а не є природженим та незмінним. Які з наведених нижче положень найбільш повно розкривають сутність поняття «характер»:
  - риси характеру проявляються за будь-яких обставин та умов;
  - риси характеру проявляються лише у відповідних типових обставинах;
  - якості характеру не що інше, як ставлення особистості до певних боків діяльності;
  - якості характеру не що інше, як певні способи дії;
  - характер має індивідуальну своєрідність;
  - у характері проявляються і ставлення особистості, і способи дії. за допомогою яких ці ставлення здійснюються;
  - риси характеру соціально типові й індивідуально своєрідні;
  - характер – відображення суспільних зв'язків.

## Література

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Ващенко Г. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів /Редкол. А. Алексюк, В. Герасименко, О. Вишневський та ін. – К.: Школяр, 1999. – 385 с.
3. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посібн. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
4. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид. перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
6. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
7. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с.
8. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
9. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – Київ: Либідь, 2005. – 560 с.

### 1.2.8. Семінарське заняття (2 години)

#### *Тема: Здібності особистості.*

##### **Вузлові питання:**

1. Поняття про задатки і здібності особистості.
2. Загальні та спеціальні здібності.
3. Основні фактори розвитку здібностей особистості.
4. Індивідуальні особливості здібностей. Геніальність як найвищий прояв творчих здібностей.

**Мета:** оволодіння знаннями про сутність здібності, її структури та класифікації, усвідомлення взаємозв'язку природних та соціальних факторів на розвиток загальних та спеціальних здібностей.

##### **Основні поняття:**

**Геніальність** – найвищий ступінь розвитку здібностей, що виявляється у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення у житті суспільства, у розвитку науки, мистецтва.

**Талант** – видатні здібності людини, що виявляються у розв'язанні складних практичних, теоретичних та художніх завдань, у створенні таких цінностей, які мають важливе суспільне значення.

**Задатки** – природжені передумови розвитку здібностей, генетично детерміновані анатомо-фізіологічні особливості людини.

**Здібності** – індивідуальні властивості особистості, що забезпечують успіх діяльності та легкість оволодіння нею.

**Обдарованість** називають індивідуальну своєрідність задатків людини.

## Попередній етап – підготовка студентів до заняття.

### Завдання та рекомендації:

1. Самостійне опрацювання літератури. Засвоєння ключових понять теми: *задатки, здібності, геніальність, талант, обдарованість*.
2. Охарактеризувати власні загальні та спеціальні здібності. Розкрити основні фактори та рівень їх розвитку. Навести приклади як вони проявляються у процесі навчання, спілкуванні та інших видах діяльності.
3. Розробити схему спеціальних здібностей, обґрунтувати її.
4. Навести приклади талановитих, геніальних людей, діячів літератури та мистецтва, представників культури та спорту, політиків тощо.

При вивченні даної теми студенти мають запам'ятати, що стійкими властивостями людини, які виявляються у діяльності та виступають необхідною умовою її успіху, є *здібності*. Люди народжуються неоднаковими, їм властиві відмінності, у тому числі й нахили, як природжені передумови, природні можливості розвитку здібностей. Природними передумовами здібностей, які впливають на процес їх формування та розвитку, виступають *задатки*. Задатки пов'язують з анатомо-фізіологічними особливостями людини, мікроструктурою мозку і органів чуття, особливостями нервових процесів, їх силою, врівноваженням, рухливістю. Проте, самі вони не визначають розвитку здібностей. Важливими у цьому процесі є суспільні умови, у яких перебуває особистість, цілеспрямованість виховання й навчання, діяльність особистості.

Студенту важливо зрозуміти, що здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які виступають умовою успішного виконання певної діяльності, від яких залежить успішність та динаміка засвоєння знань, умінь, навичок, необхідних для цієї діяльності. У той же час слід підкреслити, що здібності виявляються тільки у діяльності.

Існує цілий ряд класифікацій здібностей, так наприклад:

– *природні здібності*, які пов'язані із вродженими задатками. При наявності елементарного життєвого досвіду, у процесі навчання (умовно-рефлекторних зв'язків) вони формуються на їх основі.

– *специфічні здібності*, які мають суспільно-історичне походження та забезпечують розвиток у соціальному середовищі. До них відносяться *загальні та спеціальні здібності*.

Загальні здібності – це розумові здібності, де розвинені пам'ять та мова, точність рухів рук тощо. Вони забезпечують легкість опанування знаннями та різноманітними видами діяльності.

Розвиток людини включає формування окремих, спеціальних здібностей. Проблема розвитку здібностей розглядається у контексті проблеми становлення особистості людини.

Завдяки спеціальним здібностям людина здатна досягти високих результатів у конкретній діяльності. Вони визначають успіхи людини в окремих видах діяльності, коли потрібні особливого роду задатки та їх розвиток. До них належать здібності художньо-творчі, літературні, математичні, спортивні, технічні та інші. Кожна з цих здібностей має власну структуру. Вони, як правило, доповнюють та збагачують одна одну.

До спеціальних здібностей відносяться також: *теоретичні*, що визначають здатність людини до абстрактно-логічного мислення; *практичні та навчальні*, які впливають на успішність засвоєння знань та формування особистісних якостей; *предметно-діяльнісні*; *здібності взаємодії з людьми* (сприйняття та оцінка людей, входження в контакт з різними людьми, соціально-психологічна адаптивність до різних ситуацій та обставин).

Особливої значущості у життєдіяльності людини набувають *творчі здібності*, які пов'язані із винаходами, створенням нових ідей, матеріальної і духовної культури.

Студент має розрізняти й такі поняття, як *талановитість, обдарованість, геніальність* особистості. *Талант* визначається як високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних, що виявляється у творчих досягненнях. Про наявність таланту можна судити за результатами діяльності людини. Вони повинні відрізнятися принциповою новизною, оригінальністю підходу до їх досягнення.

*Обдарованість* розглядається як своєрідне поєднання багатьох різноманітних здібностей, що забезпечує успішність виконання діяльності. Вона обумовлює діапазон його інтелектуальних можливостей, а також рівень та своєрідність діяльності, спілкування.

Найвищим проявом творчих здібностей є *геніальність особистості*. Про наявність геніальності можна говорити лише у випадку досягнення особистістю таких результатів творчої діяльності, що складають епоху у житті суспільства, у розвитку культури.

Індивідуальні відмінності здібностей людей виявляються у тому, до чого особливо здібна людина та у якій мірі виявляється у неї здібності. Розпізнаючи взаємозв'язок задатків та здібностей, слід підкреслити провідну роль процесу виховання та навчання, застосування конкретних методів формування відповідних знань та вмінь, слід зазначити також зв'язок розвитку здібностей та інших властивостей особистості.

У процесі вивчення даної теми важливо не тільки засвоїти сутність поняття «здібності», але й зрозуміти основні фактори їх розвитку. У першу чергу, основними передумовами розвитку здібностей виступають обставини життя людини, тобто життя у суспільстві, наявність соціально-культурного середовища, яке створено працею багатьох поколінь; наявність кола людей, які здатні передати необхідні знання, уміння, навички; участь у складних, високоорганізованих видах діяльності, спілкуванні та інші чинники.

У психолого-педагогічній практиці визначені два рівня здібностей: *репродуктивний* (забезпечує високий рівень умінь засвоювати вже готові знання та оволодівати зразками діяльності та спілкування, які склалися у результаті суспільного досвіду); *творчий*, який передбачає створення нового, оригінального.

Розглядаючи здібності не як статичні, а динамічні утворення, їх формування та розвиток протікає поетапно у процесі діяльності і спілкування. При цьому, важливою умовою є необхідність одночасного удосконалення кількох здібностей, які взаємодоповнюють один одного.

### Хід заняття

1. Виступ з доповідями та обговорення основних питань плану.
2. У процесі обговорення теми слід проаналізувати ключові поняття: *задатки, здібності, геніальність, талант, обдарованість*.
3. Аналіз виконаних практичних завдань, у тому числі блок-схем структури здібностей.

Для кращого засвоєння матеріалу студенти мають виконати самостійну роботу та відповісти на запитання, а саме:

1. Охарактеризуйте основні види здібностей людини та встановіть зв'язки між ними.
2. Обдарованість, задатки, геніальність, здібності. Як розрізнити та встановити зв'язок між цими поняттями?
3. Розкрийте роль задатків у розвитку спеціальних здібностей.
4. Які з наступних положень відповідають *геніальності, таланту чи обдарованості*:
  - сукупність кількох здібностей, що обумовлюють успішну активність людини у широких діапазонах діяльності та спілкуванні;
  - унікальні здібності, наявність яких дозволяє отримати результати, що визначають (характеризують) досягнення епохи;
  - висока здатність до конкретних видів діяльності або спілкуванні, у яких людина досягає значних творчих результатів.

На завершення заняття можна запропонувати діагностичні тести.

### Запитання для перевірки знань

1. Спробуйте надати своє визначення поняттю «здібності» і порівняти його з визначенням, наданим у навчальному посібнику.
2. В чому природа індивідуально-психологічних відмінностей людей та їх здібностей?
3. Назвіть основні умови формування здібностей людини.
4. Зробіть спробу охарактеризувати власні задатки та здібності

5. Охарактеризуйте предметно-діяльнісні здібності.
6. Які здібності покладені в основу конкретно-практичних дій, а які сприяють успішному спілкуванню та взаємодії з людьми?

### **Література**

1. Психологія /За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. шк., 1968. – С.516-534.
2. Теплов Б.М. Способности и одаренность //Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987. – С.281-286.
3. Крутецкий В.А. Математические способности и личность //Хрестоматия по психологи. – М.: Просвещение, 1987. – С.331-339.
4. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999.
5. Основи психології: Підручник /За заг. Ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
6. Серьожникова Р.К., Пархоменко Н.Д., Яковицька Л.С. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. – К., 2003. – 243 с.
7. Основи психології: Начальний посібник для студентів вищих навч. закладів /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків – 2005. – 416с.
8. В.В. Волошина, Л.В. Долинська та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
9. Измерение интеллекта детей: Пособие для психолога-практика, Ч.1: Человеческий интеллект и его измерение: теория и практика /Под.ред.Ю.З. Гильбуха. – К.: РОВО Укрвузполиграф, 1992. – 133с.
- 10.Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1996. – 236 с.

## Розділ II

# МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### 2.1. Вказівки до практичних занять

Практичне заняття – це форма навчального заняття, за якої викладач організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їхнього практичного застосування, шляхом індивідуального розв’язання студентами відповідних завдань.

Практичні заняття безпосередньо пов’язані з курсом лекцій, тому, при підготовці до них, студенти користуються планом відповідної лекції та рекомендованою до неї літературою. У кожному практичному занятті умовно можна виділити дві частини: 1) поглиблення психологічних знань, закріплення відповідних навичок, програмований контроль знань тощо; 2) виконання практичних завдань, розробка й обговорення блок-схем ключових понять, діагностика певних психічних властивостей та психічних процесів. Користуючись інструктивними матеріалами, за участю викладача, студенти виконують завдання дослідницького, експериментального характеру. Вони знайомляться та оволодівають емпіричними методами вивчення особистості, індивідуальної і колективної психічної діяльності (бесіда, аналіз результатів діяльності, спостереження, тестування, тощо).

Метою практичного заняття є не тільки засвоєння правильного розв’язання конкретного питання, а й усвідомлення певного методу використання теорії, оскільки правильна відповідь – це підтвердження правильності вибраного методу розв’язання чітко визначеної проблеми. Практичні заняття виробляють навички самостійної роботи, розвивають розумові здібності.

Лекції вводять студента у науку, показують шляхи та напрямки, подають нові відомості, закладають фундамент знань. У той же час, щоб глибоко

засвоїти певний предмет, неможливо обійтись без самостійного опрацювання за допомогою різних джерел.

Для успішності проведення практичних занять необхідно, щоб студент був попередньо ознайомлений із змістом певного розділу курсу лекцій, з тією теорією, практичне використання якої йому належить вивчити. А для цього, треба переглянути ще раз конспект лекції, проробити відповідні розділи навчальних посібників. Це варто робити для того, щоб виявити питання, розуміння яких викликає труднощі, і у ході практичного заняття звернути на них особливу увагу.

Практичне заняття передбачає проведення контролю знань, вмінь та навичок студентів, постановку загальної проблеми згідно з темою заняття, її обговорення, вирішення практичних завдань, написання самостійних та контрольних робіт, послідовним їх оцінюванням та обговоренням.

Згідно з робочою програмою, на практичні заняття відводиться 16 годин, які рекомендується проводити за наступними темами: «Методи психології» (4 год.), «Характер особистості» (2 год.), «Увага» (2 год.), «Дослідження різних видів пам'яті» (2 год.), «Визначення типу темпераменту» (2 год.), «Виявлення професійних схильностей» (2 год.), «Аналіз періодизації розвитку особистості» (2 год.).

Готовність студентів контролюється як за допомогою програмованих завдань, так і усних опитувань та письмових контрольних робіт.

## **2.2. Зміст практичних занять**

### **2.2.1. Практичне заняття (4 години)**

#### ***Тема: Методи психології***

**Мета заняття:** оволодіння емпіричними та психодіагностичними методами (спостереження, психологічна характеристика особистості студента, соціометрія, психолого-педагогічна характеристика).

#### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

##### **Завдання та рекомендації:**

**1. Підготовка до проведення спостереження,** як основного емпіричного методу психологічного дослідження.

Спостереження – це сплановане, систематичне та цілеспрямоване сприйняття психічних явищ, з метою вивчення їх специфічних змін у певних умовах. Спостереження включає елементи теоретичного мислення (ідея, система методичних прийомів, усвідомлення, контроль результатів) та кількісні методи аналізу.

У процесі самостійної підготовки студент має виконати наступні завдання:

- сформулювати та обґрунтувати мету спостереження;
- визначити об'єкт та одиницю спостереження;
- визначити ситуацію спостереження;
- розробити загальний план спостереження;
- обрати засоби фіксації спостереження;
- підготувати документи, які фіксують результати спостереження (картку, протокол ).

**2. На підготовчому етапі складання психологічної характеристики особистості** студент використовує ряд методів:

- самоаналіз психологічних особливостей власного «Я»;

- аналіз результатів навчальної та творчої діяльності у вищому навчальному закладі;
- аналіз проявів темпераменту та характеру, здібностей, а також особливостей інтелектуально-пізнавальної та емоційно-вольової сфер на основі самоспостереження і самоаналізу своєї поведінки та вчинків.

### **Хід заняття**

На практичному занятті можна виконати 1-2 завдання на вибір.

**Завдання 1.** Проведення спостереження. Основні етапи:

- інструктаж викладача;
- здійснення спостереження згідно з визначеними ситуаціями;
- обробка результатів спостереження: підрахувати частоту та інтенсивність прояву реакцій поведінки (особи або групи людей), зазначених в карті спостереження; інтерпретування отриманих результатів (студенти мають скласти коротку інформацію, у якій на основі матеріалів спостереження роблять аналіз проявів психічних явищ та поведінки).

**Завдання 2.** Складання психологічної характеристики на основі концепції динамічної функціональної структури особистості – ***карта особистості*** (К. Платонова). Карта особистості є своєрідним планом написання розгорнутої психологічної характеристики.

При написанні психологічної характеристики особистості студент спирається на результати самостійної роботи. Психологічна характеристика особистості студента має бути логічною, послідовною, поєднуючи описовий та фактичний матеріал. Характеристика пишеться у вільній формі і завершується висновками, рекомендаціями та прогнозами щодо послідуєчого власного розвитку особистості.

**Завдання 3.** Проведення соціометричного дослідження в академічній групі.

***Соціометрія*** – метод вивчення особливостей міжособистісних взаємовідносин у малих групах. Цей метод дозволяє визначити внутрішню

структуру групи, структуру взаємних симпатій та антипатій, отримати повну картину міжособистісних зв'язків всередині групи. Основним вимірювальним прийомом є питання. Відповідаючи на них, кожен член групи проявляє своє ставлення до інших. Питання побудовані за принципом емоційного вибору партнера спілкування або спільної діяльності.

Викладач формулює ситуацію: *«Керівництво факультету (кафедри) поставило за мету визначити, як складаються міжособистісні стосунки й взаємодія в академічній групі. Для вирішення цього завдання слід відповісти на запропоновані запитання (відповіді студентів анонімні)».*

1. Назвіть трьох найкращих студентів вашої групи (якщо відносите до них і себе, не соромтесь і напишіть своє прізвище).

2. Іноді, у процесі роботи виникають питання, з якими вам не хотілося б звертатись до викладача. До кого із студентів групи Ви звернетесь (їх може бути більше одного)?

3. До кого б Ви не звернулись?

4. Якби довелось удвох виконувати громадське доручення, кого Ви оберете своїм партнером?

5. Кого б Ви не вибрали ні в якому разі?

6. Хто б Вас вибрав для цього доручення?

7. Припустимо, необхідно створити групу з п'яти осіб, яка б різнобічно уособлювала колектив. Хто мав би увійти до цієї групи (можна назвати і себе)?

8. Кого із п'яти осіб можна призначити керівником цієї групи?

**Аналіз результатів** (Викладач надає інструкцію по проведенню аналізу результатів). При аналізі результатів соціометричного дослідження використовують два взаємодоповнюючі графічні способи:

- матриці вибору;
- соціограми.

Їх кількість відповідає кількості критеріїв вибору, які використовуються у дослідженні.

Матриця вибору – це таблиця, у якій по вертикалі, під відповідними номерами, записують прізвища всіх студентів групи, які вивчаються (за алфавітом), по горизонталі – лише їх номери. На відповідних перетинах цифри 1, 2, 3 позначають тих, кого вибрав кожен учасник дослідження у першу, другу і третю чергу. Серед обраних є студенти, на яких він зупинив вибір сам, а це означає, що в нього з ними взаємний вибір (таблиця 2.1.).

У соціальній психології використовують спеціальні терміни, які означають стан особистості у міжособистісних стосунках.

«Зірка» – член групи (колективу), що отримує найбільшу кількість виборів. Як правило, «зарок» у групі 1–2.

*Таблиця 2.1*

**Матриця вибору**

| №<br>з/п       | Хто<br>вибирає | Кого обирають |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------------|----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|                |                | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 7              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 8              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 9              |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 10             |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Всього виборів |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| З них взаємні  |                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

«Бажаний» – член групи (колективу), що отримує половину або трохи менше кількості виборів, які віддані найпопулярнішому.

«Відтиснутий» – член групи (колективу), що отримує 1–2 вибори.

Вивчення груп і колективів показує, що «бажаних» та «відтиснутих» завжди більшість.

«Ізольований» – член групи (колективу), який не отримує жодного вибору.

«Відхилений» – той, кого називають при відповіді на запитання: «З ким би ви не хотіли працювати, відпочивати?»

Таким чином, кожен член групи (колективу) отримує певне становище, яке не завжди однакове у ділових та особистісних стосунках.

**Обробка результатів.** Віднесіть до тієї чи іншої категорії студентів групи відповідно до стану особистості у міжособистісних стосунках. Визначте лідера групи.

**Завдання 4.** Складання психолого-педагогічної характеристики (характеристика складається на одnogрупника за власним вибором студента).

Студентам рекомендована *схема, за якою складається психолого-педагогічна характеристика.*

1. *Сім'я студента.* Склад сім'ї. Соціальне та матеріальне положення. Загальна педагогічна культура батьків. Взаємовідносини у сім'ї. Відношення членів сім'ї до навчання доньки (сина), зацікавленість її (його) інтересами, життєвими планами.

2. *Академічна група і студент.* Склад та структура групи (актив групи та його роль у колективі, інші студентські об'єднання). Основні риси колективу групи: цілеспрямованість, згуртованість, критика та самокритика, дружба та товариськість, взаємодопомога. Стан студента в системі взаємовідносин одnogрупників.

3. *Навчальне та позанавчальне життя і діяльність студента.* Поведінка на заняттях. Особливості уваги, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення, почуттів та волі у залежності від навчальних дисциплін. Ступінь активності самостійної роботи, ставлення до навчання у цілому.

Участь у суспільній та культурно-творчій діяльності. Змістовність та активність поведінки студента у дозвільний час. Оцінка студентом власного характеру, можливостей та досягнень в навчальній, суспільно-корисній, трудовій та позанавчальній роботі.

4. *Ідеали, інтереси* та сфера їх прояву. Інтереси у галузі мистецтва. Активність та стійкість інтересів. Мрії на найближчий час та на майбутнє. Стійкість життєвих планів.

5. *Особливості темпераменту, характеру, здібностей*. Основні риси темпераменту, їх прояв у поведінці студента.

**Морально-етичні риси характеру:** почуття колективізму, відповідальності, справедливості, працездатність та ін. Рівні їх розвитку.

**Вольові якості характеру:** самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість та ін. Рівні їх розвитку.

**Емоційні риси характеру:** відкритість, сором'язливість, ніжність, скромність.

**Інтелектуальні риси характеру:** спостережливість, винахідливість, кмітливість, допитливість. Рівні їх розвитку.

**Висновки:** загальне враження про студента. Позитивні та негативні сторони його особистості.

## Література

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посібн. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – К., Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
3. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
4. Загальна психологія: Підручник /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
5. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник /В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук. – К.: Каравела, 2005. – 280с.
6. Измерение интеллекта детей: Пособие для психолога-практика, Ч.1: Человеческий интеллект и его измерение: теория и практика /Под.ред.Ю.З. Гильбуха. – К.: РОВО Укрвузполиграф, 1992. – 133 с.

## 2.2.2. Практичне заняття (2 години)

### *Тема: Характер особистості*

**Мета заняття:** оволодіння уміннями та навичками використання емпіричних та психодіагностичних методів (спостереження, психологічна характеристика особистості студента, психолого-педагогічна характеристика, соціометрія).

#### **Матеріали для проведення заняття:**

- зразок бланку для експертних оцінок;
- зразок бланку для самооцінювання;
- тести.

#### **Попередній етап – підготовка студентів до заняття.**

#### **Завдання та рекомендації:**

**Завдання 1. Підготовка до проведення аналізу особливостей самооцінки рис характеру.**

Засвоєння основних психологічних понять: **характер, риси характеру, структура характеру**. Вивчаючи тему «Характер особистості», слід звернути увагу на те, що люди по-різному реалізують свої інтереси та здібності у житті та діяльності, по-різному ставляться до праці, до інших людей.

**Завдання 2. Оцінка рис вашого характеру двома-трьома людьми, які вас добре знають.** Для цього слід запропонувати опитувальний лист наведеного нижче зразка, попередньо вписавши у нього вибрані вами риси характеру (зразок бланку для експертних оцінок додається).

#### **Шановний друже!**

Наводимо список рис характеру. Просимо Вас оцінити рівень розвитку цих рис у студента (прізвище, ім'я) за 5-бальною шкалою, цифри якої означають:

5 – риса розвинута у даного студента найяскравіше за всіх у колективі;

4 – риса розвинута у даного студента досить яскраво, але є люди, у яких вона виявляється більшою мірою;

3 – за рівнем розвитку цієї риси студент не виділяється серед своїх колег;

2 – риса розвинута у даного студента менше, ніж у всіх інших членів колективу;

1 – дана риса зовсім не характерна для даного студента.

Занесіть дані у таблицю (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Показники оцінки рис характеру студента**

| №  | Риси характеру | Шкала балів |   |   |   |   |
|----|----------------|-------------|---|---|---|---|
| 1  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Хід заняття**

**Завдання 1.** Проведення аналізу особливостей самооцінки рис характеру.

Викладач проводить інструктаж виконання завдання. Проаналізуйте риси вашого характеру й виберіть з них 5-10 таких, які, на ваш погляд, найбільш характерні для вас. Занесіть їх у таблицю у порядку пониження індексу особистої значущості (табл. 2.3).

Оцініть рівень розвитку цієї риси у себе за 5-бальною шкалою, цифри якої означають: 5 – риса досягає найвищого рівня; 4 – риса досягає високого

рівня; 3 – риса досягає достатнього рівня; 2 – риса розвинута мало; 1 – риса зовсім не розвинута.

Результати самооцінки характеру порівняйте з оцінкою вашого характеру двома-трьома людьми, які вас добре знають.

Збіг самооцінки з оцінками інших людей підтверджує те, що названа риса притаманна вашому характеру. Розбіжності можуть свідчити або про скромність, або, навпаки, про переоцінку себе.

Таблиця 2.3

### Показники самооцінки рис характеру студента

| №  | Риси характеру | Шкала балів |   |   |   |   |
|----|----------------|-------------|---|---|---|---|
| 1  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9  |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 |                | 5           | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Завдання 2.** Студентам пропонується провести тестування рис характеру.

Сучасна практична психологія пропонує безліч експериментальних завдань-тестів, які надають можливість виявити різноманітні риси характеру: тест «права та ліва кулі»; тести з графології (за основу взяті наступні ознаки: розмір, нахил, форма літер, напрям письма, інтенсивність та характер написання слова); тест професора Макса Люшера, в основі якого вибір певного кольору з восьми запропонованих (надання переваги одному з кольорів та їх місця в ряду визначає індивідуальні особливості особистості) та інші.

*Викладач роздає бланки тестів і проводить інструктаж тестування. З наданого переліку тестів можна обрати 1-2 (додаток 5. Тести «Перевір свої знання і пізнай себе»).*

## Література

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Ващенко Г. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів /Редкол. А. Алексюк, В. Герасименко, О. Вишневський та ін. – К.: Школяр, 1999. – 385 с.
3. Веракіс А.І. Основи психології: Навчальний посібник для студентів ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
4. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид. перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
6. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
7. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с.
8. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
9. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.

### 2.2.3. Практичне заняття (2 години)

#### *Тема: Визначення властивості уваги*

**Мета заняття:** навчитися визначати властивості уваги (стійкість – концентрація, розподіл, обсяг, переключення); за допомогою вправ та ігор тренувати увагу, усвідомити можливість тренування уваги.

**Матеріали та обладнання:** тексти, підручник, 12 предметів

**Увага** – це спрямованість свідомості на певну діяльність або на вивчення якого-небудь конкретного об'єкта.

Слід зазначити, що важливою умовою підтримки уваги є **психічний стан людини**. Спостереження за працею людей свідчать, що в кінці робочого дня збільшується кількість помилок під час роботи. Людина переживає стан втомленості, їй важко зосередитися. Емоційне збудження, викликане сторонніми причинами (стурбованість іншими думками, погане самопочуття та інші фактори) значно послаблюють увагу людини.

*Таблиця 2.4*

#### **Характеристика властивості уваги**

| <b>Властивості уваги</b>        | <b>Характеристика властивостей уваги</b>                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обсяг</b>                    | Сприймати визначену кількість об'єктів за короткий проміжок часу                                                                               |
| <b>Стійкість (концентрація)</b> | Зосередження на об'єкті, стійкість до відтворення                                                                                              |
| <b>Розподіл</b>                 | Спрямувати увагу одночасно на різні об'єкти (це можливо, якщо один з видів діяльності добре знайомий, а решта не вимагає повного зосередження) |
| <b>Переключення</b>             | Швидко переключити увагу з одного предмета на інший                                                                                            |

*Примітка:* Обсяг уваги залежить не від кількості інформації, а від її блоків, число яких постійно дорівнює 7+2.

Людині під силу сприймати відразу 5-7, максимум – 9 предметів. Це так зване «Правило Міллера: 7+2», сформульоване американським психологом

Міллером у 1945 році. Відповідно до цього правила, однаково запам'ятовуються при читанні одночасно і 7 букв, і 7 цифр, і 7 слів, і 7 ідей.

### **Хід роботи**

#### **Завдання 1. Визначення стійкості (концентрації) уваги.**

*А) Переглядаючи ряд за рядом з ліва на право, закресліть у приведеному тексті швидко (2 хв.) і без помилок «а» перед «л» і «а» після «д»:*

**«У далекому минулому, коли тютюн тільки-но завезли у Вірменію з далеких країн, біля підніжжя Арарату жив мудрий дідусь. Він одразу злюбив оте дурманне зілля і переконував людей не вживати його.**

**Одного разу підійшов дідусь до чужоземних купців, що продавали тютюн, і каже:**

**– Цей «божий лист» приносить людям велику користь: до хати курця не зайде злодій, його не вкусить собака і він ніколи не постаріє.**

**– Ти правий, мудрий старий! – сказали вони.**

**– Але звідки ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листа» ?**

**– Злодій не прийде у хату курця тому, що той буде багато грошів віддавати за тютюн, стане бідним, і в нього не буде чого красти. Через декілька років куріння людина заслабне, у неї почнуть боліти ноги, і вона ходитиме з палицею. А який собака вкусить людину, у руці якої палиця? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, бо помре молодим...»**

*Б) Підрахуйте:*

**– кількість переглянутих букв (а);**

**– кількість правильно закреслених букв (б);**

**– кількість пропущених букв (у);**

*В) Визначте ступінь концентрації уваги за формулою:*

$$\frac{a-b}{b} + y,$$

де **а, б, у**, – результати пункту Б.

*Г) Результати занесіть у зведену таблицю.*

## **Завдання 2. Визначити рівень концентрації уваги.**

**Матеріал і устаткування:** бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець і секундомір.

Дослідження можна проводити з однією людиною або з групою (5–9 осіб).

Основні умови у випадку роботи з групою: зручно розмістити, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями та стежити за дотриманням тиші у процесі тестування.

*Інструкція випробуваному: «Вам запропонований тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, колом і ромбом. За сигналом «Починаємо» розставте як найшвидше і без помилок такі знаки в ці геометричні фігури: у квадрат – **плюс**, у трикутник – **мінус**, у коло – **нічого не ставте** й у ромб – **крапку**.*

Знаки розставляються послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. Час на роботу – 1 хвилина. Викладач контролює час за допомогою секундоміра і подає команди «Почали!» та «Стоп!». За командою «Стоп!» робота припиняється.

Надійність результатів дослідження досягається повторними тестуваннями, яке краще проводити через значний інтервал часу.

### **Обробка та аналіз результатів**

Результатами даного тестування є: кількість оброблених досліджуваним за одну хвилину геометричних фігур, ураховуючи і коло, і кількість допущених помилок.

Рівень концентрації уваги визначають за таблицею 2.5.

*Таблиця 2.5*

| <b>Число опрацьованих фігур</b> | <b>Ранг</b> | <b>Рівень концентрації уваги</b> |
|---------------------------------|-------------|----------------------------------|
| <i>100</i>                      | <i>1</i>    | <i>дуже високий</i>              |
| <i>91–99</i>                    | <i>2</i>    | <i>високий</i>                   |
| <i>80–90</i>                    | <i>3</i>    | <i>середній</i>                  |
| <i>65–79</i>                    | <i>4</i>    | <i>низький</i>                   |
| <i>64 і менше</i>               | <i>5</i>    | <i>дуже низький</i>              |

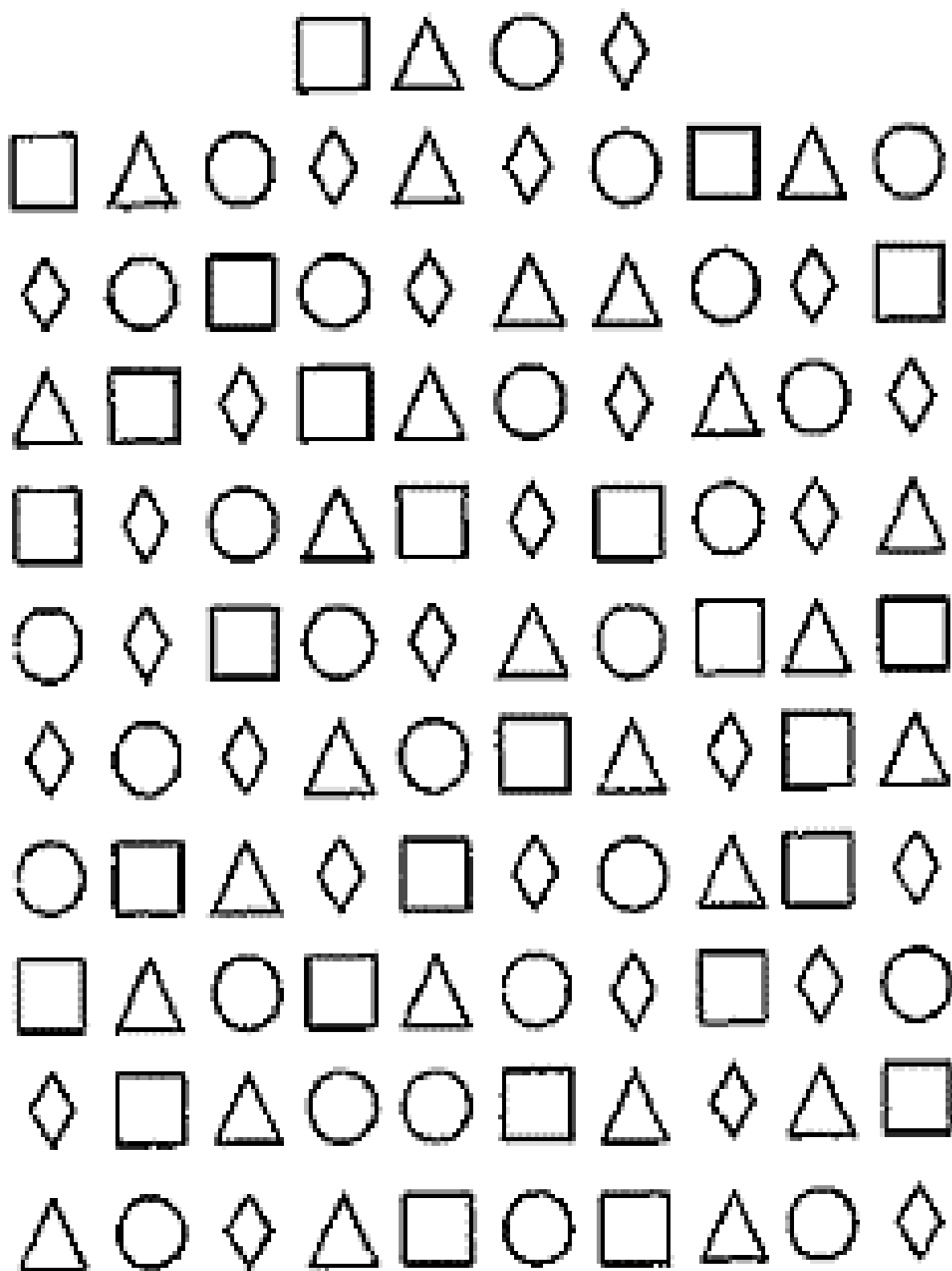
За допущені під час заповнення помилки ранг знижується.

*Якщо помилок 1–2, то ранг знижується на одиницю, якщо 3–4 — ранг знижується на два пункти, концентрація уваги вважається гіршою, якщо помилок більше ніж 4, — на три ранги.*

*Бланк із геометричними фігурами тесту П'єрона-Рузера*

*Досліджуваний* \_\_\_\_\_ *Дата:* \_\_\_\_\_

*Експериментатор* \_\_\_\_\_ *Час* \_\_\_\_\_



Для аналізу результатів необхідно встановити причини, які обумовили ці результати. Серед них важливе значення мають установка, готовність випробуваного виконувати інструкцію й обробляти фігури, розставляючи в них знаки якомога швидше, або ж його орієнтації на безпомилковість заповнення тесту. У низці випадків показник концентрації уваги може бути нижчим від можливого через занадто велике бажання людини показати свої здібності, домогтися максимального результату (тобто своєрідної змагальності). Причиною зниження концентрації уваги можуть бути також перевтома, поганий зір, хвороба.

### **Завдання 3. Визначення розподілу уваги.**

✓ Назвіть за порядком цифри від 1 до 20, одночасно записуючи їх у зворотному порядку. (Початок і кінець виконання завдання чітко фіксуйте по годиннику).

✓ Визначте час (хв.), витрачене на виконання завдання.

✓ Результат занесіть у зведену таблицю.

### **Завдання 4. Визначення обсягу уваги.**

✓ Розгляньте за 3-4 секунди 12 предметів.

✓ Запишіть предмети, що запам'ятали.

✓ Визначте коефіцієнт обсягу уваги.

✓ Результати занесіть у зведену таблицю.

### **Завдання 5. Дослідження переключення уваги**

**Обладнання:** секундомір та модифікована Ф.Д.Горбовим цифрова таблиця Шульте.

На таблиці у 49 квадратиках розміщено числа чорного і червоного кольорів у випадкових комбінаціях, які виключають можливість запам'ятовування. В таблиці чисел на розподілення і переключення уваги зазвичай використовуються червоно-чорні числа, але у даному випадку замість червоних чисел проставлені світлі курсивні.

Таблиця містить 24 числа, набраних світлим курсивом, і 24 числа, набраних жирним чорним шрифтом.

Дослідження складається із трьох серій.

**Перша серія:** досліджуваний має одночасно називати та показувати чорні цифри у зростаючому порядку.

**Друга серія:** досліджуваний має одночасно називати і показувати курсивні цифри в порядку спадання.

**Третя серія:** досліджуваний має називати і показувати чорні та курсивні цифри поперемінно, причому чорні називаються в порядку зростання, курсивні – в порядку спадання.

Завдання **експериментатора:** перед кожною серією дослідження проводити інструктаж та подавати команду «Починаємо!», стежити за секундоміром та за часом виконання завдання по етапам.

**Спостерігач-протоколіст** допомагає визначати помилки, допущені досліджуваним, веде протокол.

Досліджуваний \_\_\_\_\_ дата: \_\_\_\_\_

Експериментатор \_\_\_\_\_ час \_\_\_\_\_

| 1-а серія |         | 2-а серія |         | 3-а серія |         |
|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| час       | помилки | час       | помилки | час       | помилки |
|           |         |           |         |           |         |

**Процедура дослідження:** У тестуванні беруть участь по три студента: «експериментатор», «досліджуваний», «спостерігач-протоколіст». Потім треба помінятися ролями.

Після проведення дослідження на переключення уваги досліджуваний студент робить самозвіт. Завдяки цьому визначають стратегію пошуку цифр і особливості виконання завдання.

**Таблиця червоно-чорних цифр**

|           |           |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <i>15</i> | <i>17</i> | <i>13</i> | <i>6</i>  | <i>7</i>  | <i>3</i>  | <i>1</i>  |
| <i>4</i>  | <i>2</i>  | <i>8</i>  | <i>22</i> | <i>20</i> | <i>14</i> | <i>20</i> |
| <i>19</i> | <i>18</i> | <i>24</i> | <i>4</i>  | <i>18</i> | <i>10</i> | <i>16</i> |
| <i>6</i>  | <i>23</i> | <i>9</i>  | <i>13</i> | <i>25</i> | <i>5</i>  | <i>7</i>  |
| <i>2</i>  | <i>21</i> | <i>21</i> | <i>16</i> | <i>10</i> | <i>14</i> | <i>22</i> |
| <i>11</i> | <i>3</i>  | <i>9</i>  | <i>23</i> | <i>1</i>  | <i>19</i> | <i>1</i>  |
| <i>17</i> | <i>5</i>  | <i>2</i>  | <i>15</i> | <i>8</i>  | <i>12</i> | <i>24</i> |

### **Обробка результатів**

1. Побудувати графік часу, витраченого студентом на виконання трьох серій дослідження.

2. Встановити час переключення уваги. Час переключення уваги вираховується як різниця часу між третьою серією і сумою першої та другої серій. Показник часу переключення *T* визначають за формулою:

$$T = T3 - (T1+T2),$$

де *T1* – це час затрачений на виконання першої серії;

*T2* – це час затрачений на виконання другої серії;

*T3* – це час затрачений на виконання третьої серії.

Рівень розвитку переключення уваги визначається за наступними показниками (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Показники рівня переключення уваги

| Час переключення $T(c)$ | Ранг     | Рівень переключення уваги |
|-------------------------|----------|---------------------------|
| <i>менше 60 с</i>       | <b>1</b> | <i>Високий</i>            |
| <i>60-90</i>            | <b>2</b> | <i>Високий</i>            |
| <i>91-100</i>           | <b>3</b> | <i>Середній</i>           |
| <i>101-120</i>          | <b>4</b> | <i>Середній</i>           |
| <i>121-150</i>          | <b>5</b> | <i>Середній</i>           |
| <i>151-180</i>          | <b>6</b> | <i>Середній</i>           |
| <i>181-200</i>          | <b>7</b> | <i>Середній</i>           |
| <i>201-250</i>          | <b>8</b> | <i>Низький</i>            |
| <i>251 і більше</i>     | <b>9</b> | <i>Низький</i>            |

Якщо час переключення уваги є меншим, то дослідження треба повторити.

**Завдання 6. (тренування уваги)**

1. Студенти повторюють різні рухи викладача.
2. Студенти повторюють усі рухи викладача, крім забороненого (визначається завчасно).

Результат заноситься у зведену таблицю (табл. 2.7).

**Примітка.** Виконання кожного завдання триває 3 хв. Студенти, які помилилися, роблять крок вперед.

Таблиця 2.7

## Показники розвиненості властивостей уваги

| Властивості уваги        | Ваш результат | Параметри оцінки результату                                                |
|--------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Обсяг                    |               | Чим менший результат, тим краще властивість                                |
| Стійкість (концентрація) |               | Чим менше часу витрачено, тим краще розвинена властивість                  |
| Розподіл                 |               | Якщо $Q = 0,7-0,8$ , гарний<br>$Q = 0,5$ – середній<br>$Q < 0,5$ , низький |
| Переключення             |               | «5» – хто виграв<br>«4» – хто помилився 1-2 рази                           |

**Висновок.** Студент має відповісти на питання:

1. Які властивості вашої уваги розвинені краще?
2. Які властивості вимагають подальшого розвитку? Чи можливо це?

### **Література**

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Веракіс А.І. Основи психології: Навчальний посібник для студентів ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – К., Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
3. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
4. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
5. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
6. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с.
7. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
8. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
9. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1996.– 236 с.

## 2.2.4. Практичне заняття (2 години)

### *Тема: Дослідження різних видів пам'яті*

**Мета заняття:** ознайомитися з різними видами пам'яті, навчитися визначати рухову, образну, логічну пам'ять, усвідомити можливість розвитку пам'яті.

**Матеріали та обладнання:** Картка з переліченими 5-7 рухами; 12 предметів; картки з 10 парами слів (одна картка з парами слів, що мають логічний зв'язок, а друга картка – пари слів, що не мають логічних зв'язків).

### **Хід заняття**

#### ***1. Дослідження рухової пам'яті.***

– Студенти мають запам'ятати 5-7 рухів у їх послідовності, продемонстрованих викладачем (або студентом).

– Відтворити характер і послідовність рухів, записати їх у тому ж порядку:

- 1) \_\_\_\_\_,
- 2) \_\_\_\_\_,
- 3) \_\_\_\_\_,
- 4) \_\_\_\_\_,
- 5) \_\_\_\_\_,
- 6) \_\_\_\_\_,
- 7) \_\_\_\_\_.

– Порахуйте кількість правильно і послідовно відтворених рухів. Результати запишіть у таблицю. (Це завдання можна виконати 2-3 рази і проаналізувати чи є якісь зміни; результати також занести в таблицю (табл. 2.8).

#### ***2. Дослідження образної пам'яті.***

– Протягом 3-4 секунд уважно розгляньте 12 предметів, які лежать на столі, і запишіть назви предметів, які запам'ятали.

– Порахуйте кількість предметів і результат занесіть у таблицю.

#### ***3. Дослідження словесно-механічної пам'яті.***

– Прослухайте 10 пар слів, які не мають логічного зв'язку.

– Відтворіть по пам'яті і запишіть слова правої половини ряду, коли викладач буде зачитувати слова лівої половини.

– Порахуйте кількість правильно відтворених пар слів, і результат занесіть у таблицю.

#### **4. Дослідження словесно-логічної пам'яті.**

– Прослухайте 10 пар слів, які мають логічний зв'язок.

– Відтворіть по пам'яті і запишіть слова правої половини ряду, коли викладач буде зачитувати слова з лівої половини.

– Порахуйте кількість правильно відтворених пар слів та результати занесіть у таблицю.

#### **5. Проведення гри «Зіпсований телефон»**

Таблиця 2.8

**Результати досліджень пам'яті**

| № | Види пам'яті       | Результат                   |
|---|--------------------|-----------------------------|
| 1 | 2                  | 3                           |
| 1 | Рухова             | <i>Після першого показу</i> |
|   |                    | <i>Після повторення</i>     |
| 2 | Образна            |                             |
| 3 | Словесно-механічна |                             |
| 4 | Словесно-логічна   |                             |

#### **Студенти роблять висновок:**

1. Що таке рухова пам'ять?
2. Що таке образна пам'ять?
3. Що таке логічна пам'ять?
4. Яке значення мають увага і повторення для запам'ятовування?
5. Який обсяг механічної і логічної пам'яті ви маєте? Чи задоволені ви таким результатом?
6. Які пари слів ви запам'ятали краще: з логічним зв'язком чи без нього?
7. Чи можна розвивати пам'ять?
8. Як ви розумієте прислів'я «Повторення – мати навчання»?
9. Забування це: а) добре, б) погано, в) у залежності від обставин?  
(підкреслити)

10. Що легше: довідатися чи відтворити? (учень читає – знає, а відтворити (розповісти) не може. Чому?)
11. Що таке установка (мотивація) на запам'ятовування?

### **Література**

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Веракіс А.І. Основи психології: Навчальний посібник для студентів ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
3. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
4. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
5. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
6. Ніколенко Д.Ф. Психічні процеси /Д.Ф. Ніколенко, Л.М. Проколієнко. – К.: КДПІ, 1983.– 90 с.
7. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита).
8. Психологія: Навчальний посібник /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Злишков та ін.; За наук.ред О.В. Винославської. – К.: Фірма «ІНК ОС», 2005. – 352 с.
9. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
10. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості: Навчальний посібник. – Київ: ІЗМН, 1996. – 236 с.

## 2.2.5. Практичне заняття (2 години)

### *Тема: Визначення типу темпераменту*

**Мета заняття:** Студент має навчитися:

- характеризувати основні види темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний, меланхолічний;
- розкривати особливості різних видів темпераменту: позитивні та негативні;
- студент має опанувати методи вивчення свого темпераменту та темпераментні особливості інших людей;
- визначати рівень екстраверсії – інтроверсії, емоційної стійкості й типу темпераменту особистості.

У процесі підготовки до практичного заняття виконати наступні завдання:

**1. З метою самоперевірки засвоєного матеріалу дайте відповіді на запитання:**

1. Що таке темперамент та які його фізіологічні основи?
2. Назвіть чотири типи нервової діяльності (за І.П. Павловим).
3. Які особливості нервових процесів беруть до уваги, визначаючи тип нервової діяльності?
4. Які основні види темпераменту ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
5. Порівняйте зовнішній вияв емоційної сфери сангвініка та флегматика.
6. Що таке «циклічність поведінки»? У людей якого типу темпераменту найчастіше виникає такий стиль поведінки?
7. Наведіть приклади літературних персонажів з різним темпераментом.
8. Як ви розумієте зв'язок темпераменту і здібностей особистості?

**2. Виконайте практичні завдання:**

- ✓ Розробіть блок-схему типів темпераменту відповідно до історії розвитку теоретичної думки, різних наукових підходів (вчення Гіппократа, Кречмера, Шелдона, Павлова та інші).

Завдання можна виконувати як індивідуально так і по групам. Це завдання можна також запропонувати для виконання на практичному занятті.

- ✓ Визначте свої темпераментні особливості.

### Хід заняття

**Матеріали та обладнання:** тести (у тому числі тест-опитувальник Г. Айзенка з 57 запитань), бланки відповідей.

**Завдання 1.** Представити та зробити аналіз блок-схеми типів темпераменту та різних наукових підходів. (Кожній групі пропонується обґрунтувати виконане самостійно завдання).

**Завдання 2.** Проведення тестування. Визначення типу темпераменту можна проводити як із однією людиною, так і групою студентів. Слід забезпечити самостійність відповідей у процесі тестування. Кількість тестів і бланків для відповідей має відповідати числу студентів.

### Тест-опитувальник 2. «Коло Г. Айзенка»

**Інструкція для студентів.** *«Вам пропонується відповісти на 57 запитань (табл. 2.9). Уважно читайте ці запитання і по ходу читання на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути «так» або «ні». Намагайтеся уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту запитання, і давайте відповідь без довгих роздумів. Пам'ятайте, що не може бути правильних або неправильних відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку відповідей відповідно до номера. Не уникайте відповідей.»*

Таблиця 2.9

### Тест-опитувальник «Коло Г. Айзенка»

| № | Зміст стверджень                                                                                      | Так | Ні |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1 | Чи часто відчуваєте Ви потяг до нових вражень, щоб відволікатися, отримати сильне відчуття?           |     |    |
| 2 | Чи часто Ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, схвалити, виявити співчуття? |     |    |
| 3 | Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?                                                             |     |    |
| 4 | Чи дуже тяжко Вам відмовитися від своїх намірів?                                                      |     |    |

| №  | Зміст стверджень                                                                                                   | Так | Ні |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 5  | Чи обмірковуєте Ви свої справи неквапом і чи вважаєте за потрібне зачекати, перш ніж діяти?                        |     |    |
| 6  | Чи завжди Ви дотримуетесь своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?                                           |     |    |
| 7  | Чи часто у Вас бувають спади і піднесення настрою?                                                                 |     |    |
| 8  | Чи швидко Ви дієте й говорите і чи не витрачаєте багато часу на обдумування?                                       |     |    |
| 9  | Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви нещасні, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?               |     |    |
| 10 | Чи правда, що об заклад Ви здатні побитися на будь-що?                                                             |     |    |
| 11 | Чи ніяковієте Ви, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам до вподоби?                     |     |    |
| 12 | Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?                                                              |     |    |
| 13 | Чи часто Ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту (ситуації)?                                        |     |    |
| 14 | Чи часто Вас непокоїть думка про те, що Вам не варто було щось робити чи казати?                                   |     |    |
| 15 | Чи надаєте Ви перевагу читанню книг над зустріччю з людьми?                                                        |     |    |
| 16 | Чи правда, що Вас легко вразити?                                                                                   |     |    |
| 17 | Чи полюбляєте Ви часто бути в компанії?                                                                            |     |    |
| 18 | Чи спадає Вам на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?                                           |     |    |
| 19 | Чи правда, що інколи Ви настільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість? |     |    |
| 20 | Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?                                      |     |    |
| 21 | Чи багато Ви мрієте?                                                                                               |     |    |
| 22 | Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви у такий же спосіб?                                                         |     |    |
| 23 | Чи часто Вас гнітить почуття провини?                                                                              |     |    |
| 24 | Чи всі Ваші звички позитивні та бажані?                                                                            |     |    |
| 25 | Чи здатні Ви дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?                                        |     |    |
| 26 | Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають вкрай напруженими?                                                  |     |    |
| 27 | Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?                                                                          |     |    |

Продовження табл. 2.9

|    |                                                                                                                                            |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 28 | Після того, як справу зроблено, чи часто Ви повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще ?                              |  |  |
| 29 | Чи правда, що Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?                                                              |  |  |
| 30 | Чи буває таке, що Ви передаєте чутки?                                                                                                      |  |  |
| 31 | Чи буває у Вас безсоння від хаотичних думок?                                                                                               |  |  |
| 32 | Чи правда, що Вам приємніше і легше прочитати те, що Вас цікавить у книзі, навіть коли про це скоріше і простіше можна дізнатися у друзів? |  |  |
| 33 | Чи буває у Вас сильне серцебиття?                                                                                                          |  |  |
| 34 | Чи подобається Вам робота, яка вимагає пильної уваги?                                                                                      |  |  |
| 35 | Чи бувають у Вас напади тремтіння?                                                                                                         |  |  |
| 36 | Чи правда, що Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре, причому й тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?             |  |  |
| 37 | Чи правда, що Вам неприємно бути в компанії, де постійно кепкують один з одного?                                                           |  |  |
| 38 | Чи правда, що Ви дратівливі?                                                                                                               |  |  |
| 39 | Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дій?                                                                                      |  |  |
| 40 | Чи правда, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й «жахи», які могли б статися, хоча все закінчувалося добре?          |  |  |
| 41 | Чи правда, що Ви неквапливі в руках?                                                                                                       |  |  |
| 42 | Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?                                                                                   |  |  |
| 43 | Чи часто Вам сняться страхіття?                                                                                                            |  |  |
| 44 | Чи правда, буцімто Ви такий любитель поговорити, що ніколи не минете нагоди поговорити з незнайомою людиною?                               |  |  |
| 45 | Чи непокоять Вас якісь болі?                                                                                                               |  |  |
| 46 | Чи засмутило б Вас, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями?                                                                     |  |  |
| 47 | Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?                                                                                                |  |  |
| 48 | Чи є серед ваших знайомих такі, котрі Вам відверто не подобаються?                                                                         |  |  |
| 49 | Чи зачіпає Вас критика Ваших вад або роботи?                                                                                               |  |  |
| 50 | Чи могли б Ви сказати, що Ви – впевнена в собі людина?                                                                                     |  |  |
| 51 | Чи важко Вам отримувати справжнє задоволення від заходів, у яких багато учасників?                                                         |  |  |

Продовження табл. 2.9

|    |                                                                 |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 52 | Чи непокоїть Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?          |  |  |
| 53 | Чи зумієте Ви внести пожвавлення в нудну компанію?              |  |  |
| 54 | Чи буває так, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не тямите? |  |  |
| 55 | Чи піклуєтеся Ви про власне здоров'я ?                          |  |  |
| 56 | Чи любляєте Ви покепкувати з інших?                             |  |  |
| 57 | Чи страждаєте Ви від безсоння?                                  |  |  |

### Обробка результатів.

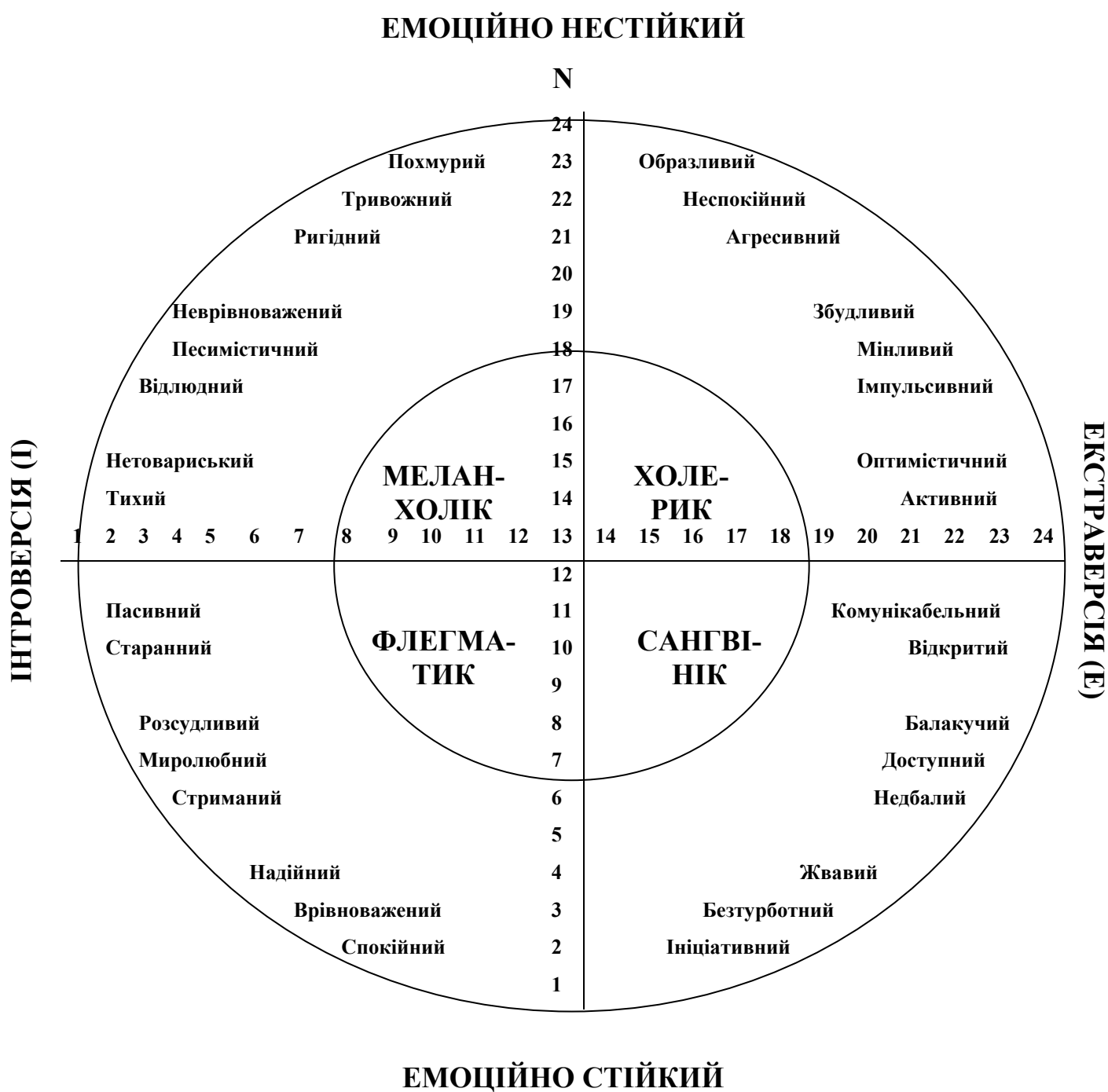
1. Для визначення особливостей свого темпераменту слід звірити отримані відповіді з наданим ключем тесту (табл. 2.10). Порахуйте кількість балів, набраних за трьома шкалами: щирість, екстраверсія-інтроверсія, нейротизм. Для цього необхідно, використовуючи ключ, наведений у таблиці, начислити по 1 балу за кожен збіг відповіді з ключем і занести отримане значення у графу кількість збігів.

Таблиця 2.10

### Ключ до тесту «Коло Г. Айзенка»

|                                           | Відповіді «так»                                                                        | Відповіді «ні»                    | Кількість збігів |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| <b>Щирість</b>                            | 6, 24, 36                                                                              | 12, 18, 30, 42, 48, 54            |                  |
| <b>Екстраверсія-інтроверсія (Е)</b>       | 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56                                    | 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 |                  |
| <b>Нейротизм (емоційна стійкість) (N)</b> | 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 47, 50, 52, 55, 57 | Відповідей «ні» немає             |                  |

2. Позначте свій результат точкою за такими координатами: по горизонталі – бали за шкалою «екстраверсії-інтроверсія» (**EI**); по вертикалі – бали за шкалою «нейротизм» (**N**) (емоційної стійкості).



**Рис.2.1. Коло Г. Айзенка**

**Інтерпретація показників за шкалою «щирість»**

| <b>Числовий показник</b> | <b>Інтерпретація</b> |
|--------------------------|----------------------|
| 0-3                      | Відвертий            |
| 4-6                      | Ситуативний          |
| 7-9                      | Брехливий*           |

Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що Ви на жаль, не були щирі у відповідях на запитання тексту.

\*В даному випадку мова йде тільки про міру щирості у відповідях на запитання тесту, і ні в якому разі не про брехливість як особистісну характеристику.

### ***Інтерпретація показників за шкалою «екстраверсія» та «нейротизм»***

#### ***1.Бали з екстраверсії :***

Якщо за шкалою «ЕІ» кількість набраних балів від 0 до 9, Ви – **інтроверт**, тобто для Вас характерна замкненість у собі, пасивність, розсудливість, вдумливість, низька схильність до спілкування.

Якщо кількість набраних балів від 15 до 24, то Вам притаманна екстравертність, яка проявляється у товарищескості, активній, оптимістичній, самовпевненій поведінці і високій комунікабельності, зверненості до навколишнього середовища.

Якщо кількість балів по шкалі «ЕІ» потрапляє у відрізок від 10 до 14, Ви – **амбіверт**, тобто ви можете поєднувати прояви екстраверсії і інтроверсії, спілкуєтесь, коли Вам це необхідно.

#### ***2.Бали за шкалою «нейротизм» (емоційної стійкості):***

Якщо за шкалою N Ви набрали від 0 до 9 балів – у Вас низький рівень нейротизму, тобто Ви людина емоційно стабільна, спокійна, врівноважена, невразлива, з високим рівнем стресостійкості.

Якщо за шкалою N Ви набрали від 10 до 14 балів – Ви емоційно вразливі, у Вас середній рівень нейротизму.

Якщо за шкалою N Ви набрали від 15 до 24 балів – у Вас високий рівень нейротизму, що характеризує Вас як людину тривожну, напружену з надчутливими реакціями, з'являються ознаки зриву нервової системи. Показники 23 – 24бали свідчать про те, що у Вас невроз.

В залежності від кількості балів, набраних за шкалами ЕІ та N можна визначити притаманний Вам тип темпераменту. При цьому слід пам'ятати, що зустрічаються змішані типи темпераменту (табл.2.11).

**Типи темпераменту**  
**(Коментар О.В. Сазонової, І.Р. Петровської)**

| N/EI  | 0-9                                                           | 10-14                                                                               | 15-24                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 0-9   | <i>Флегматичний темперамент</i>                               | <i>Поєднання сангвіністичного та флегматичного темпераментів</i>                    | <i>Сангвіністичний темперамент</i>                            |
| 10-14 | <i>Поєднання флегматичного і меланхолічного темпераментів</i> | <i>Ви можете перебувати у всіх чотирьох темпераментах в залежності від ситуації</i> | <i>Поєднання сангвіністичного і холеричного темпераментів</i> |
| 15-24 | <i>Меланхолічний темперамент</i>                              | <i>Поєднання холеричного і меланхолічного темпераментів</i>                         | <i>Холеричний темперамент</i>                                 |

**Аналіз результатів.** Викладач коментує отриманні дані (рис. 2.1).

Перша характеристика поділяє людей на *екстравертів*, звернених назовні та *інтровертів*, звернених у себе.

**Екстраверти** вимагають постійної стимуляції від зовнішнього середовища, вони товариські, прагнуть нових вражень, схильні до ризику, готові до швидких реакцій, люблять зміни. Для них є характерним розкутість поведінки, оптимістичність, веселість, запальність, яка за певних обставин переростає у агресивність.

**Інтроверти** – стимули для життєвої активності вичерпують із себе, живуть своїм багатим внутрішнім світом. Вони відлюдкуваті, нетовариські, повільні, стримані, люблять порядок, товаришують віддано, але не з багатьма, уникають шумних компаній.

Друга характеристика поділяє людей на *емоційно стійких* та *емоційно нестійких*. Емоційна стабільність характеризується врівноваженістю, стійкістю до перешкод, інколи нездатністю співчувати переживанням інших. Протилежна категорія людей характеризується постійним емоційним напруженням,

переживанням особистої загрози, підвищеною чутливістю, прагненням до самовдосконалення.

### **Завдання для самостійної роботи:**

- ✓ Опишіть як проявляється в поведінці Ваш темперамент. Як Вам це допомагає або заважає?
- ✓ Наведіть професії які відповідають Вашому темпераменту, обґрунтуйте.
- ✓ Як можна використовувати знання про темперамент на практиці?

### **Література**

1. Волошина В.В., Долинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К, Каравела, 2006 – 280 с.
2. Веракіс А.І. Основи психології: Навчальний посібник для студентів ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. "Р.И.Ф.", 2005. – 416 с.
3. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
4. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
5. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 1999. – 304 с.
6. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
7. Психологія: Навч. посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред О.В. Винославської. –К.: Фірма «ІНК ОС», 2005. – 352 с.
8. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.

## 2.2.6. Практичне заняття 6 (2 години)

### Тема: Виявлення професійних схильностей

**Мета заняття:** Студент повинен навчитися:

- розкривати особливості різних типів професій за предметом праці;
- характеризувати свої схильності до певного типу професій;
- опановувати діагностичні методи вивчення своїх особливостей.

### Хід заняття

**Матеріали та обладнання:** схема для аналізу «Типи професій за предметом праці», диференційовано-діагностичного опитувальник, бланки відповідей.

**Завдання:** Визначити за допомогою тестування свої схильності до певного типу професій; виявити, чи збігається обрана ними професія із професійними схильностями.

**Завдання 1.** Зробити аналіз різних типів професій за предметом праці.

**Завдання 2.** Перелічіть професії, що відносяться до кожного типу.

### Схема 1

#### Типи професій за предметом праці

|                             |                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. Людина – людина          | Предмет праці: людина, групи, союзи, колективи людей.  |
| 2. Людина – природа         | Предмет праці: рослини, тварини                        |
| 3. Людина – техніка         | Предмет праці: технічні системи, механізми, матеріали. |
| 4. Людина – художній образ  | Предмет праці: художні образи, умови їхньої побудови.  |
| 5. Людина – знакова система | Предмет праці: цифри, коди, мови, умовні знаки.        |

**Завдання 3.** Дайте відповідь на запитання диференційовано-діагностичного опитувальника (кожне питання складається з двох частин, позначених «а» та «б»).

– Перенесіть знак «+» у «Перелік відповідей», де номери і буквені позначення відповідають позначенням питань анкети.

– Підрахуйте кількість знаків «+» у кожному вертикальному стовпчику, які відповідають п'ятьом типам професій за предметом праці.

– Проаналізуйте результати.

Найбільша кількість балів (плюсів) буде показником рівня визначення ваших схильностей до певного типу професій.

*Таблиця 2.12*

### Диференційовано-діагностичний опитувальник

#### «Що Вам більше подобається?»

| №   | Варіанти відповідей                                                       |                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | а                                                                         | б                                                                                                        |
| 1.  | доглядати за квітами;                                                     | обслуговувати машини, прилади;                                                                           |
| 2.  | допомагати хворим людям, лікувати їх;                                     | складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин;                                              |
| 3.  | спостерігати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів;                    | спостерігати за станом і розвитком рослин;                                                               |
| 4.  | обробляти матеріали (дерево, тканина, метал);                             | доставляти товар споживачеві (рекламувати, продавати);                                                   |
| 5.  | обговорювати науково-популярні книги, статті;                             | обговорювати художні книги, п'єси, концерти;                                                             |
| 6.  | вирощувати молодняк тварин;                                               | тренувати ровесників або молодших школярів у виконанні яких-небудь дій (трудових, наукових, спортивних); |
| 7.  | копіювати малюнки, зображення, налаштовувати музичні інструменти;         | управляти вантажопідйомником, транспортним засобом (підйомним краном, трактором)                         |
| 8.  | повідомляти, роз'ясняти людям потрібні їм відомості (у довідковому бюро); | художньо оформляти виставки, вітрини або брати участь у підготовці п'єс, концертів;                      |
| 9.  | ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку, житло);                          | шукати і виправляти помилки у текстах, таблицях;                                                         |
| 10. | лікувати тварин;                                                          | виконувати обчислення, розрахунки;                                                                       |

Продовження табл. 2.9

|     |                                                                                            |                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 11. | створювати нові сорти рослин;                                                              | конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг); |
| 12. | розбиратися у протиріччях між людьми, переконувати, пояснювати, заохочувати, карати;       | розбиратися у схемах, кресленнях, таблицях (перевіряти, уточнювати);    |
| 13. | працювати з гуртками художньої самодіяльності;                                             | спостерігати, вивчати життя живих організмів;                           |
| 14. | вивчати, ремонтувати (настроювати) медичні прилади, апарати;                               | надавати людям медичну допомогу при пораненнях, опіках та ін.;          |
| 15. | складати точний опис явищ, подій, які досліджуються за допомогою вимірювальних приладів;   | художньо описувати, зображувати події, які спостерігаєте або уявляєте;  |
| 16. | проводити лабораторні аналізи у лікарні;                                                   | приймати, оглядати хворих, вести бесіду з ними, призначати лікування;   |
| 17. | фарбувати або розмальовувати стіни приміщень або поверхні виробів;                         | монтувати будинки, збирати машини;                                      |
| 18. | організовувати культпоходи ровесників або молодших школярів у театри, музеї, на екскурсії; | грати на сцені театру;                                                  |
| 19. | виготовляти за кресленнями деталі, вироби, споруджувати будинки;                           | креслити, копіювати карти;                                              |
| 20. | боротися з хворобами рослин, шкідниками лісу, саду.                                        | рацювати з комп'ютерами.                                                |

Таблиця 2.13

## Показники схильностей до певного типу професії

| Людина – природа | Людина – техніка | Людина – людина | Людина – знакова система | Людина – художній образ |
|------------------|------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|
| <i>1a</i>        | <i>1б</i>        | <i>2a</i>       | <i>2a</i>                | <i>3a</i>               |
| <i>3б</i>        | <i>4a</i>        | <i>4б</i>       | <i>5a</i>                | <i>5б</i>               |
| <i>6a</i>        | <i>7б</i>        | <i>6б</i>       | <i>9б</i>                | <i>7a</i>               |
| <i>10a</i>       | <i>9a</i>        | <i>8a</i>       | <i>10б</i>               | <i>8б</i>               |
| <i>11a</i>       | <i>11б</i>       | <i>12a</i>      | <i>12б</i>               | <i>13a</i>              |
| <i>13б</i>       | <i>14a</i>       | <i>14б</i>      | <i>15a</i>               | <i>15б</i>              |
| <i>16a</i>       | <i>17б</i>       | <i>16б</i>      | <i>19б</i>               | <i>17a</i>              |
| <i>20a</i>       | <i>19a</i>       | <i>18a</i>      | <i>20б</i>               | <i>18б</i>              |
| <i>Бали</i>      |                  |                 |                          |                         |

**Діагностика психологічної готовності до освоєння нового у  
професійній діяльності**

**Тест 3. «Який ваш творчий потенціал?»**

У запропонованому тесті оберіть один з варіантів:

*1. Чи вважаєте Ви, що світ, який Вас оточує, може бути поліпшений:*

- а) так;
- б) ні, він і так досить гарний;
- в) так, але лише де у чомусь;

*2. Чи гадаєте Ви, що самі можете брати участь у значних змінах довколишнього світу?:*

- а) так, у більшості випадків;
- б) ні;
- в) так, у деяких випадках.

*3. Чи вважаєте Ви, що деякі з Ваших ідей зумовили б значний прогрес у тій сфері діяльності, в якій ви працюєте?:*

- а) так;
- б) так, за сприятливих обставин;
- в) лише деякою мірою.

*4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому будете відігравати таку важливу роль, що зможете щось принципово змінити?:*

- а) так, напевно;
- б) це малоймовірно;
- в) можливо.

*5. Коли Ви вирішили розпочати якусь справу, чи думаєте, що можете здійснити її?:*

- а) так;
- б) часто думаєте, що не зумієте;
- в) можливо.

*6. Чи відчуваєте Ви бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте?:*

- а) так, невідоме Вас приваблює;
- б) невідоме не цікавить;
- в) усе залежить від характеру цієї справи.

*7. Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи відчуваєте Ви бажання досягти в ній досконалості?:*

- а) так;
- б) будете вдоволені тим, чого встигли досягти;
- в) так, але тільки якщо це подобається.

*8. Якщо справа, яку Ви не знаєте, Вам подобається, чи хочете Ви знати про неї все?:*

- а) так;
- б) ні, хочете навчитися лише найголовнішого;
- в) ні, бажаєте лише задовольнити свою допитливість.

*9. Коли Вас спіткає невдача, то:*

- а) певний час наполягаєте на своєму, всупереч здоровому глузду;
- б) облишите цю справу (розумієте, що вона не реальна);
- в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли стає очевидним, що перешкоди нездоланні.

*10. На Вашу думку, професію слід обирати, виходячи із:*

- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
- б) стабільності, значущості, важливості професії, потреби в ній;
- в) переваг, які вона забезпечує.

*11. Чи могли б Ви, мандруючи, легко орієнтуватися по маршруту, який Ви вже пройшли:*

- а) так;
- б) ні, боїтеся збитися з дороги;
- в) так, але тільки там, де місцевість вам сподобалась і запам'яталась.

*12. Чи зможете Ви одразу після якоїсь бесіди пригадати те, про що говорилося:*

- а) так, з легкістю;

- б) усе пригадати не зможете;
- в) запам'ятовується лише те, що Вас цікавить.

*13. Коли Ви чуєте слово незнайомою мовою, то зможете повторити його по складах, без помилок, навіть не знаючи його значення:*

- а) так, без труднощів;
- б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
- в) повторите, але не зовсім правильно.

*14. У вільний час Ви бажаєте:*

- а) залишитись наодинці, поміркувати;
- б) перебувати у компанії;
- в) байдуже, чи будете самі, чи у компанії.

*15. Ви виконуєте якусь справу. Вирішуєте припинити це заняття лише тоді, коли:*

- а) справу завершено, вона здається відмінно виконаною;
- б) більш-менш задоволені;
- в) ще не все вдалося зробити;

*16. Коли Ви сам:*

- а) любите мріяти про якісь, можливо, абстрактні речі;
- б) будь-якою ціною прагнете знайти собі конкретне завдання;
- в) іноді любите мріяти, але про речі, пов'язані з роботою.

*17. Коли якась ідея захоплює Вас, то починаєте думати про неї?:*

- а) незалежно від того, де і з ким знаходитесь;
- б) лише на одинці;
- в) там, де не буде дуже голосно.

*18. Коли Ви відстоюєте якусь ідею:*

- а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
- б) залишитеся при своїй думці, хоч би які аргументи вислухали;
- в) замініте свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

Після запису відповідей підрахуйте бали, які Ви набрали: за відповідь «а» – 3 бали, за «б» – 1 бал, за «в» – 2 бали.

Питання 1, 6, 7, 8 – визначають межі Вашої допитливості.

Питання 2, 3, 4, 5 – віру у себе.

Питання 9, 15 – стабільність.

Питання 10 – амбітність.

Питання 12, 13 – слухову пам'ять.

Питання 14 – прагнення бути незалежним.

Питання 16, 17 – здатність абстрагуватися.

Питання 11 – 18 – міру зосередженості.

**Саме ці здібності і ставлять головні якості творчого потенціалу.**

Загальна сума набраних балів покаже рівень вашого творчого потенціалу.

**49 і більше балів – Ви маєте значний творчий потенціал**, який надає Вам вибір творчих можливостей, якщо Ви зможете застосувати ваші здібності. Вам доступні різноманітні форми творчості.

**20 – 48 балів – у Вас нормальний потенціал.** Ви наділені тими якостями, які дають змогу вам творити, але є проблеми, котрі гальмують процеси творчості. Принаймні, Ваш потенціал дозволить творчо проявити себе, якщо, звичайно, цього бажаєте.

**23 і менше балів. Ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий.** Але, можливо, Ви просто недооцінюєте себе, свої здібності? Брак віри у свої сили може викликати у Вас думку, що Ви взагалі не здатні до творчості. Позбудьтеся цього, і таким чином розв'яжіть проблему.

Результати самообстеження дають змогу побачити, якою мірою студенти психологічно готові до сприйняття передового досвіду; виявити установки на професійне самовдосконалення.

## 2.2.7. Практичне заняття (2 години)

### *Тема: Аналіз періодизації розвитку особистості*

**Мета заняття:** студент повинен:

- *засвоїти та визначити завдання розвитку особистості за віком;*
- *навчитися характеризувати основні вікові класифікації розвитку особистості.*
- *розкривати особливості розвитку різних вікових категорій: раннього дитинства, дошкільного віку, молодшого шкільного віку, підліткового віку, юнацтва, дорослої людини*

**У процесі підготовки до практичного заняття виконати наступні завдання:**

1. Визначити основні ключові поняття «розвиток», «формування», «виховання» особистості; зробити порівняльний аналіз цих понять.
2. Визначити основні об'єктивні та суб'єктивні фактори розвитку особистості.
3. Засвоїти основні закономірності розвитку особистості в онтогенезі.
4. Розробити блок-схеми за результатами факторного аналізу розвитку особистості.
5. Розробити таблицю онтогенетичної програми розвитку особистості за рівнями: сенсорно-перцептивний, розумово-логічний, практичне оволодіння руховими функціями, свідоме управління вітальними потягами, ефективністю та емоціями, розумово-моральне самоуправління поведінкою.

Надати характеристику кожному рівню.

### **Хід заняття**

**Матеріали:** Кожен студент отримує для порівняльного аналізу різні концепції класифікацій розвитку особистості.

**Завдання 1.** Проаналізувати розроблені блок-схеми факторного аналізу та таблиці онтогенетичної програми розвитку особистості.

**Завдання 2.** Зробити порівняльний аналіз різних концепцій вікової класифікації розвитку особистості (класифікація Давнього Китаю, класифікація

Піфагора (VI ст. до н.е.), класифікація періодів життя за Гіппократом, практична періодизація дитинства, класифікація психосоціальної періодизації особистості за Е. Еріксоном, вікова періодизація Д. Бромля, схема інтенціональної теорії розвитку особистості за Ш. Мюллером та інші).

**Завдання 3.** Розробити власну класифікацію розвитку особистості за віковою ознакою. Обґрунтувати даний підхід. Завдання може виконуватись як окремо кожним студентом, так і по групам (5-6 осіб).

**Завдання 4.** Зробити аналіз структури розвитку особистості, розробленою О. А. Дубасенюк та А. В. Іванченко (табл. 2.14).

Це завдання можна виконати письмово.

Таблиця 2.14

### Структура та фактори розвитку особистості

| ОСОБИСТІСТЬ                                               |                                 |                         |                               |            |                                       |            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Спрямованість                                             |                                 | Знання, уміння, навички |                               |            | Індивідуально-типологічні властивості |            |
| Потреби, інтереси, ідеали, переконання, мотиви, світогляд |                                 | Соціальний досвід       |                               |            | Темперамент, характер, здібності      |            |
| Протиріччя                                                | ранньо-юнацький вік             | Потреби                 | Власна активність особистості | Можливості | 15-18 років                           | Протиріччя |
|                                                           | підлітковий вік                 |                         | Рушійні сили розвитку         |            | 11-15 років                           |            |
|                                                           | отроцтво, молодший шкільний вік |                         | Індивід                       |            | 6-11 років                            |            |
|                                                           | дошкільний вік                  |                         |                               |            | до 6 років                            |            |
| ФАКТОРИ РОЗВИТКУ                                          |                                 |                         |                               |            |                                       |            |
| Внутрішні                                                 |                                 | Зовнішні                |                               |            |                                       |            |
| Спадковість                                               |                                 | Середовище              |                               |            | Виховання і навчання                  |            |

## Література

1. Гаврилюк О.О. Основи психології та педагогіки: Навч. посібн. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 217 с.
2. Веракіс А.І. Основи психології: Навчальний посібник для студентів ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Київ, Харків: Тов. «Р.И.Ф.», 2005. – 416 с.
3. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
4. Загальна психологія: Підручник /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
6. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник. – К.: Центр навч. літерат., 2003. – 240 с.
7. Максименко С.Д., Загальна психологія: Навч. посібн. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Центр навч. літ-ри, 2004. – 272 с.
8. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2-х т. – Т.2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – К.: Форум, 2003. – 335 с.
9. Психологія: Навч. посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред О.В. Винославської. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 352 с.
10. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
11. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», 2000. – 204 с.

## 2.3. Самостійна робота студентів як форма організації навчальної діяльності

**Самостійна робота** студентів є одним з найважливіших і дійових засобів, дидактична форма навчання та оволодіння навчальними матеріалом за відсутністю викладача.

Зміст самостійної роботи студента визначається: навчальною програмою дисципліни, завданнями викладача, методичними матеріалами (рекомендаціями та вказівками).

Навчально-методичні засоби, необхідні для самостійної роботи студента: підручники та навчальні посібники, конспекти лекцій та практикуми. Рекомендується також відповідна наукова, монографічна та періодична література.

### ***Види самостійної роботи:***

- Самостійне опрацювання літературних джерел із аналізом, порівнянням фактів, явищ та закономірностей.
- Виконання практичних завдань (у тому числі творчих).
- Підготовка доповідей, повідомлень, рецензій, рефератів на семінарські заняття та конференції згідно сформульованої проблеми та тематики.
- Підготовка до участі в обговоренні питань на семінарських заняттях, диспутах, круглих столах, тощо відповідно до поставленої проблеми.
- Аналіз та самостійна розробка таблиць, графіків, блок-схем, ілюстрацій та їх обґрунтування.
- Конспектування самостійно опрацьованого інформаційного матеріалу, у вигляді тез, анотування, цитат, складання плану-конспекту.
- Проведення психологічних та психодіагностичних досліджень.
- Самостійне проведення спостереження різних соціальних явищ, процесів, ситуацій (у тому числі навчальних ) за заданою програмою.
- Здійснення самоперевірки та самоконтролю знань та практичних вмінь і навичок за допомогою запитань, рішення завдань (репродуктивного

та інноваційного характеру), діагностичних тестів, експрес-опитувальників та дидактичних вправ.

- Самостійна розробка проектів.
- Виконання контрольних робіт згідно тематичному плану.

### **2.3.1. Тематика доповідей і рефератів**

1. Альтернативні підходи у психологічній науці до розвитку мислення.
2. Біогенетична та соціогенетична концепція розвитку особистості.
3. Врахування особливостей темпераменту у навчанні та професійній діяльності.
4. Геніальність як вищий ступінь розвитку здібностей.
5. Дитячі ігри та їх роль у розвитку волі людини.
6. Емоції та почуття у навчальному процесі та професійній діяльності.
7. Значення психологічних знань для професійної діяльності економіста.
8. Любов, дружба, ненависть.
9. Моделювання як метод психологічного дослідження та його види.
10. Основні етапи історії розвитку психології.
11. Основні підходи до класифікації мотивів діяльності.
12. Основні теорії темпераменту.
13. Особистісні властивості творчої людини та шляхи розвитку творчого мислення.
14. Особливості використання методу самоспостереження.
15. Передумови виникнення свідомості. Відмінності свідомості людини від психіки тварини.
16. Прийоми та засоби тренування та покращення пам'яті.
17. Проблема виникнення відчуттів.
18. Проблема профілактики та корекції акцентованих рис характеру особистості.
19. Продуктивне мислення як основа навчального процесу.
20. Психологічні характеристики творчого мислення.

21. Розвиток психологічної науки в Україні.
22. Роль емоцій і почуттів у сфері людських взаємин.
23. Роль кори головного мозку і підкіркових структур в управлінні психічними процесами і станами.
24. Співвідношення інстинкту, рефлексу та розуму у контексті розвитку психіки. Вплив генотипу і середовища на становлення психіки.
25. Сприймання зовнішнього світу та уява про нього людей з психічними вадами.
26. Сутність понять «активність», «діяльність» і «творчість». Їх відмінності.
27. Творчість як психологічна проблема.
28. Темперамент – основа для формування особистісних рис людини (вразливості, емоційності, тривожності, імпульсивності тощо).
29. Усвідомлювані і неусвідомлювані компоненти психіки.
30. Фактори розвитку пам'яті людини.
31. Форми та методи самовиховання як фактор самовдосконалення особистості.
32. Характеристика методу експертних оцінок у психології.

### **2.3.2. Тематика контрольних робіт**

#### **та методичні рекомендації щодо їх виконання**

Сучасний фахівець повинен мати не тільки глибокі теоретичні знання й практичні навички, які формують його як спеціаліста, але й оволодіти знаннями основ психології та педагогіки. Реалізації цього завдання буде сприяти виконання контрольних робіт студентами економічного факультету заочної форми навчання.

**Мета** виконання контрольної роботи: забезпечити самостійне вивчення програмного матеріалу та поглиблення знань з основних тем, оволодіння навичками самостійного опрацювання навчально-методичної та наукової

літератури, вміння відбирати та реферувати матеріал відповідно до заданої теми. Контрольна робота з курсу «Психологія та педагогіка» є однією з важливих форм організації самостійної роботи студентів у міжсесійний період.

Контрольна робота виконується у вигляді реферату, який складається із розкриття основних пунктів плану, розробленого студентом. Контрольна робота завершується висновками, додається список використаної літератури.

При підготовці контрольної роботи особливої уваги набувають нестандартні творчі підходи до її виконання, зокрема аналіз прикладів, ситуації, самоаналіз, використання наукової та художньої літератури, сучасних джерел інформації у самостійному інтерпретуванні.

Контрольну роботу потрібно виконати й оформити обсягом 10–12 сторінок машинопису (або акуратний рукопис, наближений до креслярського шрифту) на одній стороні стандартного аркушу паперу формату А–4. Сторінки тексту мають бути пронумеровані, з правим полем 25 мм для зауважень рецензента-викладача. На титульному аркуші, що оформлюється згідно наведеного зразка, слід вказати назву вузу, прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, факультет, спеціальність, групу, шифр залікової книжки або студентського квитка.

Після тексту викладеного питання потрібно подати список використаної літератури, який орієнтовно має складатися з 5–7 позицій. Він укладається за алфавітом у визначеній бібліографічними стандартами формі. У кінці останньої сторінки роботи ставиться дата закінчення роботи й підпис виконавця.

Контрольна робота здається студентом особисто або надсилається у деканат факультету до початку наступної сесії. Надходження контрольної роботи реєструє методист заочного відділення. Викладач рецензує роботу і виставляє оцінку. Якщо робота отримала оцінку «не зараховано», студент зобов'язаний врахувати зауваження рецензента і написати роботу повторно, а за погодженням кафедри можливе проведення залікової співбесіди за обраною темою. Студент не отримує допуск до підсумкового іспиту з навчальної дисципліни у разі не зарахування його контрольної роботи.

Контрольна робота має реферативний характер, де відповідь повинна бути викладена у трактовці виконавця, а не скопійованою з книг. Слід відобразити сучасне трактування проблеми, а у дискусійному випадку — полеміку різних авторів, висловити *своє* ставлення до проблеми. Оцінюється змістовність, логічна послідовність викладу матеріалу, при якій забезпечено органічний зв'язок окремих частин і питань. Всі теоретичні положення та висновки мають бути аргументовані, наведений фактологічний матеріал — окрім загальновідомих фактів — супроводжується відповідними посиланнями на першоджерела. Виклад теоретичного питання за потреби, можна супроводжувати ілюстраціями (схемами, таблицями), які подаються у кінці або поміж текстом. Робота виконується державною мовою.

При підготовці контрольної роботи особливої уваги набувають нестандартні творчі підходи до її виконання, зокрема аналіз прикладів, ситуації, самоаналіз, використання наукової та художньої літератури, сучасних джерел інформації у самостійному інтерпретуванні. Процес підготовки та написання контрольної роботи студентом поділяється на кілька послідовних етапів:

1. *Студент одержує один із варіантів завдання* контрольної роботи від викладача.

2. *Здійснення інформаційного пошуку джерел:* за тематикою роботи студент підбирає собі літературу для самостійного опрацювання, при цьому використовуються як рекомендована, так і самостійно підібрана література.

3. *Вивчення підібраних матеріалів:* весь необхідний матеріал коротко конспектується, при цьому важливо точно занотувати джерело інформації: автора і назву книжки (статті) з вказівкою на сторінки. У випадку, якщо у тексті роботи буде наведено цитату, вона має бути дослівно точною та лаконічною. Важливо вміти зробити посилання на джерело інформації. Бажано скласти для себе хронологічну таблицю подій.

4. *Складання чіткого плану роботи*, у якому мають бути: вступ, кілька (3-4) тематичних розділів, що допомагають розкрити зміст теми, висновки та список використаної літератури.

5. *Написання чорнового варіанту* тексту контрольної роботи.

6. *Складання списку використаної літератури* (в алфавітному порядку, відповідно до вимог).

7. *Оформлення чистового варіанту* контрольної роботи.

У процесі підготовки контрольної роботи студент може звертатися до викладачів на кафедру за консультацією.

### **Тематика контрольних робіт**

1. Біологічне та соціальне у розвитку людини.
  2. Види емоцій. Почуття, афекти, пристрасть. Любов та ненависть.
  3. Виховання моральності у сучасних умовах.
  4. Виховання як динамічний і цілісний процес.
  5. Відчуття та сприймання.
  6. Вікова періодизація у педагогіці.
  7. Вміння, навички та звички.
  8. Галузі сучасної технології.
  9. Гуманістична концепція особистості та проблеми психології виховання.
  10. Діяльність і поведінка.
  11. Загальні закономірності і принципи виховання.
  12. Загальні підходи до розкриття психологічної структури особистості.
  13. Зв'язок психології з іншими науками. Психологія та педагогіка.
- Психологія та економіка.
14. Здібності і обдарованість.
  15. Значення емоцій та почуттів у життєдіяльності людини.
  16. Значення професійно-вольової регуляції у професійній діяльності економіста.
  17. Індивідуальні потреби та інтереси особистості як основа виховної діяльності.

18. Інтелектуальні властивості особистості.
19. Історія виникнення психології. Основні етапи розвитку психології як науки.
20. Класифікація видів пам'яті за часом зберігання інформації (емоційна, образна та рухова, словесно-логічна).
21. Класифікація методів психології.
22. Когнітивні та міжособистісні конфлікти.
23. Методи психологічних досліджень.
24. Мова та мовлення.
25. Мозок і психіка.
26. Мотивація діяльності. Види діяльності.
27. Освітні проблеми національного відродження в Україні
28. Основи психологічної корекції спілкування.
29. Основи психологічної теорії особистості.
30. Основні категорії педагогіки. Зв'язок педагогіки з іншими науками.
31. Основні напрямки розвитку сучасної педагогіки.
32. Основні принципи виховання особистості.
33. Основні тенденції розвитку сучасних систем освіти Особистість та її спрямованість.
34. Особистість як об'єкт психологічних досліджень.
35. Пам'ять, процеси пам'яті.
36. Природа людських взаємин у професійному житті людини.
37. Педагогічні погляди Г. Сковороди, М. Грушевського, Т. Шевченка.
38. Поняття «виховання», «самовиховання», «перевиховання».
39. Поняття про відчуття. Класифікація відчуттів.
40. Поняття про волю. Вольові якості особистості.
41. Поняття про діяльність. Дії, операції та засоби діяльності.
42. Поняття про мислення. Види мислення.
43. Суть провідної діяльності.

44. Поняття про психіку. Етапи розвитку психіки.
45. Поняття про характер. Акцентуація характеру.
46. Порівняльний аналіз учбової і трудової діяльності.
47. Потреби і інтереси.
48. Предмет, завдання та галузі психології.
49. Принцип єдності загальнолюдського та національного у системі виховання.
50. Принцип системності та послідовності виховного процесу.
51. Проблема життєтворчості у сучасних наукових дослідженнях.
52. Проблема самопізнання у психології.
53. Проблема стресу сучасної людини.
54. Проблеми особистості у сучасній психології.
55. Психіка та свідомість. Історичний розвиток людської свідомості.
56. Психічні процеси, їх характеристика.
57. Психічні явища, їх класифікація.
58. Психодіагностичні методи психології.
59. Психологічна характеристика творчої діяльності.
60. Психологічні закономірності сприйняття та їх використання у виховному процесі.
61. Психологічні основи педагогіки співпраці.
62. Психологічні основи педагогічного спілкування.
63. Психологічні основи розвитку дітей дошкільного віку.
64. Психологічні основи розвитку дітей різних вікових категорій (дошкільного віку, молодшого шкільного віку, підлітків).
65. Психологічні основи співпраці.
66. Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
67. Психологічні проблеми творчості. Психологія життєтворчості.
68. Психолого-педагогічні аспекти здібностей та їх розвиток.
69. Психолого-педагогічні основи педагогіки співробітництва.
70. Психолого-педагогічні основи спілкування.
71. Розвиток багатоступеневої системи освіти в Україні.

72. Розвиток психіки людини.
73. Самопізнання, самовиховання як фактор творчого розвитку особистості.
74. Свідомість та самосвідомість.
75. Сенситивні періоди.
76. Сім'я як провідний осередок соціального виховання підростаючого покоління.
77. Соціальні інститути і осередки національного виховання.
78. Співвідношення понять «індивід», «індивідуальність», «особистість».
79. Спілкування у малій групі.
80. Спілкування та міжособистісні відношення.
81. Спільна діяльність, її види і специфіка організації.
82. Сприймання як дія.
83. Сприймання, його властивості.
84. Спрямованість особистості.
85. Сутність та особливості національного виховання. Пріоритетні напрямки виховання.
86. Темперамент і характер.
87. Тенденції та перспективи розвитку системи народної освіти в Україні на рубежі ХХІ століття.
88. Типи та властивості темпераменту.
89. Увага та її види.
90. Українська етнопедагогіка – основа національної системи виховання.
91. Умови ефективного запам'ятовування, зберігання і відтворення інформації
92. Уява і образне мислення.
93. Уява як основа творчості.
94. Характеристика основних концепцій психологічної структури особистості.
95. Характеристика структури особистості за З. Фрейдом.
96. Шляхи та засоби реалізації національної системи виховання.

## Розділ III

### ЗМІСТ КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА»

#### 3.1. Програма курсу «Психологія і педагогіка»

##### Вступ

Курс «Психологія і педагогіка» займає чільне місце у навчально-виховному процесі при підготовці майбутніх спеціалістів сфери економіки. В ринковій економіці особистість, її здібності, індивідуальна неповторність, професійна майстерність відіграють важливу роль. Орієнтація курсу на людину визначає основну мету його вивчення:

- формування психолого-педагогічної культури як складової частини високого рівня професіоналізму сучасного фахівця;
- інтегрування знань про психіку людини, закономірності та механізм психічних явищ (психологічний аспект), знання про функції та механізми, способи управління розвитком особистості людини (педагогічний аспект).

Психолого-педагогічні знання, які пропонуються у цьому курсі, є корисними сучасному фахівцю, принаймні у двох аспектах.

Перший з них, спрямований на самопізнання та саморозвиток, необхідність розуміння власної особистості, критеріїв її людської і професійної суті, можливостей особистісного зростання.

Другий аспект передбачає важливість знань у сфері практичної діяльності, зокрема роботи з людьми, як у керівництві, так у звичайній спільній праці.

У зв'язку з цим, при вивченні курсу значну увагу приділено психологічним проблемам особистості сучасного фахівця, структурі та становленню його інтелекту, індивідуальної та колективної творчої діяльності, спілкуванню і взаємодії у спільній праці.

Після вивчення курсу студенти повинні **з н а т и**:

- природу психіки людини;
- основні психічні функції та їх фізіологічні механізми;
- психічні форми освоєння дійсності;
- роль свідомості та самосвідомості у поведінці і діяльності людини, формування її як особистості;
- емоції, потреби, установки;
- психологічні особливості формування групи, її динаміку;
- психолого-педагогічні особливості міжособистісних відносин, технології ефективних комунікацій;
- деякі психолого-педагогічні аспекти досягнення успіху у професійній діяльності, самореалізації.

Майбутній фахівець повинен **у м і т и**:

- надавати психолого-педагогічну характеристику особистості, її темпераменту, здібностей, характеру;
- інтегрувати психічні стани і частково керувати ними;
- будувати міжособистісні відносини та спілкуватися;
- володіти елементарними навичками аналізу проблемних ситуацій та вибору психолого-педагогічних технологій як у професійній, так і міжособистісній сферах.

Заочна форма навчання передбачає більшу частину часу для самостійної роботи студентів.

## **Зміст курсу «Психологія і педагогіка»**

### **Вступ**

Предмет та завдання курсу. Структура та організація навчального процесу.

Гуманізація та гуманітаризація освіти. Роль психології у системі професійної підготовки.

### **Тема 1. Предмет, завдання, структура та основні принципи сучасної психології**

Роль і місце сучасної психології у становленні особистості. Проблема психічного здоров'я. Психологія та психотерапія.

Предмет психології. Наукове і життєве розуміння психологічних явищ. Визначення психології як науки. Місце психології серед інших наук про людину. Система феноменів та понятійна структура сучасної психології. Поняття про психіку. Проблема біологічного та соціального у детермінації психологічного. Генетичне коріння психіки. Розвиток психіки людини і тварин. Свідомість та самосвідомість людини. Виникнення та розвиток свідомості. Становлення здатності до рефлексії. Свідоме та несвідоме у регуляції поведінки.

Рушійні сили психічного розвитку. Проблема періодизації психічного розвитку в онтогенезі.

Поняття особистості як пояснювальний принцип сучасної психології. Системний підхід у психології. Принцип історизму та розвитку. Єдність свідомості і діяльності. Еволюція наукових психологічних знань.

Галузі психології. Загальна психологія, її структура. Характеристика вікової, педагогічної, соціальної, економічної, юридичної психології, та психології творчості.

## **Тема 2. Загальні основи педагогіки**

Соціально-історичне значення виховання. Виховання у контексті традиційних та сучасних концепцій. Гуманістичні ідеали та загальнолюдські цінності. Основні категорії педагогіки. Закони і закономірності педагогіки. Зв'язок педагогіки з іншими науками. Принципи виховання.

Напрямки розвитку сучасної педагогіки. Педагогіка спілкування. Основи соціальної педагогіки. Педагогіка вищої школи та безперервної освіти. Спеціальні галузі педагогічної науки (логопедія, сурдопедагогіка, олігофренопедагогіка). Особливості педагогіки дозвілля. Психолого-педагогічні основи театральної педагогіки та її значення у вихованні та комунікативних системах.

## **Тема 3. Психолого-педагогічні методи дослідження**

Проблема методу у психологічному та педагогічному дослідженні. Поняття «валідність» та «надійність». Класифікація методів дослідження. Спостереження. Опитувальні методи. Аналіз документів. Аналіз продуктів діяльності та експертні оцінки. Психологічний та педагогічний експеримент (природний, лабораторний). Експериментально-генетичний метод.

Тестування. Стандартизація тестів. Проблема тестування інтелекту. Проективні тести.

## **Тема 4. Основи психологічної теорії особистості. Психологічна структура особистості**

Особливість як об'єкт психологічних досліджень. Визначення особистості. Співвідношення понять «індивід», «індивідуальність», «особистість». Спрямованість особистості. Залежність якостей особистості від віку, індивідуальних особливостей, соціального оточення. Система психологічного захисту особистості.

Класифікація сучасних психологічних теорій особистості. Психодинамічні та соціодинамічні теорії особистості. Теорія рис особистості

Кеттела і Олпорта. Фрейдизм та неофрейдизм. Гуманістична теорія особистості. Поняття про самоактуалізацію особистості (А. Маслоу, К. Роджерс). Концепція розвитку особистості Е. Еріксона.

Характеристика загальних особливостей особистості. Єдність біологічного, соціального та психологічного. Структурна єдність особистості. Психологічна структура особистості. Темперамент, направленість, здібності.

### **Тема 5. Діяльність та її структура**

Поняття про діяльність, її структуру. Поведінка, активність і діяльність (співвідношення понять). Дії, операції та засоби діяльності. Мотивація діяльності. Ієрархія потреб за А. Маслоу. Мотиви досягнення успіху і уникнення невдач. Рівень домагань.

Види діяльності. Загальна характеристика ігрової діяльності. Роль гри у житті дорослої людини. Навчальна діяльність. Трудова діяльність. Специфіка діяльності спілкування. Поняття про провідну діяльність і сенситивні періоди. Діяльність та розвиток. Психічні новоутворення. Вміння, навички та звички.

### **Тема 6. Інтелект та інтелектуальні процеси. Відчуття і сприймання**

Інтелект як особистісна система ментальних моделей. Відображувальна, ціннісно-орієнтувальна та прогностично-перетворювальна функції інтелекту. Когнітивні процеси як складові інтелекту.

Поняття про відчуття. Класифікація відчуттів. Пороги чуттєвості. Сенсорна організація особистості. Поняття про провідну репрезентативну систему. Значення відчуттів у житті людини. Сенсорна ізоляція.

Сприймання, його властивості. Специфіка сприймання. Предметність, константність, цілісність, осмисленість сприймання. Сприймання як дія. Сприймання простору, часу, дії. Ілюзії сприймання.

## **Тема 7. Психологія пам'яті**

Пам'ять. Процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування. Класифікація видів пам'яті за часом зберігання інформації: оперативна, короткочасна, довгострокова. Миттєва та генетична пам'ять. Обсяг оперативної пам'яті. Довільне та мимовільне запам'ятовування. Мнемічні прийоми та дії. Емоційна пам'ять. Образна та рухома пам'ять. Словесно-логічна пам'ять.

Теорії і закони пам'яті. Механізми забування за З. Фрейдом. Посттравматичний стрес і забування.

Індивідуальні та вікові особливості пам'яті у людей. Формування і розвиток пам'яті.

## **Тема 8. Психологія мислення**

Поняття про мислення. Мислення дії та операції, їх походження. Засоби розумової діяльності: матеріальні, матеріалізовані, ідеальні. Класифікація видів мислення. Розвиток мислення в онтогенезі: наочно-дійове, образне, понятійне мислення. Теоретичне та практичне мислення (Б.М. Теплов), теоретичне та емпіричне узагальнення (В.В. Давидов). Аутичне мислення. Саногенне і патогенне мислення. Принцип єдиного інтелекту В.М. Теплова.

Проблемна ситуація і задача. Інтелектуальні властивості особистості (швидкість розумових процесів, глибина та широта мислення, гнучкість, стратегічність, схильність до інтелектуального ризику, рефлексивність, інтуїція, критичність, креативність тощо).

## **Тема 9. Уява і творчість.**

Уява як основа творчості. Види уяви: активна, пасивна, продуктивна, репродуктивна. Уява як перекодування. Уява та органічні процеси. Уява і фантазія. Творча уява і особистість. Харизма. Функції уяви. Роль уяви у ситуаціях невизначеності. Прийоми уяви: аглютинація, аналогія, гіперболізація, акцентування, типізація. Психотренінг уяви.

Психологічна характеристика творчої діяльності. Критерії творчості. Творчість як особистісний дериват інтелекту. Творче натхнення. Поняття інсайту. Методи активізації індивідуальної та групової творчості.

### **Тема 10. Емоції і воля**

Поняття про волю. Вольові якості особистості. Вольова регуляція поведінки та діяльності. Зв'язок вольової регуляції з мотивацією. Рефлексія та воля. Структура вольової дії. Вольове рішення. Розвиток волі у людини. Воля та моральне виховання.

Визначення емоцій. Види емоцій. Почуття, настрої, афект, пристрасть. Дружба, любов, ненависть. Самотність. Проблема переживання. Розвиток емоційно-особистісної сфери людини.

Психологія стресових станів. Вплив стресів на соматичне та психічне здоров'я сучасної людини. Захист від стресів. Прийоми зняття стресів, саморегуляція та розслаблення.

### **Тема 11. Темперамент і характер**

Поняття про темперамент. Види темпераментів: холеричний, сангвінічний, флегматичний, меланхолічний. Змішані темпераменти. Визначення темпераменту у людини. Темперамент та нервова система. Компоненти темпераменту за В.М. Русаловим: енергійність, пластичність, швидкість та емоційність. Властивості темпераменту: активність, темп, продуктивність, збуджуваність, гальмування. Темперамент і індивідуальний стиль діяльності.

Поняття про характер. Характер як система сталих рис особистості. Типології характерів. Акцентуації характерів. Формування характерів людини. Проблема перевиховання. Характер і воля, характер і спрямованість особистості.

## **Тема 12. Здібності та їх розвиток**

Здібності, обдарованість, таланти. Визначення здібностей за Б.М. Тепловим. Здібності та здатність до діяльності. Здібності, задатки та індивідуальні відмінності. Природні та набуті, загальні і спеціальні здібності.

Виявлення та розвиток здібностей. Навчання та виховання обдарованої дитини. Урахування здібностей в процесі організації життєдіяльності людини. Нестандартність обдарованої людини, специфіка ділового та особистісного спілкування з нею. Здібності та працездатність.

## **Тема 13. Психолого-педагогічні основи спілкування**

Значення знань про природу людських взаємин у професійному житті кожної людини. Структура міжособистісних відносин. Професійна, комунікативна та соціально-психологічна компетентність.

Зміст, цілі та засоби спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Техніка та прийоми спілкування. Емпатія. Спілкування та спільна діяльність. Поняття малої групи. Соціометрія. Види спільної діяльності. Співробітництво, партнерство. Конфлікт. Когнітивні та міжособистісні конфлікти. Прийоми вирішення конфліктних ситуацій. Соціально-психологічний тренінг спілкування.

Мовний етикет, культура спілкування. Основи психологічної корекції спілкування.

### 3.2. Словник психологічних термінів

**Абстракція (операція абстрагування)** – один із основних процесів розумової діяльності людини, який дозволяє на розумовому рівні вичленити і перетворити у самостійний об'єкт розгляду окремі властивості сторін чи станів предметів, не беручи до уваги неістотні і одиничні ознаки, що не є спільними для даної групи предметів.

**Аглотинація** – створення образів за допомогою будь-яких якостей, властивостей, частин, узятих з різних уявлень.

**Адаптація** (лат. *adapto* – пристосовуюсь) – це зміна рівня чутливості аналізатора до інтенсивності подразника, пристосування людини до умов життя, що склалися, до ситуацій та обставин.

**Адаптація соціальна** (від лат. *adapto* – пристосовуюсь і *socialis* – суспільний):

1) постійний процес активного пристосування індивіда, групи людей до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або вже змінилися; 2) співвідношення цих компонентів, що визначає характер поведінки, залежить від мети та ціннісних орієнтацій індивіда, можливостей їх досягнення у соціальному середовищі. Незважаючи на безперервний характер, А.с., зазвичай, пов'язують з періодами кардинальної зміни діяльності індивіда та його соціального оточення. У А.с. виділяють *дві форми*: а) *активну*, коли суб'єкт прагне впливати на середовище з метою його зміни (наприклад, зміни цінностей, форм взаємодії і діяльності, які він повинен освоїти); б) *пасивну*, коли суб'єкт не прагне до такого впливу і зміни. Показниками успішної А.с. виступає високий соціальний статус індивіда (групи) у даному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем загалом, його найбільш важливими елементами (зокрема, задоволення роботою, її умовами та змістом, винагородою, організацією). Показниками низької А.с. є переміщення суб'єкта в інше соціальне середовище (плинність кадрів, міграція, розлучення),

поведінка, що відхиляється. Успішність А.с. залежить від характеристики середовища та суб'єкта.

**Амбівалентність** (лат. *ambo* – обидва і *valentia* – сила) – суперечливість, двоїстість думок, почуттів та поведінки людини, яка виявляється у тому, що у неї одночасно присутні протилежні думки, переживання або спонукання до дії. Амбівалентними називаються, наприклад, такі почуття однієї людини до іншої, які містять у собі прояви любові та ненависті.

**Аналіз** (грец. розчленіння, розклад) – метод теоретичного рівня пізнання, процедура мисленевого розчленування досліджуваного об'єкта з метою його більш глибокого пізнання. Об'єктивною основою аналізу є розподіл матеріальних об'єктів, які з одного боку, розподілені, а з іншого, знаходяться в єдності. Аналіз обов'язково передбачає синтез розподілених сторін або якостей. Суб'єктивною основою аналізу є розподілення органів відчуття як зовнішніх, так внутрішніх. Аналіз – це всезагальний метод пізнання яким користуються всі форми пізнання, всі наукові напрями. Так, статистичне спостереження передбачає аналіз всіх сторін об'єкта, який досліджується у процесі спостереження. Дисперсійний аналіз показує, як впливають на певну ознаку об'єкта різні фактори. Форми аналізу: аналіз об'єкта по частинах, властивості, ознаки, вивчення кожної частки та знаходження загальних ознак у цих частинах і визначення тих закономірностей, які обумовлюють процес розвитку об'єкта. Виникнення аналітичних здібностей у людини обумовлено його практичною діяльністю. Людина спостерігає навколишній світ, бачить цілий предмет і водночас його окремі частини. Так, дивлячись на дерево, вона сприймає його як ціле, і в той же час як таке, що складається з частин: гілок, листя, кольорових якостей, розмірів та інше. Форма аналізу обумовлюється самим об'єктом та цілями пізнання. Аналіз – це процес, при якому пізнання може відбуватися від пізнання зовнішнього до внутрішнього, від явища до сутності, від форми до змісту, від випадкового до закономірного. Відоме висловлювання К. Маркса відносно аналізу товару, який має характер двоїстого буття. Аналіз не тільки початок вивчення об'єкта, який є складним. Тільки

об'єднання розподілених якостей і сторін дає можливість об'єднати їх. А це відбувається завдяки синтезу. Окремі сторони або якості об'єкта знаходяться в єдності, що обумовлює розвиток об'єкта.

**Аналізатор** – нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу та синтезу подразників, що надходять із зовнішнього та внутрішнього середовища організму. Поняття А. введено І.П. Павловим та складається з трьох частин:

1) периферійний відділ – *рецептори*, що перетворюють певний вид енергії у нервовий процес; 2) провідні шляхи – *аферентні шляхи*, за якими збудження, що виникло у рецепторі, передається до вище розташованих центрів нервової системи та *еферентні шляхи*, по яким імпульси із вище розташованих центрів, особливо із кори великих півкуль головного мозку, передаються до нижніх рівнів А., у тому числі до рецепторів, які регулюють їх активність; 3) коркові проєкційні зони.

**Аналогія** – створення образу, схожого на реально існуючий предмет, організм, дію.

**Аперцепція** (від лат. *ap* – до, *perceptio* – сприймання) – залежність сприйняття від минулого досвіду, загального змісту психічної діяльності людини та його індивідуальних особливостей. Термін А. запропонований німецьким філософом Г. Лейбницем, який трактував її як чітке усвідомлене сприймання «душею» певного змісту. За В. Вундтом, А. – універсальний пояснюючий принцип, «внутрішня духовна сила», обумовлююча хід психічних процесів. На противагу уявленням про А. як про внутрішню, спонтанну активність свідомості, сучасна наукова психологія трактує її як результат життєвого досвіду індивіда, що забезпечує висунення гіпотез про особливості об'єкта, що сприймається, його усвідомлене сприйняття. Розрізняють *стійку А.* – залежність сприймання від стійких особливостей особистості (світогляд, переконання, досвідченість тощо) і *тимчасову А.*, у якій ситуаційно виникають певні психологічні стани (емоції, настанови тощо). А. є одночасно різновид і властивість сприймання, де виявляється залежність сприймання від

попереднього індивідуального досвіду людини, її знань, інтересів, актуальних для неї потреб.

**Апраксія** – складне порушення цілеспрямованості дій, викликане локальними розладами лобних ділянок мозку.

**Астенічні** почуття – ті, що гнітять, знижують життєвий тонус, зменшують силу та енергію людини.

**Афазія** – порушення мови, що виникає при локальних ураженнях кори лівої півкулі мозку та системних розладах, що являють собою різні види мовної діяльності.

**Бажання** – усвідомлене та конкретизоване прагнення певної мети. Бажання, як мотив діяльності, характеризується досить виразною усвідомленістю потреби, яка йому передувала та шляхів, способів її задоволення.

**Бар'єри психологічні** – психічні стани, що проявляються у неадекватній пасивності суб'єкта, перешкоджає виконанню тих чи інших дій. Емоційний механізм Б. п. складається з посилення негативних переживань та настанов: почуття провини, сорому, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням (наприклад, «страх сцени», «страх публічного виступу»).

**Верхній абсолютний поріг чутливості** – максимальна величина подразника, при якій ще зберігається відчуття.

**Взаєморозуміння** – це процес досягнення єдності думок, цінностей, де максимально враховуються позиції людей.

**Витримка** – здатність людини постійно контролювати себе і свою поведінку, володіти собою, утримуватися від дій, які усвідомлюються як непотрібні або шкідливі у певній ситуації.

**Відтворення** – процес відновлення збереженого матеріалу у пам'яті для використання у діяльності та спілкуванні; полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку тимчасових нервових зв'язків.

**Відтворююча уява** – створення образу чогось нового для людини, що спирається на словесний опис або умовне зображення цього нового (креслення, схему, нотний запис тощо).

**Відчуття** – відображення окремих властивостей предметів та явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

**Воля** – це психічна діяльність людини, яка виявляється в усвідомлених діях, спрямованих на досягнення поставленої мети, здійснення якої пов'язане із подоланням перешкод. Вольова активність виявляється в навчальній, трудовій (професійній), пізнавальній, суспільній діяльності особистості.

**Вольове зусилля** – особливий стан психічного напруження, пов'язаний з подоланням перешкод та труднощів.

**Вольові риси** – відносно стійкі, незалежні від ситуації психічні утворення. До них належить цілеспрямованість, яка визначає напрями вияву таких властивостей особистості, як сміливість, наполегливість, рішучість.

**Галюцинації** – відчуття неіснуючих у реальній дійсності об'єктів (голосів та образів).

**Гіперболізація** – характеризується збільшенням або зменшенням предмета, а також аналогічною зміною (кількісною чи якісною) окремих його частин.

**Глибина мислення** – властивість, що сприяє аналізу, порівнянню, знаходженню суттєвих зв'язків між предметами та явищами об'єктивної дійсності. У конкретно-психологічному плані вона означає здатність враховувати всі відомі й необхідні дані, запропоновані в умовах задачі та встановлення зв'язків між ними.

**Гнучкість мислення** – одна з найважливіших передумов ефективності творчої діяльності, вміння (за необхідності) змінити способи та прийоми вирішення проблеми.

**Динамічний стереотип** – усталена система тимчасових нервових зв'язків, що закріпилася у результаті повторень, в основі якої лежить стійкий розподіл осередків збудження та гальмування у корі головного мозку.

**Діяльність** – спосіб буття, форма активного ставлення людини до світу, що її оточує, здатність вносити в дійсність певні зміни з метою перетворення. Вона включає мету, засіб, результат та форму самого процесу. Д., залежно від сфер застосування, розрізняють виробничу, матеріальну, духовну, трудову, нетрудову. З точки зору творчої ролі розрізняють репродуктивну (відтворення відомого) та продуктивну Д. або творчу (уявлення нового). Відрізняють також Д. як пояснювальний принцип та як предмет дослідження.

Д. можна розглядати і як форму реалізації людиною своїх матеріальних та духовних можливостей. Людина за своєю сутністю є істота матеріальна і духовна. Тілесна сутність – її здібність до руху, до діяльності обумовлюється духовною сутністю. В цьому плані духовність, ніби виступає первинною. Духовність людини формує основний принцип діяльності. Існують різні форми діяльності. Головна – це трудова, незалежно від форми працездатності. Діяльність носить усвідомлений характер. Кожна людина в процесі діяльності ставить певні завдання: досягнення цілі, використання засобів діяльності, а також поетапний процес діяльності.

**Довільна пам'ять** – вид пам'яті, пов'язаний з наявністю спеціальної мети запам'ятати, застосовуючи відповідні прийоми, способи та певні вольові зусилля.

**Довільна увага** – свідомо спрямована і регульована особистістю зосередженість уваги, зумовлена потребами діяльності.

Довільна уява проявляється у тих випадках, коли нові образи або ідеї виникають у результаті свідомого наміру людини уявити щось.

**Домінанта** – «панівний осередок збудження», який визначає характер реакції організму в даний момент Домінанта визначає напрям уваги. У залежності від умов домінанта змінюється, що виявляється у зміні спрямованості та поведінки особистості.

**Економічна діяльність** – найважливіша форма свідомої та цілеспрямованої трудової діяльності людей, у процесі якої вони здебільшого вступають в активні зв'язки із природою та економічні зв'язки й відносини між

собою, для створення економічних благ у різних сферах суспільного відтворення (безпосередньому виробництві, обміні, розподілі, споживанні), а також формують свою особистість. Е.д. – процес, який має мету (створення благ і розвиток особистості), засоби (засоби виробництва) та результат (економічні блага у формі корисних для суспільства товарів і послуг). Здійснюється у сферах матеріального та нематеріального виробництва різними економічними суб'єктами (окремим індивідом, домашніми господарствами, трудовими колективами). Окремі види Е.д. не пов'язані безпосередньо з активним відношенням людина – природа (діяльність у сфері освіти, охорони здоров'я та ін.). Е.д. органічно пов'язана з результатами минулої діяльності (успадкованими від минулих поколінь засобами праці, нагромадженим досвідом та знаннями, глибиною суспільного поділу праці, цілеспрямованістю, перетворенням речовини природи та її пристосуванням до потреб людей, взаємодопомогою, співробітництвом та змагальністю (конкуренцією). Е.д. – це специфічний спосіб відносин людини до оточуючого світу. Е.д. відбиває форми і прояви людської діяльності, детерміновані економічними потребами. Е.д. виступає як важливий чинник розвитку самого суб'єкта діяльності, задовольняє його потреби, розвиває його здібності як суспільного ества.

**Експеримент** – це організована дослідником взаємодія між досліджуванним чи групою досліджуваних і експериментальною ситуацією з метою встановлення закономірностей цієї взаємодії та змінних, від яких вона залежить.

**Екстраверсія–інтроверсія** (від лат. extra – зовні, intro – всередину, versio – повертати, звертати) – характеристики індивідуально-психологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважаючій спрямованості особистості на світ зовнішніх об'єктів або на явища його власного суб'єктивного світу. Поняття Е.–І. було введено К. Юнгом для позначення двох протилежних типів особистості. Екстравертивний тип характеризується поверненням особистості до навколишнього середовища, об'єкти якого, «як магніт», притягують до себе інтереси, «життєву енергію»

суб'єкта, що певним чином веде до відчуження суб'єкта від самого себе, до пониження особистісної важливості (значимості) явищ його суб'єктивного світу. Екстравертам властиві імпульсивність, ініціативність, гнучкість поведінки, комунікабельність, соціальна адаптованість. Для інтровертивного типу характерним є фіксація інтересів на явищах власного внутрішнього світу, якому він надає найвищу цінність, замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу, труднощі соціальної адаптації. Найбільш інтенсивна розробка проблем Е.–І. здійснювалася у факторних теоріях особистості (Р. Кеттела, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка та інші), у яких вона розглядалася не за типами особистості, а як безперервна шкала, що відображала кількісне співвідношення якостей Е.–І. у конкретного суб'єкта.

**Емоції** – особливий клас психічних процесів та станів, які виникають при виконанні будь-якої діяльності і у зв'язку з нею, а також під впливом зовнішніх та внутрішніх впливів та обставин. Емоції проявляються у вигляді задоволення, незадоволення, радості, страху та ін.; відображають у вигляді безпосереднього переживання значимості (сутності) явищ, ситуацій, і виступають одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб (мотивацій). До емоційних процесів в широкому розумінні належать афекти, власне емоції (позитивні, негативні) і почуття. Окрім того, відокремлюються стани особливої емоційної напруги (стресу). Афектами називаються емоційні процеси, які стрімко і бурхливо оволодівають людиною і мають характер короткотермінових спалахів. Такі, наприклад, вибухи гніву, відчаю, страху. У порівнянні з афектами власне емоції є більш довготривалими станами, які іноді лише слабо проявляються у зовнішній діяльності. Розвиток емоції пов'язаний з тим, що певні об'єкти і ситуації, які передують безпосередньо виникненню емоції, набувають здібності викликати їх. З цим пов'язана передбачувана функція емоцій. Вони здатні передбачати (нерідко помилково) події та ситуації, які ще не настали, і можуть виникнути у зв'язку з уявленнями про пережиті або уявлені ситуації. Емоції впливають на зміст та динаміку сприймання, уваги,

уяви, пам'яті, мислення, розрізняючись при цьому ступенем усвідомленості. Найважливіша особливість емоцій полягає у здатності до узагальнення і комунікації; тому емоційний досвід людини набагато ширший ніж його досвід індивідуальних переживань, він формується в результаті емоційного співчуття, яке виникає під час спілкування з іншими людьми. Сам спосіб вираження емоцій набуває ознак соціально-сформованої історично-мінливої «емоційної мови», про що свідчать, наприклад, багаточисельні етнографічні описання. Власне емоції знаходяться в іншому відношенні до особистості та свідомості ніж афекти: останні сприймаються суб'єктом як стани, що відбуваються «в мені», перші – «стани мого Я». Формування емоцій людини – важлива умова розвитку його як особистості. Тільки ставши предметом стійких емоційних відносин, ідеали, обов'язки, норми поведінки перетворюються в реальні мотиви діяльності. Вищий продукт розвитку емоцій людини – почуття, які виникають в онтогенезі як результат узагальнення конкретних ситуативних емоцій.

**Емоційна пам'ять** – пам'ять людини на пережиті нею у минулому почуття, пов'язані з пережитими подіями.

**Емпатія** – (від грецького *empathia* – співпереживання) – осягнення емоційного стану, співчування та проникнення у переживання іншої людини. Розрізняють *емоційну Е.*, засновану на механізмах *проекції і наслідування* моторним, афективним реакціям іншої людини; *когнітивну Е.*, яка базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія тощо); і *предикативну Е.*, що проявляється як здібність людини передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях. Серед особливих форм Е. виділяють *співчуття* – переживання суб'єктом тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина, через ототожнення з нею та *співчування* – переживання власних емоційних станів з приводу почуттів іншої людини. Важливою характеристикою процесів Е., що відрізняє її від інших видів розуміння (ідентифікації, прийняття ролей, децентрації тощо), є слабкий розвиток рефлексивної сторони, замкнутість у межах безпосереднього емоційного досвіду. Встановлено, що емпатійна здатність індивідів зростає зі зростанням попереднього життєвого досвіду.

Емпатія простіше реалізується у випадку подібності поведінкових та емоційних реакцій суб'єктів-партнерів по спілкуванню, а також у занадто тривожних (бентежних) індивідів. Е. – це здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Е. – якість, необхідна для соціологів, психологів в роботі з клієнтами.

**Емпіричний рівень наукового пізнання** – це спостереження об'єктів, фіксація фактів, проведення експериментів, встановлення зв'язків та співвідношень між окремими явищами. На цьому рівні об'єкт відображається з боку зовнішніх зв'язків і проявів, які доступні живому спогляданню. Основними методами емпіричного рівня наукового пізнання є такі: спостереження, вимірювання, опис, порівняння, експеримент, моделювання, аналогія. Знання, інформація одержані на емпіричному рівні носять дещо обмежений характер, який потребує подальшого теоретичного аналізу й узагальнень, бо емпіричний рівень виступає як основа, фундамент теоретичного. Одночасно емпіричне пізнання спирається на певну теоретичну основу, що визначає напрямок дослідження, детермінує застосовані при цьому методи. Різкої межі між емпіричним та теоретичним рівнем пізнання не існує. Емпіричний рівень, виявляючи шляхом спостережень і експериментів нові дані, стимулює теоретичне пізнання, яке їх узагальнює, ставить перед ним нові більш складні задачі, нові обрії, орієнтує і направляє його на пошуки нових фактів, даних для поглиблення пізнання.

**Естетична свідомість** – усвідомлена людьми сукупність соціально обумовлених ідей, теорій, поглядів, критеріїв, які відображають конкретно історичне, естетичне відношення людини до дійсності та мистецтва. У естетичну свідомість органічно включається естетичний ідеал – соціально обумовлене уявлення про досконалу красу природи, суспільства, людини та мистецтва.

В єдності з естетичним почуттям воно містить в собі поняття художнього смаку та суджень – здатності людини оцінювати предмети, явища, ситуації, їх естетичні якості з позиції естетичного ідеалу. В процесі формування естетична

свідомість розвиває в людині здатність естетичного судження, естетичної оцінки, сприяє накопиченню знань про критерії художніх оцінок. Естетичне судження, яке базується на розвинутій естетичній свідомості, є доведеною, обґрунтованою, ідейно-емоційною оцінкою явищ суспільного життя, мистецтва, природи. Естетична свідомість людини розвивається в процесі його безпосереднього спілкування з естетичними явищами соціальної дійсності, природи, мистецтва, а також в активній художньо-творчій діяльності. Рішучу роль в формуванні естетичної свідомості відіграє цілеспрямоване естетичне виховання, послідовне і систематично здійснювана художньо-естетична освіта. Завдяки розвиненій естетичній свідомості людина отримує можливість глибше проникати в сутність естетичних явищ дійсності та мистецтва, удосконалювати естетичне почуття, творчо працювати і жити багатим духовним життям.

**Естетичне виховання** – це система комплексного, планомірного, цілеспрямованого і послідовного впливу на людину з боку певних соціальних інститутів та установ. На основі єдиних науково-педагогічних принципів, методів та засад, у людини виникає світоглядна установка на безпосередню творчу оцінку дійсності та власного життя як прояви прекрасного і потворного, піднесеного і низького, трагічного і комічного та інших естетичних категорій. Метою естетичного виховання є формування культури людських почуттів, що реалізується у творчому відношенні індивіду до власної життєдіяльності у світі олюдненої природи (культури). Теорія естетичного виховання вбачає головним завданням виховних установ: спрямування особи на самостійну діяльність, опанування нею естетичної спадщини світової культури. Лише коли сама людина буде заінтересована у власному естетичному розвитку, зовнішній виховний вплив буде успішним. Потреба у естетичному самовихованні може виникнути у особи з розвиненою індивідуальністю, багатими духовними запитами, критичною самосвідомістю, прагненням до творчої самореалізації. Тому формування цих характеристик особистості є необхідною умовою естетичного розвитку людини.

**Естетичні почуття** – це почуття, що викликаються естетичними якостями явищ дійсності та творів мистецтва. До них відносяться почуття прекрасного і піднесеного, трагічного і комічного, витонченого і граціозного, а також протилежні ним негативні – потворного.

**Етика** (від грец. *etos* – звичай, вчення про звичаї) – галузь філософії, що вивчає мораль. Уперше термін «етика» вжито Аристотелем для позначення «практичної філософії» – сфери пізнання, що є протилежною теоретичному сприйняттю (наприклад, метафізиці). Безпосереднє («практичне») життя за Аристотелем, пов'язане зі спілкуванням («людина – тварина громадська»). Громадське життя ґрунтується на звичаях. Відтак, пізнання безпосередньої життєвої практики вимагає звернення до усталених звичаїв. М. Гайдеггер вказує на древніше значення слова «етос» – «місце перебування». Відсилання до звичаю присутнє й у понятті «мораль». Утворене Цицероном поняття «*moralis*» (мораль) є калькою з грецького «етика». Мораль також позначає відношення до «вдачі», «звичаїв». Поняття «етика» та «мораль» остаточно не розмежовані. Термін «етика» зберігає своє первісне аристотелівське значення, позначає, головним чином, науку. Під мораллю ж розуміють, переважно, предмет етики – реальне явище, що нею вивчається. На думку П. Рікьора, ніщо ні в етимології, ні в історії вжитку понять «етика» та «мораль» не спонукає до їхнього розрізнення: одне з них походить від грецької мови, інше – від латини, й обидва пов'язані з ідеєю звичаїв (*ethos, mores*). Проте, термін «етика», зазвичай, вживається для позначення способу життя під знаком дій, які вважаються добрими чи злими; натомість, «мораль», для позначення обов'язкового боку існування, пов'язана з нормами, зобов'язаннями, заборонами, що характеризуються водночас універсальними вимогами та ефектом примушування. Етика покликана відповісти на питання: «що є добро?» і «що є зло?». У свою чергу, мораль відповідає на питання: «що є правильним?» і «що є неправильним?». У розрізненні між орієнтацією на «добре життя» і «слухняність» стосовно норм помітна протилежність двох спадщин: спадщини аристотелівської, де етика характеризується своєю

телеологічною перспективою (від «teleo», що означає «кінець»); і спадщини кантіанської, де мораль визначається обов'язковим характером норм, тобто з погляду деонтології (від «деон», що означає «обов'язок»). Залежно від способу обґрунтування та предметного змісту етику поділяють на: а) гетерономну – тобто ту, яка має зовнішній, сторонній закон, наприклад, Божий Закон; б) автономну – обґрунтовується, виходячи із внутрішнього закону, створеного людиною; в) формальну – в основу покладається певний загальний поведінковий принцип; г) матеріальну – етика цінностей; д) абсолютну – відокремлення етичних цінностей від їхньої мети, їхнє усамодостатнення; є) відносну – акцент переноситься із самої цінності на її призначення (інструменталізація цінності). Виходячи з особливостей усвідомлення, безпосередньо людського ставлення до етичної норми та її втілення у дії, сповідувана етика може характеризуватись як евдемонічна, гедоністична, утилітаристська, перфекціоністська. Способи етичного обґрунтування можуть поєднуватися. Наприклад, кантіанська етика є водночас і автономною, і формальною. Жоден спосіб етичного обґрунтування, жодна етична система не є цілком домінуючою. Так, нині найвпливовішими визнаються християнська етика, етика цінностей і етика соціальна, яка має евдемонічний характер.

**Забування** – процес пам'яті, протилежний збереженню, який виявляється у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою.

**Закономірність** – поняття, яке характеризує внутрішній зв'язок, завдяки якому відбувається процес переходу із одного якісного стану до іншого. Закономірність існує як у природі, так і у суспільстві. Наприклад, процес переходу від неорганічної матерії до органічної є закономірним процесом, який привів до виникнення людства. Але цей процес має не тільки природну сутність, а і соціальну. Виникнення людини – процес закономірний. Він обумовлюється проявом природних та соціальних законів. Людина, за своєю сутністю, – біосоціальний продукт закономірного розвитку, який відбувався протягом довгого часу. Суспільна закономірність пов'язана із свідомою

діяльністю людини. В історії людської думки існував, так званий, фаталізм – уявлення про невідворотність подій у світі і волюнтаризм, який розглядав волю людини як основу розвитку та заперечував закономірності буття. Поняття «суспільна закономірність» пов'язане із поняттям соціального суспільного прогресу. У процесі закономірного розвитку суспільства відбуваються зміни у всіх сферах суспільного життя: економічній, соціальній, політичній, духовній. Цей процес веде суспільство до нових етапів його розвитку. Сам прогрес співпадає з волею людини, суспільства в цілому. Віра в майбутнє – це ідея, яка підтримує та направляє діяльність людства до більш нового, якісного етапу їх буття.

**Запам'ятовування** – процес пам'яті, спрямований на закріплення образів сприйняття, уявлень, думок, дій, переживань через встановлення зв'язків нової інформації з набутих раніше досвідом.

**Збереження** – процес утримання у пам'яті людини інформації, одержаної у ході набуття нею досвіду.

**Згадування** – відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності, без повторного сприймання об'єктів.

**Знак** – це предмети, явища або дії, що використовуються як умовні замісники «об'єкта оригіналу». Знак як носій інформації є ефективним знаряддям пізнання. Він породжується і функціонує у процесі людської діяльності.

**Зосередженість уваги** – утримання уваги на одному об'єкті або на одній діяльності, абстрагуючись від усього іншого.

**Ідеал** – взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці.

**Ідентифікація** (лат. *identicus* – *тотожний*) – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

**Ілюзія** – хибне, викривлене сприйняття об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи.

**Інстинкт** – складна, вроджена форма поведінки тварин, що забезпечує задоволення їхніх життєвих потреб.

**Інтелект** походить від латинського *intellectus*, що означає «розум», «порозуміння». У сучасній психологічній науці не існує єдності у розкритті даного терміну. Різні дослідники пов'язують «інтелект» із системою розумових операцій, стилем та стратегією рішення життєвих проблем, ефективністю індивідуального підходу до ситуації, яка потребує пізнавальної активності. Тлумачення інтелекту можливо у двох напрямках: по-перше, інтелект як глобальна інтегральна біопсихічна особливість людини, що характеризує її можливості в адаптації, і по-друге, у більш вузькому розумінні – інтелект об'єднує у собі узагальнену характеристику розумових здібностей людини. Виникнення поняття «інтелект» також пов'язано зі спробами оцінити за допомогою спеціальних психологічних тестів розумові та творчі можливості людини. Пов'язуючи інтелект з мисленням, доцільно співвіднести його із пізнавальною діяльністю людини, з тією формою прояву мислення, що пов'язана з переробкою інформації та рішенням певних розумових задач. Отже, під інтелектом слід розуміти сукупність будь-яких різноманітних розумових здібностей, що забезпечують успішність пізнавальної діяльності людини.

**Інтелектуальні почуття** – це переживання, які виникають у процесі розумової діяльності, пізнання, читання наукової та науково-популярної літератури. Пізнавальна потреба, «прагнення знання» – ось основа, на якій виникають ці почуття. Вони не так різноманітні, як моральні почуття, але їх роль в активізації мислення, у розвитку інтелектуальних здібностей, вельми значуща.

**Інтерес** – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і, тим самим, сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, більш повному і глибокому відображенню дійсності. Суб'єктивно інтерес виявляється на

емоційному тлі, якого набуває процес пізнання, до уваги об'єкта зацікавлення. Задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає нові інтереси, що відповідають більш високому рівню пізнавальної активності.

**Інтуїтивне мислення** протікає дуже швидко, згорнуте у часі, не має чітко виражених етапів, мінімально усвідомлюване.

**Інтуїція** – знання, що виникає без усвідомлення шляхів та умов його отримання (інсайт, осяяння). Трактуються як специфічна здатність (наприклад, художня або наукова), як «цілісне охоплення» умов проблемної ситуації (почуттєва інтуїція, інтелектуальна інтуїція), як механізм творчої діяльності (творча інтуїція). Наукова психологія розглядає інтуїцію як необхідний, внутрішньо обумовлений природою творчості момент виходу за межі сформованих стереотипів поведінки і, зокрема, логічних методик пошуку вирішення задачі.

**Інформація** (з лат. – роз'яснення, уявлення, ознайомлення). У філософському плані, це одна із форм відображення. Таке поняття відоме з періоду античної філософії, його розуміли як відомості про щось. Але, з розвитком науки і технічним прогресом інформація набуває широкого поширення, і тому постає питання про використання інформації з точки зору її кількісного виміру. Складовими інформації є джерело повідомлення інформації, яка дає певні кодування інформації в якості певних знаків, форми розробки інформації, а також передачу цієї інформації до іншого об'єкту (людині). Поняття інформації є центральним у кібернетиці. Американський вчений запропонував вживати це поняття як управління і зв'язок, який існує в живій і неживій матерії. Зараз це поняття розглядається як загальнонауковий метод пізнання. У філософському аспекті інформація – це є форма відображення, яка може передаватися у певних формах.

**Класифікація** – розподіл об'єктів на підгрупи, класи і роди на основі знаходження у них істотних спільних ознак.

**Коливання уваги** – періодичне відволікання та послаблення уваги до певного об'єкта або діяльності.

**Комунікативна грамотність** – сукупність комунікативних знань, умінь і навичок людини, які дають змогу їй ефективно спілкуватися в усній і писемній формах; знання законів, правил та засобів ефективної усної та писемної комунікації.

**Конкретизація** – це розумова операція, у процесі якої ми надаємо предметного, наочного характеру тій чи іншій абстрактно узагальненій думці, поняттю, правилу, закону.

**Константність** – збереження постійного, незмінного сприйняття предметів при зміні їх освітленості, положення у просторі, відстані від людини, яка сприймає.

**Контрастність** – співвідношення яскравості зорових стимулів, що зіставляються у просторі і часі.

**Концентрація** – здатність нервових процесів обмежувати сферу свого поширення вихідним осередком виникнення; концентрація свідомості на предметі сприйняття.

**Критичність мислення** характеризується вмінням людини об'єктивно оцінювати свої та чужі думки; ретельно доводити і всебічно перевіряти всі висунуті положення та висновки; усвідомлено контролювати перебіг інтелектуальної діяльності.

**Конфлікт** (від лат. conflictus – зіткнення) – це суперечність, що виникає як незгода відмінностей у поглядах, інтересах. У психології виділяють такі основні види конфліктів: внутрішньо-особистісні або просто особистісні, що виникають між несумісними або складно-сумісними інтересами, потребами, уявленнями, ролями людини (наприклад, конфлікт між бажанням та почуттям обов'язку або між необхідністю сумісництва службових та сімейних обов'язків); міжособистісні конфлікти – це ситуації, що виникають між людьми із-за протиріч у їхніх цілях, інтересах, способах поведінки та інше; міжгрупові конфлікти, де у якості конфліктуючих сторін виступають соціальні групи, що мають несумісні цілі та своїми практичними діями суперечать одна одній. Будь-який конфлікт зберігає свої основні ознаки: наявність протиріч;

сприйняття його як значущої проблеми, що потребує розрішення; активність, яка спрямована на подолання протиріччя. Мають місце імітації конфлікту як прагнення ідеологічного, політичного, морального тиску. Це так звані уявні конфлікти, які при довготривалому акцентуванні на їх наявність можуть стати реальними. У реальних конфліктах його учасники є носіями такої якості і стану свідомості, яка відображає в загостреній емоційній формі протиріччя між ними. Конфлікт як соціальне явище, може бути позитивним, продуктивним і, навпаки, – негативним, що гальмує розвиток прогресу, є деструктивним по відношенню до суб'єктів – учасників протилежних сторін.

**Лабільність** – швидкість виникнення та протікання процесів збудження і гальмування.

**Лабораторний експеримент** – експеримент, що передбачає проведення дослідження у штучних (лабораторних) умовах, з використанням вимірювальної апаратури, приладів та іншого експериментального матеріалу. Досліджуваний знає, що з ним проводять експеримент, але не одержує інформації про характер виконуваних завдань.

**Логічне мислення** – обґрунтоване, мотивоване, доказове, несуперечливе мислення, яке, виходячи з правильних вихідних позицій і суджень, необхідно веде до правильних, об'єктивних висновків.

**Метод** – прийоми, способи, шляхи дослідження, що впливають із теоретичних уявлень про зміст об'єкта, який вивчається.

**Методологія** – система принципів та способів організації і побудови теоретичної та практичної діяльності.

**Мимовільна пам'ять** – вид пам'яті, при якому не ставиться спеціальна мета запам'ятати і пригадати той чи інший матеріал, який запам'ятовується пасивно, ніби сам по собі, без застосування спеціальних прийомів, та вольових зусиль.

**Мимовільна увага** – увага, що виникає незалежно від наміру та мети людини.

**Мислення** – вищий пізнавальний психічний процес. Суттєвою властивістю даного процесу є породження нового знання на основі творчого відображення та відображення людиною оточуючої дійсності. Це пізнавальний процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності у їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях у ході аналізу і синтезу, що виникає з чуттєвого пізнання на основі практичної діяльності. Мислення, як особливий психічний процес має специфічні характеристики та ознаки. Першою такою ознакою є узагальнене відображення дійсності, відображення загального у предметах та явищах реального світу, пристосування узагальнень до одиничних предметів та явищ. Другою, не менш важливою, ознакою мислення є опосередковане пізнання об'єктивної реальності. Сутність опосередкованого пізнання полягає у здатності виносити судження про властивості або характеристики явищ при відсутності безпосереднього контакту з ними, шляхом аналізу непрямой інформації. Важливою характерною особливістю мислення є також його безпосередній зв'язок з рішенням тієї чи іншої задачі, що виникає у процесі пізнання або у практичній діяльності. Процес мислення найбільш яскраво проявляється тоді, коли виникає проблемна ситуація, яку необхідно розв'язати. Мислення завжди починається з питання, відповідь на яке є його метою. Відповідь на це запитання знаходиться не одразу, а за допомогою певних розумових операцій, у процесі яких відбувається зміна та перетворення існуючої інформації. Виключно важливою особливістю мислення є нерозривний зв'язок з мовою. Мова є знаряддям мислення. Складність процесу мислення пояснюється тим, що воно не існує як окремий психічний процес, а присутнє у всіх інших пізнавальних психічних процесах: сприйнятті, увазі, пам'яті, мовленні. Всі форми цих процесів певною мірою, залежно від рівня свого розвитку, пов'язані з мисленням. Мислення поділяється на теоретичне та практичне. У теоретичному мисленні виділяють понятійне та образне мислення, а у практичному – наочно-образне та наочно-дійове. Мислення має такі форми, як поняття, судження та умовивід. Розумові операції здійснюються

через аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення та конкретизацію.

**Міркування** являє собою ряд пов'язаних між собою суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити, відстояти у суперечці з іншими людьми.

**Мова** – система знаків, що слугує засобом людського спілкування, розумової діяльності, способом вираження самосвідомості особистості, передачі і збереження інформації від покоління до покоління.

**Модальність** – одна з основних властивостей відчуттів, їхня якісна характеристика (колір ознака зору, тон і тембр – слуху та інше).

**Моральні або етичні почуття** – це емоційне відношення людини до етичних цінностей суспільства, якому він належить, до моральних якостей, вчинків людей і своїм власним. До моральних почуттів відносяться гуманізм, достоїнство, почуття любові та повага до праці. Безліч етичних почуттів виявляється у взаємовідносинах людей: емпатія, почуття товариства і дружби. Велике місце у житті людини, його світовідчутті належить почуттю любові. Це виключно різноманітний за змістом та індивідуальний вияв почуття. Власне, цим словом називають різні почуття, які схожі лише за своїм значенням.

**Морально-психологічний клімат колективу** – більш чи менш стійка система явищ морального та психологічного порядку, які виражають ставлення членів колективу до спільної діяльності та один до одного. Він включає колективні потреби, інтереси, погляди, переконання, позиції, емоції, механізми безпосереднього спілкування, психологічні процеси та відносини. Його якісними характеристиками виступають згуртованість, дисципліна, відповідальність, узгодженість, дружба взаємодопомога і повага, загальний психологічний настрій. Сутність морально-психологічного клімату колективу найбільш яскраво виражається у таких показниках як стабільність і згуртованість колективу, його здатність діяти в ім'я загальних цілей. Морально-психологічний клімат притаманний усім видам колективів: виробничим, науковим, спортивним, навчальним та інше.

**Направленість (спрямованість) особистості** – одна із суттєвих, кардинальних характеристик індивіда з точки зору позитивного чи негативного ставлення до певного конкретного суспільства, цілей та ідеалів, які воно проголошує. У рамках одного і того ж соціально-економічного устрою (соціалістичного, капіталістичного), індивід має ту чи іншу направленість, яка залежить від ідентифікації цілей особистості і класу.

**Навички (людини)** – окремі елементи дій, які у результаті вправ стають автоматизованими. Для тварин – це вид поведінки, що набувається нею за життя та фіксується на індивідуальному досвіді.

**Навіюваність** – легка піддатливість чужому впливові, невміння критично поставитися до чужих порад і протистояти їм у разі необхідності.

**Наочно-образне мислення** – мислення, у змісті якого переважають образи та певною мірою узагальнені уявлення про об'єкти.

**Наочно-дієве мислення** – мислення, яке відбувається у ситуації сприймання конкретних об'єктів чи перетворення ситуації за допомогою рухового акту.

**Нижній абсолютний поріг чутливості** – мінімальна величина подразника, при якій вперше виникає ледь помітне відчуття.

**Образна пам'ять** – збереження та відтворення образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності. Образна пам'ять буває слуховою, зоровою, дотиковою, нюховою та смаковою.

**Особистість** – це унікальне за змістом поняття, що включає не лише загальні і особливі ознаки, але й одиничні, унікальні властивості людини. Особистість – це внутрішній світ людини, що характеризується унікальністю та відкритістю, реалізується у самопізнанні та об'єктивується у ціннісних нормативах розвитку культури. Поняття «індивід» акцентує увагу на соціально значущих рисах людини. Особистість (особа) – це суспільний індивід, у якому поряд із природними, переважають соціально значущі риси людини, які утворюють сталу систему. Особистість набуває соціальних рис, якостей у практичній діяльності, в спілкуванні з іншими людьми, тобто вона постійно

соціалізується (процес засвоєння досвіду, цінностей, орієнтацій даного суспільства) у процесі діяльності та пізнання, набуваючи або удосконалюючи людських рис і якостей в активній духовно-практичній перетворюючій діяльності. Діяльність являє собою основу формування та розвитку особистості. Спеціалісти відзначають, що особистість володіє двома тисячами якостей, які соціально успадковані і постійно удосконалюються у процесі задоволення потреб та інтересів людини на історичному етапі розвитку. Варіативність набуття людиною нових соціальних якостей можна схематично подати в такій послідовності: людина як біосоціальна істота – індивід – індивідуальність – особа (особистість).

**Пам'ять** – це відображення предметів та явищ дійсності у психіці людини у той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою низку складних процесів (запам'ятовування, збереження, відтворення, забування), активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію.

**Переключення уваги** – свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший, пов'язане з переходом від однієї діяльності до іншої або із постановкою нового завдання.

**Переконання** – певний морально-духовний стан особистості (групи людей), у відповідності з яким вона свідомо обирає принципи власної поведінки, вчинків, розглядаючи їх в якості єдино можливих і обов'язкових у конкретних умовах. Переконання базуються на ідеї, яка історично виникла, а також системі ідей, поглядів, у тій чи іншій мірі перевірених, так чи інакше підтверджених соціальним досвідом. При цьому переконання, вироблені на його основі, бувають наукові, правильні, ненаукові, помилкові.

**Подразливість** – зміна фізіологічного стану організму під впливом подразників зовнішнього середовища.

**Поняття** – одна з логічних форм мислення, що полягає у виділенні суттєвого, загального у предметах та явищах дійсності.

**Порівняння** – мислене встановлення подібності й відмінності між предметами та явищами дійсності.

**Потреби економічні** – це різновид потреб, умова та основне джерело активності та соціально-економічної діяльності для підтримки життєдіяльності організму людської особистості, соціальної групи, спільноти, суспільства у цілому. *П.е.* як внутрішній стан людини, регулюють її поведінку, спонукають до економічної діяльності, визначають спрямованість мислення, почуттів, волі на забезпечення власного добробуту і добробуту родини. *П.е.* виражають конкретно-практичний зв'язок людини із оточуючим світом, залежать від специфічних соціальних умов її діяльності, тісно пов'язані з виробництвом, обміном, розподілом, споживанням. Саме взаємозв'язок між виробництвом і споживанням матеріальних та духовних благ є джерелом розвитку *П.е.*, які мають конкретно історичний характер; їх формування є результатом об'єктивних закономірностей розвитку суспільства, його соціально-економічної, політичної та духовної сфери. Вони зумовлені розвитком матеріального виробництва, у ході якого створювались більш досконалі засоби задоволення життєво необхідних потреб, породжувались нові потреби, що у свою чергу впливало на подальший розвиток виробництва. Усвідомлені суспільством, соціальними групами та індивідами *П.е.*, прагнення до їх задоволення, зумовлюють формування певних економічних відносин між людьми, виступають у якості їх спільних інтересів та цілей. За твердженням французького філософа Д.Дідро, природні потреби людей роблять їх залежними один від одного, пов'язують і об'єднують їх. Реалізація *П.е.* детермінується низкою життєво необхідних взаємопов'язаних потреб людини (фізіологічних та психосоціальних) у системі соціальних зв'язків і відносин. На фізіологічному рівні *П.е.* виступають у вигляді потреби у товарах та послугах, для забезпечення існування людини. На психосоціальному рівні – це потреби у медичних послугах, соціальному страхуванні, здобутті освіти, вихованні та розвитку особистості (самореалізації, самоствердження, творчості), завдяки реалізації власних задатків, здібностей, талантів. Актуалізація потреби у

самовираженні людини, як найвищого щаблю соціальних потреб, згідно з теорією ієрархії потреб відомого американського вченого-гуманіста А. Маслоу, можлива у разі послідовного задоволення потреб нижчого рівня (вітальних, у безпеці, коханні, належності до сім'ї, соціальної групи, тощо). Розвиток і задоволення потреб являють собою цілеспрямовану діяльність соціальних суб'єктів і залежить від ступеня зрілості економічної системи. В основі розвитку *П.е.* лежить дія закону загального економічного зростання потреб, яка зумовлена, з одного боку, розвитком виробництва, еволюцією відносин власності, а з іншого – особистим споживанням, здібностями людей, розвитком культури, почуттям людської гідності, зростанням їхньої самосвідомості тощо. Розвиток ринкових відносин дозволяє диференціювати *П.е.*, виходячи із соціально-економічного статусу особистості на загальноприйнятих рівнях: людини-власника (отримання максимального прибутку на свій капітал на основі власності на акції та інші цінні папери, нерухоме майно, банківських заощаджень тощо); людини-працівника (потреби, пов'язані з можливістю працювати, процесом та умовами праці). Завдяки задоволенню потреби у праці здійснюється розвиток людини як власної мети, визначається її роль та місце у суспільстві.

**Потяг** – психічний стан, що виражає недиференційовану, неусвідомлену або недостатньо усвідомлену потребу суб'єкта. Потяг є плинним явищем, оскільки подана у ньому потреба або згасає, або усвідомлюється, перетворюючись на конкретне бажання, намір, мрію та ін. Потяг – одне з центральних понять психоаналізу.

**Почуття** – особливий вид емоційних переживань, які носять підкреслено визначений предметний характер. Почуття – це своєрідне, стійке (у порівнянні з ситуативною емоцією) відношення людини до певних конкретних або узагальнених об'єктів і явищ дійсності. Найбільш потужне джерело почуттів знаходиться у діяльності людини. Саме в ній виникають переживання своєрідного, все більш зростаючого почуття напруги, і коли мине рішучий момент, – почуття визволення від напруги. З точки зору впливу на діяльність

людини, почуття поділяються на стеничні, які підвищують життєдіяльність, збільшують сили та енергію; астеничні, які впливають протилежно. Почуття відрізняються великим різновидом якостей та відтінків. Більшість почуттів легко згрупувати парами, що мають протилежні якості: задоволення – незадоволення, радість – печаль, веселість – смуток, любов – ненависть та ін. Цю особливість називають полярністю почуттів. Протилежні емоційні якості створюють ніби полюси, між якими розташовуються будь-які проміжні відтінки почуттів. Серед багатогранності почуттів можуть бути виділені такі групи почуттів, як: моральні, естетичні, інтелектуальні, практичні. Моральні почуття характеризуються тим, що в основі переживання безпосередньо міститься та чи інша моральна оцінка. Інтелектуальні почуття – емоційний відгук на процес набуття знань. Область прекрасного може викликати емоційний відгук у формі естетичних почуттів. Різні види діяльності людини породжують практичні почуття. У людини почуття мають культурно-історичний характер. Суттєву роль у їх формування та розвитку відіграють особливі знакові системи (соціальна символіка, обряди, ритуальні дії та ін.) та мистецтво. Всебічний розвиток людини потребує належного розвитку його почуттів у вірному напрямку, його здатності емоційно вірно і з достатньою глибиною відгукуватися на вплив оточуючої дійсності.

**Практика** (грец. praktikos – діяльність) – форма діяльності людей, яка направлена на перетворення природи і суспільства, що створює необхідні умови для існування та розвитку суспільства. Практика – це основа і критерій пізнання істинності. Пізнання починається у практиці і закінчується практикою. Це певна форма суспільного буття. Складові практики: об’єкт, предмет, потреби, ціль, перспективи, цілеспрямованість, засоби функціонування, результати практичної діяльності. У широкому значенні – практика матеріально-виробничого характеру, соціального і духовного. Але всі форми практики пов’язані між собою. Коли розвинута матеріально-виробнича практика, завдяки якій створюються матеріальні блага людини, це позитивно впливає на стан і цілі духовної практики. Навчально-педагогічна практика – це

теж певна форма практичної діяльності, хоч основне завдання має духовний характер. У процесі навчання формується духовна культура, набуваються певні прийоми у сфері діяльності. Ця форма практики не створює матеріальні предмети, але вона навчає певним навичкам у сфері розумової праці. Оволодіння знаннями і певними навичками практично-матеріального характеру (відвідування виробництва, активна участь у практичних заняттях являються певним етапом участі особистості у більш широкій формі практичної діяльності). Ознайомлення з оснащеною технікою навчального процесу являється головною умовою для більш активної участі у виробничо-практичній діяльності. Наявність знань у особистості є головною умовою своєї працездатності. Єдність теоретичного рівня та практичного досвіду стимулює сам процес практичної діяльності. Наявність знань, широка ерудиція, володіння теорією – головна умова практичної діяльності.

**Предметність** – об’єкт, який сприймається нами як відокремлене у просторі та часі фізичне тіло.

**Принципи** – максимально широкі за обсягом твердження, у яких фіксується предмет науки, її теорія і методи.

**Природне середовище** – це оточуючий людину світ у безкінечному розмаїтті (Всесвіт, матерія, об’єктивна реальність), в якому протікають умови існування людини та суспільства. Ще І. Кант писав, що дві речі наповнюють душу завжди новим і завжди зростаючим здивуванням та поборжністю, коли ми розмірковуємо про них. І. Кант говорив, що це «зоряне небо наді мною і моральний закон у мені». Природне середовище завжди відігравало певну роль у матеріально-виробничій сфері суспільства на відповідному етапі його розвитку. Природні умови поділяються на взаємопов’язані види: природні джерела засобів життя (родючість ґрунту, кількість тварин, риби і т.п.) та природне багатство засобів праці (метали, вугілля, нафта, дерева, будівельний матеріал, енергія води, вітру і т.п.), роль яких в історичному розвитку змінюється у залежності від задоволення потреб людини, ступеня розвитку продуктивних сил та виробничих відносин. Життя людини, як і тварини,

проходить у біосфері, що складається із повітря, води, землі, багатоманітних якісних сполучень вуглеводів, амінокислот та білків. Біосфера як земна оболонка охоплена біологічним життям і з появою «розумної людини» та розвитком людського суспільства поступово переходить у свою вищу форму – ноосферу (сферу знання, розуму, свідомості за В. Вернадським). Цивілізація з кожним роком навчається все більше і більше правильно розуміти закони природи та раціонально, обдуманно, переконливо для нових поколінь їх використовувати.

**Природний експеримент** – експеримент, що базується на управлінні поведінкою досліджуваних у звичних для них умовах.

**Проблемна ситуація** – конфлікт між обставинами й умовами, між знаннями та можливостями, якими володіє людина, і тими, яких прагне досягнути.

**Продуктивне мислення** – це психологічна основа людської творчості, джерело інновацій у всіх сферах діяльності людини.

**Психіка** – якість високоорганізованої матерії, що є особливою формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності. Головна особливість психіки – її активність. Психіка людини представляє собою продукт спільної діяльності індивідів. У той же час, вона виконує функції орієнтації, регуляції та керування нею. Таким чином, психічні явища складають необхідний момент предметної діяльності суб'єкта. Природа психіки людини, її закони, можуть отримати наукове пояснення лише у процесі аналізу, побудови видів та форм соціальної та предметної діяльності. Розуміння психіки як однієї з форм відображення, дозволяє подолати науково недосконале тлумачення співвідношення психологічного та фізіологічного, що призводить до розриву психіки від роботи мозку, або зведення психічних явищ до фізіологічних, або до звичайної констатації паралельності їх протікання. Виникаючи на певній ступені біологічної еволюції, психіка представляє собою обов'язкову умову подальшого розвитку життя і сама становиться фактором еволюції. Зміни,

ускладнення психічного відображення набувають у людини якісно нові форми, вищою з яких є свідомість.

**Психокорекція** передбачає подолання певних відхилень у поведінці та діяльності людини засобами вивчення індивідуальних властивостей особистості, їх відповідності вимогам навколишнього соціального та природного середовища, виявлення і подолання наявних суперечностей, формування нових цілей, цінностей, мотивацій поведінки; розробки програми зміни способу життя, перетворення у ході самопізнання та самовиховання, розвитку здатності до саморегуляції тощо.

**Психологічний вплив** – застосування у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів з метою впливу на стан, думки, почуття, дії іншої людини.

**Рефлексія** – психологічний феномен, який виступає у формі усвідомлення діючим суб'єктом того, як він дійсно сприймається та оцінюється іншими індивідами. Це не тільки знання або розуміння суб'єктом самого себе, але й з'ясування того, як інші розуміють. Потреба в інтерпретації поведінки виступає на передній план, коли ми контактуємо з незнайомими людьми, стикаємося з новими формами поведінки. У розумінні іншої людини важливу роль відіграє ступінь розвитку уяви, що дає змогу подумки посісти місце партнера по спілкуванню. Треба з'ясувати, як та чи інша людина буде нас розуміти. Вміння бачити ситуацію не тільки своїми очима, а й очима партнера, має назву рефлексії. Здатність до рефлексії формується в суб'єкта міжособистісного розуміння поступово і розвинена у різних людей неоднаково. Дія феномена рефлексії розгортається на кількох рівнях. На першому рівні рефлексії уява має пасивний характер. На другому рівні спостерігається невпорядкована, епізодична діяльність уяви. Для формування третього рівня рефлексії велике значення має інтуїція – здатність бачення особливостей, що характеризують особистість іншої людини, через безпосереднє споглядання, без логічної аргументації. Здатність інтуїтивно визначати стан іншої людини

розвивається через накопичення досвіду спілкування з іншими людьми, аналіз та узагальнення цього досвіду.

**Рецептор** – периферичний відділ аналізатора, що реагує на певний вид фізичної енергії та переробляє її у певне нерве збудження (нервовий імпульс).

**Розвиток** – специфічний вид просування, що характеризує системи будь-якого роду, оскільки вони переживають якісні зміни, переходять в інший стан, у тому числі, у власну протилежність. Розвиток – необхідна умова буття будь-якого матеріального або духовного явища, його власне життя, бо саме з розвитком пов'язане виникнення та зникнення явища. Будь-який розвиток здійснюється у реальному часі. Тільки він виявляє спрямованість розвитку. Існують дві концепції розвитку: метафізична (розглядає розвиток як зменшення та збільшення, повторення і залишає питання про джерела розвитку без уваги або визначає це джерело поза явищем, яке розвивається) і діалектична (розглядає розвиток як єдність та боротьбу протилежностей, і тому дає можливість зрозуміти стрибки у розвитку, «перерви поступовості», перетворення предметів, явищ у власну протилежність, знищення старого і виникнення нового).

**Розподіл уваги** – одночасна увага до двох або кількох об'єктів та виконання дій з ними чи спостереження за ними.

**Розуміння** – процес відображення дійсності у свідомості людини через установлення зв'язків і відношень між предметами та явищами.

**Рухова пам'ять (кінестетична)** – запам'ятовування і відтворення рухів та їх систем, що лежать в основі вироблення і закріплення рухових навичок та звичок.

**Самовиховання** – свідомо цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на вироблення, удосконалення або зміну власних якостей у відповідності з власними ціннісними уявленнями та соціальними орієнтаціями, інтересами, цілями, що складаються під впливом умов життя та суспільного виховання. Це процес, у якому людина постає об'єктом та суб'єктом

виховання, самоосвіти, ідейно-політичного, морального, фізичного удосконалення. Як і суспільне виховання, самовиховання є його складовою частиною і завжди залежить від суспільно-історичних умов, у яких існує та діє індивід. У процесі навчальній, трудовій та суспільно-політичної діяльності досягається певний рівень свідомості та самосвідомості, у людини виникає здатність до самоаналізу, самоспостереження та самооцінки, усвідомлюється необхідність досягнення відповідних власних особових якостей вимогам суспільства, моралі, з'являється потреба до самовдосконалення. Найбільш важливі методи самовиховання: самоаналіз і систематична критична перевірка його виконання. Така перевірка, свідоме подолання перешкод під час виконання своїх обов'язків, змагання з іншими людьми у досягненні поставлених цілей самовиховання. Результати самовиховання перевіряються практикою життя, тією роллю, яку воно відіграє у вдосконаленні особистості відповідно до вимогам моралі. Родина, школа, трудовий колектив, суспільні організації, засоби масової інформації покликані стимулювати у кожного індивіда потяг до самовдосконалення, бо саме гармонійне єднання суспільного виховання та самовиховання людей здатне дати найліпші результати.

**Самоконтроль** – усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Механізм самоконтролю виявляється у готовності перевести дію в інше русло, внести до неї додаткові елементи.

**Самоосвіта** – метод отримання знань про світ та закономірності його розвитку на основі самостійних занять, систематичної цілеспрямованої праці з першоджерелами, науковою, навчально-методичною та іншою літературою. У процесі самоосвіти підкреслено проявляється бажання, вміння, впевненість, воля людини отримувати знання з різних галузей природних та суспільних наук, техніки, культури, постійно поповнювати їх у процесі розвитку самих знань і посилення потреби в них. Успіхи в самоосвіті - це і успіхи у самовихованні. Як і система освіти у цілому, самоосвіта – це явище, що дається не раз і назавжди, а постійно розвивається і поглиблюється – від простіших до найскладніших і ефективних його форм. Досвід показує, що самоосвіта починається з

епізодичного читання книг, прослуховування окремих лекцій, радіо-, телепередач. У найвищій точці воно переростає у систематичну працю людини над собою, перетворюючись в його потребу, до всебічного взаємопов'язаного осмислення ним прочитаного та почутого, самостійного формулювання висновків, а потім і додавання отриманих знань до практичної роботи. Важко переоцінити значення самоосвіти у виробленні стійких переконань, активної життєвої позиції особистості. Доведено неодноразово, що лише навчившись самостійно розбиратися у тому чи іншому питанні, люди можуть вважати себе достатньо твердими у власних переконаннях та успішно відстоювати їх. Між освітою та самоосвітою існує природний взаємозв'язок. Свого часу отримана освіта у школі та вузі складає міцну основу для закріплення накопичених знань, їх поповнення, розвиток у подальшому шляхом планомірної та систематичної самоосвіти. У процесі самоосвіти людина, насамперед, задовольняє власні духовні, естетичні та інші культурні запити, поповнює, збагачує існуючі природно-наукові та політичні знання; у той же час вона постійно зростає як творець та споживач матеріальних та духовних благ, носій суспільних відносин, суспільно-політичний діяч. Практично випробуваних та виправданих шляхів форм самоосвіти існує досить багато. У процесі систематичного отримання знань у навчальних закладах, людина використовує різні форми самоосвіти, рекомендовані педагогікою та перевірені багаторічним досвідом. Основна форма самоосвіти – цілеспрямована самостійна робота з книгою, її регулярне читання. Тільки у сполученні з цією формою самоосвіти інші форми, які є допоміжними (прослуховування лекцій, огляд кінофільмів, консультації фахівців), надають особливо позитивні результати. Займатися самоосвітою не означає добувати знання на самоті, розраховуючи лише на себе. Справжня самоосвіта передбачає і колективні форми праці у вигляді співбесід на конкретну тему, на писання та обговорення рефератів, участь у конференціях.

**Самооцінка** – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з

навколишнім середовищем, стосунки з іншими людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

**Самосвідомість особистості** – усвідомлення індивідом своєї природної, інтелектуально-духовної, особистісної специфіки, національної і професійної приналежності, місця в системі суспільного виробництва, розподілу і відносин. Самосвідомість особистості може розглядатися також в етичному, класовому, професійному, національному аспектах. Самосвідомість особистості в повсякденному побуті вживається як усвідомлення своєї сутності, особистісної гідності, в певному розумінні – самовпевненості в своїх ціннісно-світоглядних переконаннях і діях. Термін «самосвідомість особистості» вперше вживається в стародавньому індійському епосі (в IX ст. до н.е.), у давньокитайській та давньогрецькій філософії і на пізніших фазах історичного поступу як певний феномен ідеалістичного та матеріалістичного пояснення світу та його вибудови відповідно до рівня пізнавальної духовно-практичної діяльності людини. Самосвідомість людини виступає необхідним компонентом як структури особистості в цілому, так і її свідомості зокрема. Специфіка самосвідомості полягає в тому, що вона виражає сутність внутрішнього світу особистості, опосередковане відношення суб'єкта до об'єктивного світу через безпосереднє відношення його до самого себе. В свідомості фіксується усвідомлення особистістю свого зв'язку із зовнішнім світом, що, в свою чергу, є загальною ознакою буття особистості. Основними ознаками самосвідомості особистості на думку дослідників виступають: усвідомлення особистістю зовнішнього світу і своєї єдності з ним; усвідомлення своєї «самості» і неповторності свого духовного світу; усвідомлення і оцінку особистістю свого місця в системі природних і соціальних закономірностей, свого соціального статусу, а також потреб, інтересів, мети, свого соціально-етичного обліку і мотивів поведінки в повсякденній життєдіяльності; оцінку і самооцінку особистістю себе як суб'єкта діяльності, свідомості та спілкування. Особистість в самосвідомості сприймає себе як суспільно значущу цілісність, неповторну індивідуальність, як носія і творця суспільних відносин. Самосвідомість особистості

зароджується і знаходить свій прояв лише в процесі суспільних взаємовідносин як між окремими людьми, так і групами, верствами, класами, націями в процесі творення матеріальних і духовних цінностей відповідно до задоволення діапазону своїх потреб, психологічних і фізичних можливостей, соціального статусу. Самосвідомість особистості включає в себе самопізнання (самооцінку), емоційно-цілісне ставлення до себе і саморегулювання, які відокремлено мають свою структуру і перебувають в тісному взаємозв'язку та формуються у відповідності з індивідуально-суспільними ідеалами. Самосвідомість особистості розкривається під час виконання функціональних характеристик, серед яких, насамперед, виділяється інтегративно-пізнавальна, цілісно-орієнтовна, самореалізуюча та інші функції. Самосвідомість особистості постійно розвивається як відображення сфер життєдіяльності групи, верстви, класу, нації в соціально-політичних та економічних структурах на шляхах цивілізаційного інтегрування у відповідну єдність та цілісність. Основні твори: «Короткий трактат про Бога, людину та її щастя» (1660), «Трактат про вдосконалення розуму», «Богословсько-політичний трактат» (1670), «Етика» (1677).

**Самостійність мислення** – це важлива риса творчого продуктивного мислення, що сприяє виникненню оригінальних задумів.

**Свідомість** – одне з основних понять філософії, психології і соціології, яке означає вищий рівень духовної активності людини як соціальної істоти. Своєрідність цієї активності полягає у тому, що відображення реальності у формі чуттєвих і розумових образів передують практичним діям людини, надаючи їм цілеспрямований характер. Об'єктивний світ, впливаючи на людину, відображається у вигляді уявлень, думок, ідей та інших духовних феноменів, що формують зміст свідомості, який відображається у продуктах культури (враховуючи мову та інші знакові системи), набуваючи форму ідеального. Свідомість включає аксіологічний, ціннісний аспект, у якому виражається орієнтація свідомості на вироблені суспільством і прийняті суб'єктом свідомості цінності – філософські, наукові, політичні, моральні, естетичні,

релігійні та ін. Свідомість включає відношення суб'єкта як до цих цінностей, так і до самого себе, виступаючи тим самим у вигляді самосвідомості, яка теж має соціальну природу. Пізнання людиною самої себе стає можливим завдяки її здатності співвідносити власні установки і орієнтації з життєвими позиціями інших людей, вміню стати на ці позиції у процесі спілкування.

**Світогляд** – система уявлень про світ і місце, яке посідає у ньому людина, про відношення людини до оточуючої її дійсності і самої себе, а також обумовлені цими уявленнями основні життєві позиції та установки людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації. Світогляд – спосіб духовно-практичного засвоєння світу людиною у єдності його теоретичного і практичного ставлення до дійсності. Існує три основних типи світогляду: житейський, релігійний та філософський. Житейський (побутовий) світогляд породжується безпосередньо умовами життя і досвідом накопиченим людьми, який передається із покоління в покоління. Для цього виду світогляду характерними є поняття здорового глузду, традиційні погляди про світ і людину. Релігійний світогляд пов'язаний з визнанням надприродного світового початку, від якого залежить доля світу і людини. У філософському світогляді теоретично узагальнюється досвід духовного та практичного освоєння світу. Опираючись на досягнення наук про природу та суспільство, філософія створює нові категоріальні моделі світу.

**Свобода** – етичне поняття, що відображає, по-перше, відношення людини до ситуації діяльності (вибір між варіантами вчинків, між речами, колами спілкування тощо); по друге, опанування себе – її ставлення до власних бажань, почуттів, потреб, цінностей та інше. Як у першому, так і в другому випадку з поняттям «свобода» виступають поняття «можливість», «вибір», що характеризують ситуацію; поняття «мета», «інтерес», «ідеал» – розкривають С. у «майбутньому часі», як шукане, те, задля чого суб'єкт і діє; а також поняття вчинок – перехід від багатоманітності можливостей (реальних чи потенційних варіантів вибору) до однієї реальності. Таким чином, свобода, існує у часі й просторі. Традиційно свобода поділяється на свободу «від» (усунення

неприйнятних життєвих обставин) і свободу «для» (відкидання або прийняття обставин задля реалізації певної цінності). С. «від» завжди є доступнішою свідомості, оскільки проявляється передусім через відчуття. Натомість, С. «для» – це завжди шукане, вона відсутня у безпосередньому житті, її не можна відчутти, досягнути, вона стає актуальною тільки через «життєвий проект», особистісну рефлексію. Відношення між С. «для» і «від» пов'язане із ставленням до світу. Тобто, прийняття світу як цінності зумовлює певні вчинки, спрямовані на перетворення світу (С. «від») з метою втілення певного «для»; і навпаки, зневага до світу уможливорює терпимо-байдуже ставлення до відсутності С. (певних побутових, суспільно-політичних і культурних обмежень, оскільки емпіричне буття вважається несуттєвим), цінності набуває духовне життя, яке і вміщує усі можливі цілі існування. В українській мові синонімом слова свобода є слово воля, яке вказує і на спосіб існування (незалежність), і на якість особистості (заданість до зусилля). Поєднання цих сенсів у одному слові вказує на суттєву характеристику С. – вільне життя не можливе без вольового зусилля. Однак сила волі може як сприяти втіленню С., так і зумовлювати її самообмеження. С. не може бути остаточно і беззастережно раціональною, у ній завжди присутній емоційний компонент, Вже Аристотель тлумачив С. як можливість жити згідно власному волінню.

**Сенсибілізація** – це явище підвищення чутливості аналізаторів унаслідок їхнього тренування.

**Словесно-логічна пам'ять** виражається у запам'ятовуванні та відтворенні думок (понять, суджень, умовиводів).

**Словесно-логічне мислення** – мислення з опорою на поняття, судження, що відбувається за допомогою логіки.

**Соціалізація особистості.** Розвиток особистості як процес «соціалізації індивіда», здійснюється у конкретних соціальних умовах сім'ї, найближчого оточення, у певних соціально-політичних, економічних умовах регіону, країни, в етносоціокультурних, національних традиціях того народу, представником якого вона є. Соціальна ситуація розвитку, яка включає систему відносин,

різноманітні типи та форми діяльності, розглядається як основна умова особистісного розвитку. Входження дитини як соціальної істоти у життя суспільства, передбачає проходження трьох фаз: адаптації до норм, форм взаємодії, діяльності, що діють в цій спільноті; індивідуалізації як задоволення потреби індивіда у максимальній персоналізації та інтеграції особистості в цій спільноті. Адаптація, індивідуалізація, інтеграція виступають як механізми взаємодії людини та спільноти, механізми її соціалізації та особистісного зростання, яке відбувається у процесі розв'язання протиріч, що виникають в цій взаємодії. Соціалізація індивіда співвідноситься з формуванням її самосвідомості, «образу – я», зміною мотиваційної та сфери, розвитком особистісної рефлексії, механізму самооцінки.

**Соціальна психологія** – галузь психології, яка вивчає психологічні закономірності поведінки і діяльності людей, що зумовлені фактором їх включення у соціальні групи, а також психологічні характеристики і прояви різних соціальних спільностей. Досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чутток, смаків, суспільних настроїв, моди; питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера у групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

**Соціально-психологічна ідентифікація** – уміння зрозуміти іншу людину.

**Соціально-психологічна рефлексія** – усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається оточуючими.

**Спілкування** – взаємодія двох чи більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру. Спілкування – сукупність зв'язків і взаємодій індивідів, груп, спільнот, під час яких відбувається обмін інформацією, досвідом, уміньми, навичками і результатами діяльності. У характеристиці спілкування виділяють *функції*,

*стилі, форми та засоби спілкування. Функції* (лат. unctio – виконання, здійснення) *спілкування* – зовнішній вияв властивостей спілкування, ролі і завдання, які воно виконує у процесі життєдіяльності індивіда в соціумі. Б. Ломов виділяє три групи таких функцій – інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну та афективно-комунікативну. *Стилі спілкування* – система принципів, норм, методів, прийомів діяльності і поведінки людини. Через стиль спілкування реалізується індивідуальність людини у взаємодії з іншими. Найяскравіше стиль спілкування виявляється у діловій та професійній сферах, у взаєминах ділових партнерів, керівника і підлеглого. У цьому контексті виокремлюють три стилі лідерства і керівництва: авторитарний (директивні способи управління, зовнішній контроль за стратегією діяльності групи, придушення ініціативи, одноосібне прийняття рішення); демократичний (колегіальність, заохочення ініціативи); ліберальний (усунення від керівництва). Відповідно до них виявляються і стилі спілкування: *авторитарний* (ділові, короткі розпорядження, чітка мова, заборони без поблажливості, уникнення емоцій); *демократичний* (інструкції у формі пропозицій, товариський тон розмови, розпорядження і заборони з дискусіями, заохочення та покарання з порадами); *ліберальний* (відсутність співробітництва, заохочень і покарань, конвенційний тон розмови). *Форма спілкування* є способом його організації, внутрішньою структурою, пов'язаною з безпосереднім змістом спілкування. З урахуванням організаційного аспекту взаємодії виокремлюють такі форми спілкування: бесіда (ділова, особистісна, ритуальна), розмова по телефону, переговори, збори, прес-конференції та ін. Серед засобів спілкування виділяють вербальний і невербальний спосіб передачі будь-якої інформації. *Вербальне* (лат. *verbum* – слово) *спілкування* – усне, словесне спілкування, учасники якого обмінюються висловлюваннями щодо предмета спілкування. Мова виступає універсальним засобом комунікації, оскільки при передачі інформації за допомогою мови менш за все губиться зміст повідомлення. *Невербальне спілкування* – обмін інформацією між людьми за допомогою немовних комунікативних елементів (жестів, міміки,

виразу очей, постави та ін.), які разом із засобами мови забезпечують створення, передавання і сприйняття повідомлень. *Жести* – свідомі чи несвідомі рухи людини, які сигналізують про її внутрішній емоційний стан. *Міміка* (грец. *timikos* – наслідувальний) – різноманітні вирази обличчя, рухи його частин.

**Спостереження** – цілеспрямоване, планомірне сприймання предметів і явищ, у пізнанні яких зацікавлена людина. Спостереження характеризується наявністю мети, завданням виділити певні риси й ознаки того, що сприймається, взаємозв'язки його складових тощо.

**Сприймання** – складний процес отримання та перетворення інформації, яка забезпечує людині відображення об'єктивної дійсності і орієнтацію в оточуючому світі. Як форма чуттєвого відображення предмету (ситуації) включає виявлення об'єкту у полі сприйняття, розрізнення окремих ознак в об'єкті, визначення у ньому інформативного змісту, адекватної меті дії, формування образу предмету (ситуації). Сприймання – відображення предмету (явища, процесу) у сукупності його властивостей, у його цілісності, багатогранності, що відрізняє сприймання від відчуття, яке також є безпосереднім чуттєвим відображенням, але лише окремих властивостей предметів та явищ, діючих на чуттєві органи (аналізатори). Оскільки будь-якому предмету притаманні певні властивості, то у формуванні його образу задіяні декілька аналізаторів; іншими словами, сприймання формується на основі різних відчуттів. Основі властивості сприймання – предметність, цілісність, константність. Важлива особливість сприймання – його залежність від минулого досвіду, знань, змісту та завдань виконуваної діяльності, індивідуально-психологічних відмінностей людей (потреб, схильностей, інтересів, емоційного стану та ін.). Діяльність – основна умова розвитку сприймання. Що і як сприймає людина залежить від того, що і як вона робить. У практичній діяльності сприймання стає активним, цілеспрямованим процесом пізнання дійсності.

**Сприйняття** – цілісне відображення предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

**Стенічні почуття** (ті, що бадьорять) – це почуття, які підносять життєвий тонус, посилюють силу та енергію людини

**Стиль спілкування** – індивідуально-стабільна форма комунікативної поведінки людини, яка виявляється у будь-яких умовах взаємодії: ділових і особистісних стосунках, стилі керівництва і виховання дітей, способах прийняття рішень і розв’язання конфліктів, прийомах психологічного впливу на людей.

**Стресові стани** – це емоційні стани, які виникають у напружених ситуаціях, коли людині необхідно ухвалити швидке і відповідальне рішення при розумових або фізичних перевантаженнях. Такий стан називається стресом.

**Судження** – форма мислення, яка містить у собі ствердження або заперечення якого-небудь положення.

**Творчість** – свідома, цілеспрямована, активна діяльність людини, спрямована на пізнання та перетворення дійсності, що створює нові, оригінальні, ніколи раніше не існуючі предмети, твори та інше з метою удосконалення матеріального та духовного життя суспільства. Творчість притаманна лише людині. Все створене людьми в різних видах діяльності (в науці, мистецтві, техніці, суспільних відношеннях, формах суспільної свідомості, на виробництві та побуті), – результат творчих зусиль. Процес творчості за основними рисами спільний для будь-якої людської діяльності. Він включає інтелектуальну діяльність по осмисленню життя, створенню нових теоретичних узагальнень, висуванню ідей і діяльність фізичну по впровадженню їх в життя. Різні види діяльності мають власні специфічні особливості, що робить процес творчості багатограним і специфічним. В природних науках процес творчості включає вивчення початкових факторів, їх узагальнення, висування ідей про закономірні залежності між ними, експериментальну перевірку гіпотез, оформлення результатів та їх впровадження. В суспільних науках – всебічне вивчення життя, практики

народних мас, основних закономірних тенденцій його розвитку, розробка обґрунтованих рекомендацій по використанню відкритих закономірностей та їх реалізація в житті. В мистецтві процес творчості складається з обмірковування основного задуму твору, пошуку відповідних замислу ситуацій та адекватних образів, втілення ідей твору у високохудожній формі. На виробництві творчість безперервно пов'язана з вивченням існуючих технологічних процесів, висуванням ідей стосовно їх раціоналізації, втіленням ідей в технічні рішення та їх впровадження. Для успішної участі в процесі творчості у людини повинні бути розвинені специфічні здібності (багата уява, нешаблонність мислення, критичний погляд на речі, вміння узагальнювати факти, осмислювати і висувати нові рішення та ідеї, активність життєвої позиції в процесі впровадження нового, вміння зберігати віру в перемогу та силу духу в період творчих невдач). Теоретичний рівень наукового пізнання – це пізнання об'єкта шляхом раціональної обробки даних емпіричного пізнання, розкриття найбільш глибоких істотних сторін, зв'язків, закономірностей між взаємопов'язаними сторонами об'єкта. Теоретичний рівень пізнання спрямований на формування теоретичних узагальнень, гіпотез, теорій, принципів, законів, які відповідають вимоги загальності і необхідності, що відбуваються в об'єктивній природній і соціальній реальності. Основними методами теоретичного рівня пізнання є: аксіоматичний, гіпотетико-дедуктивний, метод сходження від абстрактного до конкретного, єдність історичного та логічного, системно-структурний аналіз. Окрім цих специфічних методів застосовуються всезагальні методи пізнання: аналіз і синтез, індукція і дедукція, метод абстрагування, узагальнення, ідеалізації. Емпіричний і теоретичний рівень наукового пізнання між собою діалектично взаємопов'язані, доповнюють один одного і розширюють дедалі обрії наукового пізнання.

**Темперамент** – закономірне співвідношення стійких індивідуальних особливостей особистості, які характеризують різні боки динаміки психічної діяльності. Поняття «темперамент» виникло на основі вчення давньогрецького лікаря Гіппократа, який стверджував, що чотири рідини, з яких складається

людське тіло, визначають протікання душевних та фізичних хвороб. Властивості темпераменту – індивідуальний темп і ритм психічних процесів, ступінь стійкості почуттів, напруженість вольових зусиль та ін., що належать до усіх боків психічної діяльності, динаміка якої може бути обумовлена іншими психологічними умовами: настроєм, мотивами діяльності, поставленою задачею та інше. Різні поєднання закономірно пов'язаних властивостей темпераменту називають типами темпераменту. В психології прийнято користуватися класифікацією типів темпераменту, запропонованих Гіппократом: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік. Уявлення про темперамент людини складаються на базі характерних для нього психічних особливостей. *Сангвінік* – людина жива, енергійна, швидко відгукується на оточуючі події, порівняно легко переживає невдачі та неприємності. Повільну, спокійну людину із стійкою спрямованістю та більш чи менш постійним настроєм, із слабим зовнішнім проявом душевних станів називають флегматиком. *Холерик* – людина швидка, пристрасна в справі, але неврівноважена, здатна до бурхливих емоційних спалахів, різких змін настрою. *Меланхоліком* називають людину чутливу, здатну глибоко переживати навіть незначні невдачі, але зовні в'яло реагуючу на оточуюче. Найчастіше особливості одного темпераменту сполучуються із рисами іншого. У людей одного й того ж типу темпераменту ступінь відбиття окремих його властивостей може бути різною. Для певного темпераменту характерні такі крайні полюси, між якими можливі, по-перше, розбіжності за ступенем відбиття кожної властивості, а по-друге, співвідношення його різних властивостей. Тому, хоча кожну людину можна віднести до певного типу темпераменту. Індивідуальні розбіжності між людьми за властивостями темпераменту безкрайньо різноманітні. Тип темпераменту залежить від вроджених анатоμο-фізіологічних особливостей. І.П. Павлов та його послідовники науково довели безпосередню та пряму залежність типу темпераменту від загального типу нервової системи. Темперамент, як і тип

нервової системи, від якого він залежить, може деяким чином змінюватися під впливом умов життя та діяльності людини, його виховання (див. характер).

**Творча уява** – створення нових оригінальних образів без опори на наявний образ предметів і явищ або їх зображень.

**Тест (психологічний)** – спеціально розроблені завдання і проблемні ситуації, використання яких, у результаті кількісної і якісної оцінки, дає результати, що можуть бути показниками розвитку певних психічних явищ.

**Типізація** – виділення чогось спільного, суттєвого, яке повторюється в однорідних образах.

**Трансакція** (лат. *transactio* – звернення) – словесний чи безсловесний обмін між двома людьми, який утворюється із подразнення (запитання) і реакції (відповідь) між певними станами «Я».

У 1921 р. в книзі «Психологічні типи» К. Юнг виклав розроблену ним типологію характерів, яка спиралася на критерії спрямованості суб'єкта на зовнішній чи внутрішній світ (див. Екстраверсія–Інтроверсія) та домінуванні певних психічних функцій (емоції, мислення, відчуття, інтуїції). Дослідив широке коло різноманітних проблем: міфи, обряди, ритуали, символіку, сновидіння, фольклор, релігію, алхімію, психічні розлади, культуру та ін. Значну увагу приділяв розробці концепції особистості, у тому числі питанням її становлення, структури і самореалізації, розуміння яких частково виклав у працях «Взаємини між Я і підсвідомим» (1928), «Про енергетику душі» (1928), «Проблеми душі нашого часу» (1931) та ін. Активно займався психотерапевтичною практикою. У якості основної задачі психотерапії ставив відновлення порушених зв'язків між різними рівнями і системами психіки. Опублікував ряд книг з різних проблем психології: «Психологія і релігія» (1940), «Про психологію підсвідомого» (1943), «Психологія і алхімія» (1944), «Психологія і виховання» (1946) та ін.

**Увага** – психічне явище, що виражається у зосередженості свідомості суб'єкта у даний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті (предметі, події, способі, міркуванні та інше).

**Узагальнення** – об'єднання предметів у групи за подібними ознаками, які виділяються у процесі абстрагування.

**Умовивід** – одна з логічних форм мислення, що виводиться з декількох суджень та характеризується здатністю до узагальнюючого висновку на основі правил логіки. Умовивід – це складна розумова діяльність, у процесі якої людина, зіставляючи й аналізуючи різноманітні судження, приходить до нових загальних чи окремих висновків.

**Установка (настанов)** – спрямованість особистості, цілісний динамічний стан, що виявляється у її готовності або тенденції діяти певним чином. Утворившись, вона підсвідомо впливає на пізнавальні процеси, зокрема на сприймання. За допомогою установки може бути задоволена та чи інша потреба.

**Уява** – психічний пізнавальний процес створення образів, предметів, ситуацій, обставин шляхом установлення нових зв'язків між відомими образами та знаннями.

**Фантазія** – продукт уяви. Фантазія змінює, вигляд дійсності, відбитої у свідомості. Для неї характерна транспозиція (перестановка) елементів реальності. Вона дозволяє знайти новий погляд на вже відомі факти й тому має величезну художню і науково-пізнавальну цінність. Творча активність, що породжує фантазію, значною мірою спонтанна, пов'язана з особистою обдарованістю й індивідуальним досвідом людини, що складаються у процесі діяльності. З погляду аналітичної психології, фантазія – це самовираження несвідомого, утвореного забутими або витісненими особистісними переживаннями й архетипами колективного несвідомого. Фантазії виникають при падінні інтенсивності свідомості, у результаті чого практично не відокремлюються від підсвідомого (сон, перевтома, марення).

**Харизма** (від грец. charisma – милість, подарунок, Божий дар) – виключна обдарованість людини. Харизматичний лідер – це людина, наділена, з погляду його прихильників, виключними рисами, які викликають схилення перед ним і беззаперечну віру у його можливості. До таких рис відносять

мудрість, героїзм, здоровий спосіб життя та інше. Феномен *X*. існує у групах, які у процесі згуртування мають схильність до персоніфікації своїх ідеалів. Він виникає, коли з'являється відповідна соціально-психологічна потреба. Найчастіше поява *X*. спостерігається у екстремальних історичних чи соціальних обставинах. Харизматичному лідеру, як правило, приписують всі успіхи у діяльності групи, і навіть його прорахунки та невдачі використовуються для возвеличення. У психології релігії *X*. розглядають як Божу милість, якою наділена людина.

**Цілісність** – внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі. Варто розглядати обидва аспекти цієї властивості: а) об'єднання різних елементів у цілому; б) певна незалежність створеного цілого від якості його елементів.

**Цінності** – термін, вживаний у філософії та соціології на означення загальнолюдської, соціальної та культурної значущості певних проявів буття. Цінність – явище соціальне. Вся багатоманітність предметів людської діяльності, суспільних відносин та природних явищ можуть розглядатися у якості «предметних цінностей». Однак на відміну від матеріальних благ Макс Вебер ввів до філософії та соціології поняття «цінність» для позначення «суб'єктних цінностей» – найбільш значущого для всіх з-поміж ідей, явищ і речей. Ідеал є формою існування цінності на межі бажаного для досягнення й практично неможливого для повсякденного існування. Тому цінності як ідеал, насамперед, формують ціннісні орієнтації у різних сферах життя. Ці соціально-значущі орієнтири, що визначилися у процесі розвитку суспільства, суттєво впливають на діяльність людей. Суспільні цінності – це феномен культури, тому їх змістовний характер залежить від певного типу культури. Система цінностей соціуму, разом з провідними ідеями, що формують ідеали суспільного буття, послуговують мотиваційним фактором людської поведінки. У світі західної культури до пріоритетних цінностей буття належить особистість та її свобода. Східний тип буття визначає головною цінністю людини й суспільства природність, а саме – гармонійне злиття людини та її

діяльності з природним довкіллям, людське існування, яке не порушує гармонію Всесвіту. Найбільш узагальненою цінністю, а водночас і вищим життєвим орієнтиром для людей, виступає поняття «благо», що тлумачиться як єдність істини, добра, міри. Певні соціальні групи і кожна особистість мають свою ієрархію цінностей, серед яких присутні поняття вічних загальнолюдських цінностей (добро, свобода, правда, краса, честь та ін.), що доповнюються переліком інших, у відповідності з цінностями певної епохи та особливостями моралі і виховання.

**Широта мислення** – виявляється в залученні до розв’язування задачі необхідних засобів і знань, що не даються безпосередньо в умовах задачі, а взяті з інших сфер знань, наук тощо.

**Я-концепція** – відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита як неповторна, система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і певним чином ставиться до себе. Я-концепція – цілісний, хоча і не позбавлений внутрішніх суперечностей спосіб оцінки власного Я, що виступає як установка стосовно самого себе і включає наступні компоненти: когнітивний, емоційний, оцінно-вольовий.

## Л і т е р а т у р а

1. Айзенк Ганс. Як перевірити здібності вашої дитини: Тести для дітей 10-15 років /Пер. з англ. /Айзенк Ганс, Деррин Еванс. – К.: Школа, 2001. – 192 с.:іл.
2. Бандурка О.М. Основи психології та педагогіки: Підручник /О.М. Бандурка, В.О. Тюріна, О.І. Федоренко. – Харків: Вид-во Нац. Ун-ту внутр. справ, 2003. – 336 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – Кн.1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Навч.-метод. вид. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: Науково-практичні засади: Навч.-метод. вид. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
5. Блонский П.П. Память и мышление. – С.- Петербург: Питер, 2001. – 288с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
7. Бойко Е.И. Мозг и психика. – М.: Просвещение, 1969. – 191 с.
8. Большой толковый психологический словарь. Т.2: П – Я /Пер. с англ. Робер Артур. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; Из-во «Вече», 2003. – 560 с.
9. Бондаренко А.Ф. Основы психологии: Учебник для студ. Фак-та славянских языков КНЛУ. – К.: Изд. центр КНЛУ, 2005. – 254 с.
10. Бондарчук Е.И. Основы психологии и педагогики: курс лекцій /Е.И. Бондарчук, Л.И. Бондарчук. – 2-е изд. перераб. и доп. – К.: МАУП, 2001. – 168 с.
11. Ващенко Г. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів /Редкол. А. Алексюк, В. Герасименко, О. Вишневський та ін. – К.: Школяр, 1999. – 385 с.
12. Волошина В.В., Волинська Л.В. та ін. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2006 – 280 с.

13. Вейнберг Р.С. Психологія спорту: Навч. пос. /Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімп. Л-ра, 2001. – 336 с.:іл.
14. Веракіс А.І. Основи психології: Навч. посіб. для студ. ВНЗ /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – К., Харків: Тов. «Р. И. Ф.», 2005. – 416 с.
15. Вергасов В.М. Активизация мыслительной деятельности студента в высшей школе. – К.: Вища школа, 1979. – 216 с.
16. Верещагина Л.А. Психология потребностей и мотивация персонала /Л.А. Верещагина, И.М. Карелина. – Харків: Гуманит. Центр, 2002.–152 с.
17. Выготский Л.С. Психология. – М: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.
18. Гаврилюк О.О. Основи психології та педагогіки: Навч. посіб. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 217 с.
19. Гоноболін Ф. Н. Психологія. – К.: Вища школа, 1975.– 261 с.
20. Грушевський М.С. Про українську мову і українську школу. – К., 1991.
21. Джонсон. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування /Джонсон, В. Девід; Пер. з англ. В. Хомика. – К.: «Академія», 2003. – 288 с.
22. Дослідження емоційно-вольової сфери: Практикум із заг. Психології /Укл.: Н.Г. Рудюк, Г.М. Дубчак. – Чернівці: Рута, 2005. – 66 с.
23. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб: Питер, 2002. – 368 с. («Мастера психологии»)
24. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів: Світ, 2001. – 280 с.
25. Дьяченко М.И. Психологический словарь /М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск, Москва: Харвест, А.С.Т., 2001. – 576 с.
26. Ждан А.Н. История психологии: От античности до наших дней: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
27. Загальна психологія: Підручник /За заг. ред. С.Д. Максименка. – 2-е вид., перероб. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.

28. Загальна психологія: Підручник /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К: Либідь, 2005. – 464 с.
29. Загальна психологія: Підручник /С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко; За ред. С.Д. Максименка.– К.: Форум, 2000.– 543 с.
30. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник /В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
31. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
32. Запорожець А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.
33. Запорожець А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.2.– М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
34. Збірник завдань з загальної психології. – К.:Вища школа,1977. – 231 с.
35. Зимбардо Ф. Застенчивость: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
36. Измерение интеллекта детей: Пособие для психолога-практика, Ч.1: Человеческий интеллект и его измерение: теория и практика /Под. ред. Ю.З. Гильбуха. – К: РОВО Укрвузполиграф, 1992. – 133 с.
37. Ильин Е.П. Психология воли. – С.-Питербург: Питер, 2003. – 280 с. (Мастера психологии)
38. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – К.: Глобус, 1995. – 185 с.
39. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияния на людей. – Екатеринбург: Изд. «АРД ЛТД», 1999. – 720 с.
40. Карнеги Д. Как завоевывать друзей /Пер. с англ. З.П. Вольской, Ю.В. Семенова. – Донецк: «Сталкер», 2003. – 560 с.
41. Ковалев А.Г., Психология личности. – М.: Просвещение, 1965. – 288 с.
42. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. У 2-х ч. Ч.1: Психологія суб'єкта діяльності. – К: КНЕУ, 2000. – 243 с.

43. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день: Учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 336 с.
44. Козлов Н.И. Формула личности. – С.-Петербург: Питер, 2000. – 368с. («Мастера психологии»)
45. Короткий психологічний словник /За ред. В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1976. – 191 с.
46. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Рад. школа, 1989. – 610 с.
47. Крайніков Е.В. Психологія розвитку: Словник-довідник. – К.: Арістей, 2004. – 260 с.
48. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
49. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник. – К.: Центр навч. літерат., 2003. – 240 с.
50. Ломов Г.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1987.
51. Макарова Л.Л. Загальна психологія: Методичні розробки семінарських занять: Навч. посібник /Л.Л. Макарова, В.М. Синельніков. – К.: Центр навч. л-ри, 2005. – 200 с.
52. Максименко С.Д. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): Навч. посібник /С.Д. Максименко, Е.Л. Носенко. – К.: МАУП, 2002. – 128 с.
53. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібн. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: «Центр навч. літ-ри», 2004. – 272 с.
54. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2-х т. Т.2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – К.: Форум, 2003. – 335с.
55. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. – К.-Донецк, 1994.

56. Миллер Г.Х. Сонник или толкование снов /Пер. с англ. – Харків: Свитовид, 2002. – 352 с.
57. Михальчик Т.С. Семинарские и практические занятия, контрольные и курсовые работы по психологии /Т.С. Михальчик, Е.Я. Гурьянова. – М.: Просвещение, 1987. – 80 с.
58. Немов Р.С. Психология: В 3-х кн. Кн.2: Психология образования. – 4-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
59. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 304 с.
60. Ніколенко Д.Ф. Вступ до психології (лекції для студентів-заочників), Ч.ІІ /Д.Ф. Ніколенко, Л.М. Проколієнко. – К.: КДПІ, 1982. – 79 с.
61. Ніколенко Д.Ф. Психічні процеси /Д.Ф. Ніколенко, Л.М. Проколієнко. – К.: КДПІ, 1983. – 90 с.
62. Общая психология /А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др. Под ред. А.В. Петровского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 464 с.:ил.
63. Основи психології: Підручник /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
64. Основи психології: Начальний посібник для студентів вищих навч. закладів /А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – Х.-К., 2005. – 416 с.
65. Основи педагогіки. Видавництво Книги – ХХІ. – Чернівці – 2006.
66. Психологічна енциклопедія. О.М. Степанів. – К., – 2006. – 42 с.
67. Палеха Ю.І. Іміджологія: Навчальний посібник /За заг. ред. З.І. Тимошенко. – К.: Вид. Європейського ун-ту, 2005. – 324 с.
68. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології /За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
69. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – С.-Питербург: Питер, 2003. – 192с. («Психология- классика»)

70. Платонов К.К. Психологический практикум: Учеб. пособие для индустриально-педагогических техникумов. – М.: Высшая школа, 1980.– 165 с.
71. Практикум із загальної психології /За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
72. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова.– С.-Петербург: Питер, 2002. – 288 с.
73. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т.3, Ч.9 /За ред. С.Д. Максименка. – Ніжин: НДПУ, 2002. – 206 с.
74. Психологическая энциклопедия /Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – Просвещение, 1986.
75. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита)
76. Психологія. Підручник для педагогічних вузів /За ред. Г.С. Костюка. – вид. 3, доповнене. – К.: «Радянська школа», 1968.
77. Психологія: Навч.посібн. /О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред О.В. Винославської. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 352 с.
78. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; За ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
79. Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.;За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-е стереотип – К.: Либідь, 2001.– 560 с.
80. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1996. – 236 с.
81. Романовська Д. Основи психосексуальної культури: Навчально-методичний посібник /Д. Романовська, С. Собкова. – Чернівці: Золоті литаври, 2003. – 168 с.

82. Роменець В.А. Історія психології: Стародавній світ. Середні віки. Відродження: Навч. посібн. – К.: Либідь, 2005. – 916 с.: іл..
83. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва: Навч. посібн. – К.: Либідь, 2006. – 1000 с.:іл.
84. Роменець В.А. Психологія творчості: Навч. посібн. – 2-е вид., доп. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
85. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – С.-Петербург: Питер, 2000 – 688 с.
86. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учебн. пособие. – С.-Петербург: Питер, 2001.– 224 с. («Учеб. Нового века»)
87. Северина Л.В. Особливості розвитку і виховання дитини у 7-10 років. Вип. 2: Рекомендації для батьків та вихователів. – Харків: Торсінг, 2003. – 62 с.
88. Сергеєнкова О.П. Психологія: Навч. посібн. /О.П. Сергеєнкова, О.О. Грейліх, О.М. Плачкова. – К.: ПХДПУ ім. Г.С. Сковороди, 2004. – 168 с.
89. Сисоєва С.О. Психологія та педагогіка: Підручник для студ. ВНЗ непедагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання /С.О. Сисоєва, Т.Б. Поясок. – К.: Міленіум, 2005. – 520 с.
90. Скрипченко О., Роменська Л. та ін. Загальна психологія. Навчальний посібник, К.: «А.П.Н.» – 2002.
91. Скрипченко О.В. Основи психології і педагогіки: психічні процеси: Навч.-метод. посібник /О.В. Скрипченко, І.М. Бушай, Л.О. Скрипченко. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 145 с.
92. Тренінги спілкування /Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Ред. загальнопед. газета, 2004. – 120 с. (Б-ка «Шкільного світу»)
93. Ушинский В.Д. Человек как предмет воспитания. Собр.соч. т. 8. – изд. АПН РСФСР, 1950.
94. Фрейд З. Психология бессознательного /Под. ред. М.Г. Ярошевского. – М: Просвещение, 1990.

95. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: Навч. посіб. – К.: Вид-во «Професіонал», 2004. – 304 с.
96. Шабельников В.К. Психология души: Учеб. пособ. – М.: «Академія», 2003. – 240 с.
97. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: Близько 2500 термінів. – Харків: Прапор, 2005. – 640 с.
98. Экман П. Психология лжи. – С.-Петербург: Питер, 2003. – 272с. («Мастера психологии»)
99. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
100. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во «ЭКСМО-ПРЕСС», 2000. – 496 с.
101. Эриксон М. Глубокий гипнотический транс: индукция и использование /М. Эриксон. Искусство мастера НЛП /Р. Бэндлер. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП /Р. Бэндлер, Д. Гриндер: Пер. с англ. – Симферополь: Реноме, 2002. – 384 с.
102. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996.
103. Юнг К.Г. Дух в человеке, искусстве и литературе. – Минск: ООО «Харвест», 2003. – 384 с.
104. Юнг К.Г. Психологические типы: Под ред. В.В. Зеленского. – С.-Петербург: Азбука, 2001. – 736 с.

### 3.4. Додатки

#### 3.4.1. Додаток 1

##### Концепції вікової періодизації розвитку особистості

Психологічний вік виступає часовим аспектом індивідуального розвитку людини. Вікова періодизація розвитку психіки людини утворює своєрідний каркас вікової психології як цілісної науки. Згідно найбільш повній віковій періодизації психічного розвитку, народження людини не є абсолютною точкою його відліку. Визначають такі періодизації вікового розвитку людини: Класифікація Давнього Китаю, класифікація Піфагора (IV ст. до н.е.), класифікація віку життя Гіппократа практична періодизація дитинства, класифікація психосоціальної періодизації особистості Е. Еріксона, вікова періодизація Д. Бромлея, інтенціональна теорія розвитку особистості Ш. Мюллера та інші.

Таблиця 3.1

##### Давньокитайська класифікація

|                                               |              |
|-----------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Молодість</b>                           | до 20 років  |
| <b>2. Вік вступу до шлюбу</b>                 | до 30 років  |
| <b>3. Вік виконання суспільних обов'язків</b> | до 40 років  |
| <b>4. Визнання власних помилок</b>            | до 50 років  |
| <b>5. Останній період творчого життя</b>      | до 60 років  |
| <b>6. Бажаний вік</b>                         | до 70 років  |
| <b>7. Старість</b>                            | від 70 років |

Таблиця 3.2

**Класифікація Піфагора (ІУ ст.. до н.е.)**

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| <b>1. Період становлення – «Весна»</b>     | <b>0 – 20 років</b>  |
| <b>2. Молода людина – «Літо»</b>           | <b>20 – 40 років</b> |
| <b>3. Людина у розквіті сил – «Осінь»</b>  | <b>40 – 60 років</b> |
| <b>4. Стара и згасаюча людина – «Зима»</b> | <b>60 – 80 років</b> |

Піфагор вбачав аналогію між зміною пір року і зміною віку людини. Як за весною приходить літо, а після осені – зима, так і в житті послідовно ідуть дитячий, юнацький, зрілий і похилий віки.

**Класифікація віку людини за Гіппократом**

В основі класифікації – теорія семирічних циклів (Гіппократ відштовхується від давньої науки про кліматичні роки). Весь життєвий цикл він поділяє на 10 періодів по 7 років кожен (табл. 3.3)

Таблиця 3.3

**Класифікація віку людини за Гіппократом**

| <b>Період</b>    | <b>Роки</b>    |
|------------------|----------------|
| <b>Перший</b>    | <b>0 – 7</b>   |
| <b>Другий</b>    | <b>7 – 14</b>  |
| <b>Третій</b>    | <b>14 – 21</b> |
| <b>Четвертий</b> | <b>21 – 28</b> |
| <b>П'ятий</b>    | <b>28 – 35</b> |
| <b>Шостий</b>    | <b>35 – 42</b> |
| <b>Сьомий</b>    | <b>42 – 49</b> |
| <b>Восьмий</b>   | <b>49 – 56</b> |
| <b>Дев'ятий</b>  | <b>56 – 63</b> |
| <b>Десятий</b>   | <b>63 – 70</b> |

### **Схема психосоціального розвитку особистості (за Е. Еріксоном)**

*Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу)* поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людиною вирішується певна проблема, і наслідком вирішення є певне вікове психічне новоутворення.

1-а криза. 1-й рік життя: довіра до всього чи підозрілість до всього (у вирішенні проблеми базової довіри–недовіри до світу народжується надія).

2-а криза. 1-й досвід навчання: автономія чи сором і сумніви (у протистоянні автономії та сорому й сумніву – сила волі).

3-я криза. Друге дитинство: ініціативність чи почуття провини (у виборі між ініціативою та почуттям провини – цілеспрямованість).

4-а криза. Шкільний вік: почуття соціальної і психологічної компетентності або почуття соціальної і психологічної неповноцінності (у протиборстві працелюбності й меншовартості – компетентність).

5-а криза. Підлітки: почуття диференційованості своїх можливостей, ідентифікація чи сплутаність ролей (у обранні ідентичності всупереч змішанню ролей – вірність).

6-а криза. Молоді дорослі люди: близькі відносини чи ізоляція (у конфлікті близькості й ізоляції – любов).

7-а криза. 40 років: генеративність чи застій (у ствердженні генеративності проти стагнації – опікування).

8-а криза. Старіння: цілісність особистості або відчай (у здобутті цілісності всупереч відчаю – мудрість).

### **Вікова періодизація Д. Бромлея**

Класифікація Д. Бромлея – психофізична. У її основі лежать дані про фізіологічну змінюваність організму у процесі вікового розвитку; дані про зміну способів орієнтації, поведінки комунікації у зовнішньому середовищі; порівняльно-вікові характеристики розвитку інтелекту, емоційно-вольової

сфери, мотивації і солідарності динаміки особистості. Класифікація не враховує динаміки працездатності і морфологічних зрушень (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Вікова періодизація Д. Бромлея**

| <b>Періоди розвитку</b>             | <b>Внутрішня структура періодів</b>                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Внутрішньоутробний період</b>    | Зигота (запліднене яйце).<br>Ембріон (рання стадія біологічного розвитку).<br>Зародок (пізня стадія біологічного розвитку).<br>Народження (зміна життя у внутрішньому середовищі материнського організму на життя у зовнішньому середовищі). |
| <b>Дитинство<br/>0-11-13 років</b>  | Період немовля – від народження до 18 міс.<br>Дошкільне дитинство – 19міс. – 5 років.<br>Раннє шкільне дитинство – 5–11–13 років.                                                                                                            |
| <b>Юність</b>                       | Статеве дозрівання – старше шкільне дитинство (рання юність) – 11–13–15 років.<br>Пізня юність – 15–21 рік.                                                                                                                                  |
| <b>Дорослість<br/>21-65 років</b>   | Рання дорослість – 21–25 років.<br>Середня дорослість – 25–40 років<br>Передпенсійний вік – 55–65 років.                                                                                                                                     |
| <b>Старіння<br/>від 65-70 років</b> | Відставка – 65-70 років – старший вік;<br>70 років і більше – дряхлість.                                                                                                                                                                     |

## Періоди життєвого циклу за даними антропологічних досліджень

| Періоди життєвого циклу                           | Стать                        | В.В. Бунак                                     | В.В. Гінзбург                          |
|---------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Період немовля                                    | чол.<br>жін.                 | 0–1<br>0–1                                     | 0–1<br>0–1                             |
| Первинне дитинство                                | чол.<br>жін.                 | 1–4; 4–7<br>1–4; 4–7                           | 1–7<br>1–7                             |
| Вторинне дитинство<br>уточнені дані               | чол.<br>жін.<br>чол.<br>жін. | 7–10; 10–13<br>7–9; 9–12<br>7–12<br>7–11       | 7–12; 12–16<br>7–11; 11–15             |
| Підлітковий<br>(пубертатний) вік<br>уточнені дані | чол.<br>жін.<br>чол.<br>жін. | 13–17<br>12–(16–17)<br>12–17<br>11–16          |                                        |
| Юнацький вік<br>уточнені дані                     | чол.<br>жін.<br>чол.<br>жін. | 17–20; 20–25<br>17–20<br>17–24<br>16–20        | (16–18) – (22–24)<br>(15–16) – (18–20) |
| Дорослий вік                                      | чол.<br>жін.<br>чол.<br>жін. | 25–35; 35–45<br>20–30; 30–40<br>24–45<br>20–40 | (24–25) – 45<br>20–40                  |
| Зрілий вік                                        | чол.<br>жін.                 | 45–55<br>40–55                                 | 45–55<br>40–55                         |
| Похилий вік                                       | чол.<br>жін.                 | 55–...<br>55–...                               | 55–...<br>55–...                       |

Назви періодів життєвого циклу належать В.В. Бунаку.

## Структура інтенціональної теорії розвитку особистості (за Ш. Бюлером)

| Основні фази життєвого циклу | Вікові категорії                | Характеристика інтенцій особистості                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 фаза                       | до 15 років                     | Відсутність будь-яких точних цілей. Дитина живе сьогоденним і має про майбутнє досить прозоре, смутне уявлення. Розвиток, здебільшого, фізичних і розумових здібностей.                                                                                                                                                   |
| 2 фаза                       | 15–25 років (отроцтво – юність) | Усвідомлення своїх потреб, інтересів. Виношування великих планів, пов'язаних із вибором професії, партнера і взагалі змісту власного життя. Можливість оцінити, у якому ступені спроможна людина оволодіти певними навичками та швидко досягнути поставлених цілей.                                                       |
| 3 фаза                       | 25–45 років (зрілість)          | Найбагатший період. Постановка чітких і точних цілей, що дає можливість досягнути стабільності у професійній сфері та в особистому житті; приймаються рішення, пов'язані зі створенням і укріпленням власної сім'ї та поведінкою дітей.                                                                                   |
| 4 фаза                       | 45–65 років (солідний вік)      | Людина підсумовує результати своєї колишньої діяльності і свої успіхи. Віднині, споглядаючи у майбутнє, вона має переглядати свої цілі, враховуючи свій професійний статус, фізичний стан, положення справ у сім'ї.                                                                                                       |
| 5 фаза                       | 65–70 років (похилий вік)       | Багато людей перестають переслідувати цілі, які вони собі поставили в юні роки. Сили, що залишились, витрачаються на різні форми дозвілля, мандрівки, просто приємне проведення часу, спокійне проживання останніх років життя. Людина намагається надати змісту своєму існуванню, дивлячись на нього як на щось цілісне. |

**У сучасній психології більшість вчених визначають такі періоди вікового розвитку людини:**

- **до народження** – пренатальний період (сьогодні він взагалі не підлягає психологічному дослідженню);
- **перед народженням** і навколо нього – перінатальний період (він досить плідно досліджений у трансперсональній психології С. Грофа, яка через техніки глибокого дихання і ЛСД-терапії дозволяє людині знов пережити досвід плоду у лоні матері та кризи народження – найвідповідальнішу в житті (згідно з О. Ранку);
- **від народження до 1 року** – вік немовляти (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують з початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичне стомлення, а також зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, котрі ведуть до розумового стомлення; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);
- **від 1 до 3 років** – період переддошкільного дитинства (він закінчується кризою 3-х років, яку пов'язують з розвитком предметної діяльності; прояви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм, тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);
- **від 3 до 6-7 років** – період дошкільного дитинства (він закінчується кризою 7-ми років, котру пов'язують із походом до школи, зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);
- **від 6-7 до 10 років** – молодший шкільний вік (цей період розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка оточуючих, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);
- **від 10 до 15 років** – підлітковий вік (цей період супроводжується найбільш помітною кризою у житті людини, головним фактором якої визнається пубертат – статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується

фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система відношень до оточуючих; відчуття дорослості призводить до труднощів соціальної взаємодії);

- **від 15 до 17 років** – рання (перша) юність, або старший шкільний вік (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути сутність світу – одразу і назавжди, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);
- **від 17 до 21 року** – юність, або друга юність (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху життєтворчості; відбувається професійне самовизначення);
- **від 21 до 35 років** – період молодості, або першої дорослості (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають факторами кризи 30-ти років, котра звично складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);
- **від 35 до 60 років** – період зрілості, або другої дорослості (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» – сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40-ка і 50-ти років є змістовно близькими одна до одної – розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття – тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);
- **від 60 до 75 років** – похилий вік (цей період звичайно є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона, або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того новоутворення, яким визначається цей вік – мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує; кризи цього і двох наступних періодів

пов'язані із розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, із примиренням з його наближенням);

- **від 75 до 90** – старечий вік;
- **вище за 90** – довгожителі.

### **Загальна психологічна характеристика студентського віку**

Студентський період життя припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості (18–23 р.) і характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття повної юридичної та деякої економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуття вищої освіти та опанування професії.

Головними сферами життєдіяльності студента є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу (сходження до вершини творчості), духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

**Практичне завдання студентам:** розкрити поняття і внести їх у словник, а саме: студентство, студентський вік, зрілість, самовизначення, криза ідентичності, соціалізація, адаптація, інтеграція, індивідуалізація, соціально-психологічна адаптація, дидактична адаптація, «Я-концепція», професійна ідентифікація.

### 3.4.2. Додаток 2

#### Практикуми та тренінги

Запропоновані практикуми та тренінги можна використовувати на лабораторно-практичних заняттях як у цілому так і окремі фрагменти. Крім того, їх можна пропонувати студентам у вигляді самостійної роботи.

#### 1. Практикум «Твій темперамент».

**Фрагмент 1.** *Ігровий тренінг «Інтерв'ю».* Заняття краще розпочати з розминки у вигляді ігрового тренінгу. Студентам роз'яснюються умови його проведення: «У кожного учасника, по-черзі, всі бажаючі беруть інтерв'ю. Задають питання такого характеру: Чи любите Ви вірші? Твій улюблений колір? Твій улюблений вираз? Чи любите Ви бачити сни? Якщо б тобі запропонували у фільмі («Овід», «Три мушкетери») зіграти роль, кого б ти захотів грати? Чи є у тебе хобі? Улюблене ім'я? Чого ти найбільше всього боїшся? Що більше за все цінуєш у людях? та інше.

Кожному слід задавати не більше 5-7 запитань. Відповідати можна з будь-яким рівнем відвертості: з повною відвертістю, з частковою, а можливо взагалі в «масці» – «ніби не про себе, а про іншого». Викладачу слід пам'ятати, що ця умова обов'язкова, оскільки вона знімає психологічний бар'єр в учасників зустрічі. Інтерв'ювати можна по 3-4 особи. Якщо встановити довірливу атмосферу, то прагнення «маскуватися» відпаде само собою.

**Фрагмент 2.** *Темперамент і його типи .* Дослідження на основі методики А. Бєлова (вибірковий диктант). Потрібно виписати ті якості, які властиві кожному із респондентів.

#### *Холерик*

- непосидючий, метушливий;
- невитриманий, гарячкуватий;
- нетерплячий;
- різкий і прямолінійний у ставленні до людей;

- ініціативний;
- впертий;
- працює з переборами;
- схильний до ризику;
- незлопам'ятний;
- володіє швидкою, пристрасною мовою, виразною мімікою;
- неврівноважений, гарячкуватий;
- інколи буває агресивний.

### ***Сангвінік***

- веселий і життєрадісний, енергійний і діловий;
- часто не доводить розпочату справу до кінця;
- схильний переоцінювати себе;
- здатний швидко схоплювати нове;
- непостійний в інтересах і схильностях;
- легко переживає невдачі і неприємності;
- легко пристосовується до нових обставин;
- із захопленням береться за нову справу;
- швидко остигає, якщо справа перестає цікавити;
- швидко включається у роботу і переключається з однієї справи на іншу;
- гнітиться одноманітністю, буденною кропіткою роботою;
- комунікабельний і чуйний, не відчуває скутості із незнайомими людьми;
- завжди бадьорий;
- витривалий і працездатний;
- володіє голосною, швидкою, чіткою мовою;
- зберігає самовладання у непередбачливих складних обставинах;
- швидко засинає і пробуджується;
- інколи незібраний, виявляє поспішність у рішеннях;
- інколи схильний відволікатися від справи.

### ***Флегматик***

- спокійний і холоднокровний;
- послідовний і зосереджений у справах;
- обережний і поміркований, вміє чекати;
- мовчазний і не вміє багато говорити;
- володіє спокійною, без жестикуляцій мовою;
- стриманий і терплячий;
- доводить розпочату справу до кінця;
- не витрачає сил даремно;
- суворо дотримується встановленого розпорядку у житті, системи у роботі;
- легко стримує поривання;
- рідко сприймає схвалення і покарання;
- незлобливий, проявляє спокій до зауважень на свою адресу;
- постійний у своїх відношеннях та інтересах;
- повільно включається у роботу, важко переключається з однієї справи на іншу;
- урівноважений по відношенню до людей;
- любить акуратність і порядок у всьому;
- з труднощами пристосовується до нових обставин;
- володіє витримкою;
- сором'язливий, розгублюється у нових обставинах;
- вагається під час встановлення контактів з незнайомими людьми;
- не вірить у свої сили;
- легко переносить самоту;
- відчуває пригніченість і розгубленість під час невдач;
- схильний входити «в себе»;
- швидко стомлюється;
- володіє тихою мовою, яка інколи доходить до шепоту;
- повільно пристосовується до характеру співбесідника;

- вразливий до сльозливості;
- надзвичайно сприятливий до схвалень і покарань;
- пред'являє високі вимоги до себе і оточуючих;
- схильний до підозрілості;
- хворобливо чутливий і вразливий;
- надзвичайно образливий;
- потаємний і некомунікабельний;
- не ділиться ні з ким своїми думками;
- малоактивний і несміливий;
- покірний;
- прагне викликати співчуття в оточуючих.

Знаком «+» можна позначити позитивні якості, знаком «-» – негативні. На цій основі студент може прогнозувати програму самовпливу з метою розвитку позитивних якостей і усунення негативних.

Якщо в характеристиці визначеного типу темпераменту він виписав 16-20 понять, це означає, що у нього яскраво виражений цей тип темпераменту, якщо 11-15 – даний тип темпераменту властивий значною мірою, якщо до 10 – риси даного типу темпераменту виражені малою мірою. «Плюси» і «мінуси» стимулюють до розвитку позитивних якостей і поступово «стирання» негативних.

Студенти з цікавістю виявляють, що в кожного з них є одночасно риси всіх типів темпераменту з перевагою якого-небудь, кожен тип темпераменту має свої позитивні і негативні сторони. Позитивні якості варто розвивати, негативні – усувати.

Аналізуючи темперамент на основі наведених характеристик, увагу студента слід звернути на те, що йому особливо перешкоджає в навчанні, спілкуванні з друзями і більш дорослими людьми. Наприклад, якщо студент знає, що нестриманість, гарячкуватість властиві йому, – це характерні якості його темпераменту як вродженого явища, він не шукатиме причини роздратованості в співбесіднику, а формуватиме в собі уміння регулювати свої

емоції. Меланхоліка необхідно стимулювати до подолання пасивності, невпевненості, сором'язливості тощо. Якщо людина несмілива, боязлива, її потрібно навчити діяти за правилом: «Чого боюсь, за те берусь».

### **Фрагмент 3. Теоретичне узагальнення.**

1. Самоузагальнення на основі дослідження.
2. Засвоєння понятійного апарату: визначення темпераменту, його головних типів.

**Темперамент** – сукупність індивідуальних особливостей особистості, що характеризують динаміку і емоційний бік її діяльності та поведінки.

**Холерик** відрізняється високою реактивністю й активністю. Він здатний віддаватися справі з виключною пристрасністю, але неврівноважений, схильний до бурхливих емоційних спалахів, різких змін настрою. Важко переключає увагу.

**Сангвінік** – людина жвава, рухлива, швидко відгукується на події, порівняно легко переживає невдачі й неприємності. Рухлива міміка. Виразні рухи. Швидко зосереджує увагу. Енергійний і працездатний, легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обставин.

**Флегматик** мало емоційний, із слабким зовнішнім виразом душевних станів. Енергійний, відрізняється працездатністю, витримкою, терпінням, самовладанням. Повільний темп рухів і мови. Винахідливий, повільно зосереджує увагу, важко сходиться з новими людьми.

**Меланхолік** відрізняється підвищеною чутливістю. Він схильний глибоко переживати навіть незначні невдачі, але зовні в'яло реагує на оточуючих. Увага нестійка, часто відволікається. Невпевнений в собі, несміливий, найменша трудність спонукає його «опускати руки».

Після завершення ознайомлення із типами темпераменту (їх характеристики студенти записують) викладач пояснює, що «чистих» типів, як правило, майже не зустрічається, найчастіше поєднуються ознаки двох-трьох, а

то і всіх чотирьох типів. Це ставить перед кожною людиною завдання, як краще використати дані природою плюси і компенсувати мінуси.

### **Домашнє завдання:**

1. Добре вивчити плюси і мінуси власного темпераменту, передбачити процес самовдосконалення позитивних якостей і компенсації мінусів.

2. Передбачити орієнтовний проект, структуру щоденника самоспостереження, самовпливу, самокорекції. (Даний аспект можна організувати у вигляді колективної творчої справи).

## **2. Практикум «Я і характер».**

**Фрагмент 1.** *Розминка «Обмін думками».* Студентам пропонується проаналізувати вислів: «Він людина з характером».

Студенти мають відповісти на запитання:

- Як ви це розумієте?
- Як ви думаєте, із чого складається характер людини?
- Чому К.Д. Ушинський говорив: «Посієш звичку – пожнеш характер; посієш характер – пожнеш долю?»

**Фрагмент 2.** *Теоретичний аспект.* Викладач дає загальне поняття про характер, його типи.

**Характер** – це такі стійкі особливості особистості, які зумовлюють типові для даної людини способи поведінки, ставлення до людей, самого себе, праці й інше.

«Характер» – слово грецьке, у перекладі означає «риса», «ознака», «прикмета». Характер накладає відбиток на всі вчинки, думки, почуття людини. Знаючи характер людини, можна передбачити її поведінку у різних ситуаціях. Не існує хороших і поганих характерів. Є характери різні. Але залежно від вольових рис виділяють характери сильні і слабкі, також вчені вичленили ще такі типи характеру як оригінальність, цільність, твердість.

**Сильний характер.** Людина з таким характером уміє досягати поставленої мети, переборювати труднощі, відстоювати свої переконання, розвивати духовну діяльність, виявляти мужність.

**Слабкий характер.** Виявляється в слабкості духу, ваганні, нерішучості, нестійкості поглядів, податливості.

**Оригінальність характеру.** Виявляється в індивідуальній своєрідності людини, у тому, що її різко відрізняє від інших. Наприклад, підвищена чутливість, зайва замкненість.

**Цільність характеру.** Являє собою погодженість ставлень людини до різних проявів життя (єдність слова і діла).

**Твердість характеру.** Означає послідовність, наполегливість у досягненні мети, відстоюванні поглядів тощо. Пізнати властивості свого характеру можна за допомогою відповідних тестів.

Привернути увагу студентів до самопізнання власного характеру допоможуть цікаві розповіді із життя видатних людей. Наприклад, О.І. Скороходова – сліпоглухоніма – одержала середню та вищу освіту, і навіть захистила кандидатську дисертацію з проблем психології, написала книгу «Як я сприймаю, уявляю та розумію оточуючий світ». Як вона змогла цього досягти? Про це пише психолог А.І. Мещеряков.

О.І. Скороходова – людина незвичайної долі. У дитинстві вона захворіла на менінгіт і повністю втратила зір, а потім слух, що зумовило її ізоляцію від навколишнього світу. Під час перебування в школі-клініці для сліпоглухих, організованої у 1928 р. професором І.А. Соколянським у м. Харкові, у неї відновилась мова. Зосередивши всі свої вольові зусилля, вона набула навичок письма, здобула освіту і стала відомою.

Батько Чарльза Дарвіна вважав його бездарним: «У тебе тільки і є інтерес що до стрільби, ловіння пацюків. Ти будеш ганьбою для себе і для своєї сім'ї. Завдяки наполегливості, цілеспрямованості Дарвін став великим ученим.

Ейнштейн у дитинстві не виявляв інтересу до фізики та математики, і навіть був відстаючим.

Гоголь не проявляв інтересу до літератури, а його шкільні твори завжди були посередніми. Подібних прикладів можна навести чимало.

**Фрагмент 3.** *Самопізнання властивостей свого характеру на основі тестів.* «Який у вас характер?» Пропонується три аматорські тести, які дадуть можливість студентам виявити найсуттєвіші риси характеру. На питання варто відповідати «Так» чи «Ні».

### Тест I

1. Чи любите Ви їжу з гострими приправами?
2. Чи добре Ви себе почуваєте у компанії?
3. Чи виникає у Вас інколи бажання підстрибнути від радості до «стелі»?
4. Чи вмієте Ви розважати своїх гостей?
5. Чи часто у Вас бувають головні болі?
6. Чи забуваєте Ви хоч інколи почистити зуби?
7. Чи завжди Ви носите одну і ту саму зачіску?
8. Чи любите Ви розгадувати кросворди?
9. Чи займаєтесь Ви зарядкою?
10. Чи часто у Вас буває меланхолійний настрій?
11. Чи любите Ви працювати в тиші?

Оцініть Ваші відповіді на основі наступної таблиці:

Таблиця 3.7

| Відповідь | Оцінка відповіді у балах |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|-----------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
|           | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Так       | 3                        | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1  | 4  |
| Ні        | 2                        | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4  | 1  |

**Менше ніж 20 балів.** Ви не любите знаходитись у компанії, віддаєте перевагу тиші, прогулянці на природі. Спілкування з друзями в домашній обстановці Вас радує більше, ніж вечори проведені в гомінкій кав'ярні. Через це, деякі Ваші знайомі думають, що Ви нудна людина.

**21-25 балів.** Ви легко сходитеся з людьми але схильні, до надто частоті зміни настрою – то сумного, то занадто веселого. Про Вас думають, що Ви легковажні.

**Більше 25 балів.** У Вас є почуття гумору. Ви сприяєте створенню хорошого настрою: можете без кінця смішити, розповідати цікаві історії. Ви незамінний у компанії.

## Тест II

Дайте відповіді «Так» чи «Ні» на такі питання:

1. Чи цінуєте Ви дружбу?
2. Чи захоплює Вас що-небудь нове?
3. Чи віддаєте Ви перевагу старому одягу перед новим?
4. Чи прикидаєтесь задоволеним без будь-якої на те причини?
5. Міняли Ви у дитинстві більше, ніж три рази професію, яку збирались вибрати?
6. Чи втрачаєте Ви впевненість у собі, коли належить вирішити важке завдання?
7. Чи колекціонуєте що-небудь?
8. Чи важко змінюєте свої плани в останню мить?

Запишіть собі один бал за кожную відповідь «так», одержаний на питання 1, 3, 7 і за кожную відповідь «ні», дану на питання 4 – 6 та 8. Після цього підрахуйте набрані бали.

**Більше ніж 6 балів.** Ви врівноважена людина, батькам, викладачам, друзям гріх скаржитись на Вас. У Вас легкий, хороший характер.

**Від 3 до 6 балів.** Ваш характер не назвеш легким. Ваш хороший настрій легко змінюється поганим, а це не може не відбитися на навчанні (роботі), домашніх та дружніх стосунках. Не забувайте, що тільки проявляючи наполегливість, Ви досягнете успіхів!

**Менше за 3 бали.** Чому Ви не вірите у свої сили? Потрібно більше довіряти людям і шукати собі друзів серед тих, хто Вас оточує.

### Тест III

*Намалюйте те, що одразу ж виникає у Вашій уяві під час згадування слова «дім».*

У тесті немає питань, малюнок розкриває Ваш психологічний портрет.

*Міський дім чи багатоповерхова будівля.* Його мало хто малює, тому що більшість намагається відобразити інший, ідеальний дім. Цей малюнок свідчить про риси сухої, замкненої людини, схильної зосереджуватись на своїх власних проблемах.

*Невеликий дім.* Людина, яка малює його з дуже низькою покрівлею, швидше всього, відчуває себе стомленою, любить згадувати про минуле, хоча із нього не знаходить нічого приємного.

*Замок.* Такий малюнок розкриває дещо дитяче у характері «художника», його несерйозність, легковажність. За малюнком можна судити про перебільшену уяву людини, яка звичайно не встигла справитися зі своїми обов'язками.

*Простий сільський будинок.* Малюнок свідчить про необхідність розширити свою житлову площу. Якщо людина, яка малює такий дім, бездітна, самотня, то, можливо, у цьому виражається її потреба створити сім'ю, ростити дітей. Якщо будинок оточує металева неприступна огорожа, то це, найшвидше, свідчить про замкнений характер. «Жива огорожа» свідчить про протилежне – довір'я до людей. Чим огорожа нижче, тим вища у людини схильність до спілкування.

*Вікна.* Велике вікно, найшвидше, свідчить про відвертість, привітність, дружелюбність. Одне чи кілька невеликих вікон, вікна із ґратами, віконницями – показники таємничості, наявності комплексів, жадібності, невміння давати, ані приймати що-небудь від інших.

*Двері.* Якщо вони розміщені посередині фасаду, це означає, що автор малюнка привітний, гостинний. Наявність порога свідчить про великодушність, почуття впевненості у собі. Відкриті двері означають комунікабельність, закриті – замкненість. Якщо двері розміщені збоку, це знак недостатньої

комунікабельності, а людина, яка намалювала їх, нелегко йде на контакт. Двері, які закривають майже увесь фасад, свідчать про легковажність, непередбаченість у вчинках, але й про великодушність, інколи навіть надмірну.

*Димар.* Відсутність на малюнку димаря – ознака нечуйності. Димар, із якого не йде дим, означає те саме, але з'явилась ця риса у результаті цілого ряду розчарувань у житті. Димар із димом – ознака великодушності, а якщо до того ж на димарі намальовані цеглинки чи дрібні деталі, то це свідчить про життєвий оптимізм.

#### **Тест IV** ***Чи надійна Ви людина?***

Дайте відповіді на пропоновані запитання:

1. Що символізує малюнок? На малюнку зображено людське обличчя з навушниками. Навколо намальовані проводи, геометричні фігури, вушна раковина:

- а) безладдя;
- б) чекання;
- в) відпочинок і розваги.

2. Що заважає Вам на малюнку?

- а) ніщо;
- б) проводи від навушників;
- в) безладдя навколо димаря.

3. Ось уже 10 хвилин Ви чекаєте того (ту), з ким домовились про побачення. Як Ви будете діяти?

- а) зачекаєте ще трохи – Вам теж траплялось запізнюватись;
- б) образитесь, підете;
- в) зателефонуєте йому (їй) і запитаете, що трапилось.

4. Поки Ви чекали побачення, до Вас підходить давній знайомий і запрошує у кіно. Як Ви відреагуєте?

- а) подякувавши, відмовитесь;

б) попросите, щоб він зачекав з Вами особу, з якою у Вас призначена зустріч;

в) приймете запрошення без вагань.

5. Яка риса із перелічених нижче Вам найбільше симпатична?

а) урівноваженість;

б) респектабельність;

в) цілеспрямованість.

6. Ви обіцяли подрузі (другові) допомогти переїхати на нову квартиру, але в цей час одержали цікаве запрошення. Як Ви будете діяти?

а) поясните, що трапилось, і пообіцяєте прийти іншого дня;

б) відмовитесь від запрошення;

в) відправите до подруги (друга) кого-небудь замість себе, а самі підете з тим, хто вас запросив.

Оцініть Ваші відповіді на основі таблиці 3.8:

Таблиця 3.8

| Запитання | Оцінка відповідей у балах |   |   |
|-----------|---------------------------|---|---|
|           | а                         | б | в |
| 1         | 8                         | 4 | 1 |
| 2         | 0                         | 8 | 4 |
| 3         | 1                         | 8 | 5 |
| 4         | 8                         | 4 | 0 |
| 5         | 4                         | 1 | 8 |
| 6         | 8                         | 8 | 3 |

**Від 3 до 18 балів.** Ви вважаєте себе людиною надійною і гідною довіри, переконані, що на Вас можна покластися, але як тільки доходить до справи, відразу забуваєте про свої переконання.

**Від 19 до 34 балів.** Ви розумієте, якщо люди до Вас мають потребу, їм варто допомогти. Водночас, Ви не вимагаєте вірності й надійності ні від інших, ні від себе, тому оточуючі вибачають Вам деяку необов'язковість.

**Від 35 до 48 балів.** На Вас можна покластися у будь-якій ситуації. Ви виділяєтесь надійністю і постійністю. Трапився б землетрус, Ви і тоді прийдете, стримавши своє слово.

## Тест V

### *Ставлення до життя*

За допомогою цього тесту можна визначити якоюсь мірою нежартівливу річ – рівень реальності у ставленні до життя молодих людей. І хоча оцінка ця буде дещо приблизною, інформація стане приводом для міркування на тему «Я у цьому житті». На питання відповідайте «Так» чи «Ні».

1. Одержавши газету, чи проглядаєте її, перш ніж почати що-небудь читати?
2. Чи їсте Ви більше, ніж звичайно, коли розхвилюєтесь?
3. Чи думаєте Ви про свої справи під час їжі?
4. Чи зберігаєте Ви інтимні листи?
5. Цікавить Вас психологія?
6. Боїтесь Ви їздити на великій швидкості?
7. Чи уникаєте Ви думок про смерть?
8. Любите Ви помріяти перед сном, лежачи у ліжку?
9. Чи буває, що Ви відчуваєте себе стомленим (-ною) після 8-годинного сну?
10. Чи читаєте Ви любовні романи?
11. Чи ділитесь Ви з іншими власними труднощами?
12. Чи уникаєте Ви самотності?
13. Чи буває так, що через неприємності Ви хворієте?
14. Траплялось Вам, задумавшись, проїхати потрібну зупинку?
15. Чи виникало у Вас бажання жити в іншому місті?
16. Вважаєте Ви характер людини спадковою рисою?
17. Фільм про кохання – це привід для його перегляду?

За кожную позитивну відповідь запишіть собі 5 балів. Порахуйте суму.

**Від 75 до 85 балів.** Як страус, що ховає голову у пісок, Ви ховаєтесь від дійсності. Вам не заважало б хоча зрідка заглянути «в очі» реальності. Це

допоможе краще орієнтуватися у житті та успішніше відгороджувати себе від різних неприємностей.

**Від 55 до 75 балів.** Ваші мрії не завжди узгоджуються з «жорсткою правдою життя». Вам це заважає, але не приділяйте цьому надто багато уваги і душевної енергії. Не варто шукати досконалого (з Вашої точки зору) вирішення усіх труднощів і життєвих негараздів. Пам'ятайте, «зірки сіяють і коли їх не бачиш».

**Від 30 до 50 балів.** Ви змогли встановити рівновагу між мріями і реальністю. Намагайтесь і в подальшому погоджувати мрійливість і деяку сентиментальність властиву Вам, з Вашими дійсними можливостями. Це допоможе уникнути надмірної невиправданої впевненості (заземленості).

Зв'язок між емоціями людини і її здоров'ям помітили ще у давнину. Лікарі передбачали, наприклад, що заздрість і злість руйнують органи травлення, постійний страх – щитовидну залозу. Невтішне горе веде за собою діабет, а необхідність стримувати емоції руйнує серце. Журба, сум, туга прискорюють старіння.

Ще небезпечніше – постійні стреси. Незадоволеність життям, хронічний розрив між бажаннями і можливостями, тривалі нервові перевантаження спроможні зруйнувати найсильніший організм. Тому твердження, що «всі хвороби від нервів», є достатньо правдивим.

### **3. Тренінг «НР»**

Ігровий тренінг – система ігрових вправ з навчання спілкуванню. Головне у тренінгу – яку саме установку у кожній ігровій ситуації надає керівник.

Основна задача тренінгу – досягнення психологічної розкритості особистості, формування почуття природної свободи, взаємовідносин і контактності як у своїй групі, так і поза нею.

Керівник тренінгу виступає в ньому як тренер або диригент.

**Мета тренінгу:**

– навчитись розуміти інших людей;

- здолати і розкривати себе;
- вивчати інших і самого себе;
- корегувати самооцінку;
- розвивати уміння слухати і бачити інших;
- робити акцент на саморегулюванні у спілкуванні.

Завдання тренінгу можна ускладнити, включивши до запропонованої структури відповідні рольові ігри та дискусії. Тренінг складається з трьох частин:

1. Встановлення психофізіологічного контакту.
2. Психофізіологічний контакт.
3. Психодрама.

*Основна установка тренінгу:* у формі рольової гри необхідно будувати сприйняття на рольові ситуації, тобто тренінг повинен викликати ставлення його учасників до ситуації, що створена грою за допомогою тренера.

У процесі проведення тренінгу, тренер має стимулювати його учасників до конкретного усвідомлення своїх способів спілкування.

Тривалість тренінгу охоплює 8-15 занять. Усі заняття тренінгу проводяться з його учасниками за принципом добровільності.

Кількість учасників тренінгу 7-15 осіб, але не більше.

Із групою слід заздалегідь обговорити обов'язкові умови проведення вправ, без дотримання яких ігровий тренінг не дає результатів:

- Доброзичливість один до одного.
- Довіра один до одного.
- При виконанні вправ оцінювати не особистість, а її діяльність, способи спілкування.
- Враження про ступінь задоволеності грою учасники повинні довести до тренера того ж часу.
- Виконання завдань орієнтується тільки на позитивну гіпотезу.
- Не зациклювати увагу на фізичних недоліках.
- У процесі тренінгу ніяких порад нікому не давати.

– Виконувати умови: «Тут і зараз», тобто все те, що відбулося у ході тренінгу не виноситься назовні; повідомляти про те, що відчуваєш у спілкуванні зараз.

– Глядачі можуть бути присутні тільки за згодою усіх членів групи, а не тренера.

Успішність проведення тренінгу і його результативність залежать від рівня взаєморозуміння тренера і учасників. При організації ігрового тренінгу слід мати на увазі, що найважче:

а) здолати власну внутрішню скованість, вміння дивитися кожному з учасників прямо і відкрито в очі;

б) ситуації, створені у процесі гри, мають бути доброзичливими;

в) успішне проведення тренінгу вимагає від тренера великої психічної, інтелектуальної і організаційної віддачі;

г) тренінг проводиться в атмосфері довірливої взаємодії.

Без вирішення перелічених вимог ігрова група не збереться і тренінг не справить позитивного впливу.

Заняття треба проводити у великій, добре провітрюваній кімнаті, де повинні стояти стільці за кількістю учасників. Добре буде створити комфортні обставини (особливо при проведенні перших занять).

Кожен учасник тренінгу повинен налаштуватися на гру та імпровізацію по ходу гри. Тренером встановлюється психологічна диктатура: усіх, у тому числі і тренера, звуть на «ти» та за ім'ям, можна використовувати псевдонім.

### **Заняття перше**

**Розминка:** «Навіщо ми тут зібралися?» Кожний учасник гри має пояснити мету свого приходу до групи.

#### ***Вправа перша «Привітання»***

Тренер розсаджує групу по колу і ділить її на підгрупи по 2-3 людини в кожній. Привітання складається із слів: ящики, сирники, очки, корячки.

(Примітка: ці слова не варто перекладати, так як увесь сенс саме у проголошенні цих слів, бо вони усі закінчуються на однакові літери).

Привітання промовляється усіма учасниками одночасно, але кожна із підгруп вимовляє тільки своє слово. Привітання вимовляється на подиху, усі слова проговорюються ясно. У результаті отримаємо щось на зразок «апчхи». *Повторюється 2-3 рази.*

### ***Вправа друга «Знайомство»***

За вказівкою тренера один із учасників, праворуч чи ліворуч від тренера називає своє ім'я. Другий учасник називає ім'я 1-го і своє. Третій учасник називає ім'я 1-го, 2-го і своє і так до кінця. Останній учасник тренінгу називає усі імена, починаючи з 1-го і своє власне. Так відбувається знайомство членів групи один з одним.

### ***Вправа третя «Знайомство» (продовження)***

Один із членів групи (за бажанням) називає імена присутніх. Можна по черзі, можна вибірково, із тією інтонацією, яка б виражала його відношення до конкретної людини.

Після чого він пояснює, що саме відчував. Учасники гри аналізують, що кожен із них відчув, почувши ім'я, які почуття вони при цьому пережили. Аналіз інтонаційної виразності тренер веде без поспіху, спокійно, доброзичливо, з гарним настроєм.

### ***Вправа четверта «Передача імпульсу по ланцюгу»***

Кожен учасник тренінгу бере свого сусіда, який ліворуч від нього за зап'ясток правої руки, свою праву руку дає сусідові праворуч. За сигналом тренера один із членів групи легким, непомітним рухом трохи стискає руку свого сусіди ліворуч, поперемінно це стискання передається кожному учаснику групи по ланцюжку. Поступово темп прискорюється та в ідеальному варіанті він має дійти до одночасного ритмічного (пульсуючого) стискання у всіх учасників гри.

Вправи перша та друга мають сприяти виникненню у всіх присутніх радісного почуття пізнання один одного, психологічної сумісності, викликати бажання ще побути разом.

Спостерігаючи за поведінкою групи, тренеру необхідно виділити для себе тих членів тренінгу, на яких переривалась передача імпульсу, звернути увагу на те, як називались імена, як при цьому проходив самоаналіз. На основі спостереження його результатів виділити для себе більш скованих учасників гри для визначення подальшої стратегії роботи з ними.

### ***Вправа п'ята «Прощання»***

Для цього пропонується фрагмент з поезії О. С. Пушкіна «Руслан і Людмила».

У лукомор'я дуб зелёный.  
Златая цепь на дубе  
И днем и ночью кот ученый,  
Все ходит по цепи кругом.

Цього фрагмента буде достатньо. Вірш промовляється почергово по одному слову кожним учасником. При черговості промовляння необхідно зберегти єдину інтонацію, темп і темброву характеристику вірша. Успіх залежить від того, чи зможе група прочитати вірш так, ніби читає одна людина.

## **Заняття друге**

***Розминка:*** «Що кожен із вас відчував після тренінгу?» Про свої враження розповідає кожний.

### ***Вправа перша «Адаптація»***

Одного із учасників, що має відчувати труднощі у спілкуванні, тренер усаджує до кола. Після цього, він запрошує до кола тих, хто відчуває довіру до сидячого. Вправа застосовується до тих хто особливо відчуває труднощі у спілкуванні. Після виконання вправи – привітання.

### ***Вправа друга «Передача тепла і енергії»***

Кожний учасник тренінгу обирає партнера, у якого відчувається найбільша тепла енергія. Для визначення інтенсивності тепла руки наближаються по довжині долоні на відстані 1,5-2см.

### ***Вправа третя «Око в око»***

Обраному, за найбільшою тепловіддачею партнеру треба подивитися прямо в очі. Погляд, по можливості, тривалий, при цьому бажано визначити, що відчуває чи думає партнер. Виконуючи вправу, не варто поспішати, її треба виконати спокійно. Після проведення гри кожному члену групи необхідно дати самооцінку своїм почуттям.

### ***Вправа четверта «Ступінь довіри»***

Один із членів групи сідає на стілець без спинки, табурет чи лавку. Тому хто сидить необхідно обрати найбільш довіреного, а може – того хто бажає виконати вправу, і той стає за спиною сидячого на відстані 1,2-2см. Той, хто сидить, має нахилитися назад. Чим він нижчий, тим вище ступінь довіри до свого партнера.

### ***Вправа п'ята «Межа дистанції»***

Один із членів групи стає перед нею на відстані 5-6 метрів. Почергово всі граючі, наближаються до стоячого. Найближча відстань, на яку наближається кожний із учасників гри і є «дистанцією довіри». Якщо той, хто наближається, відчуває, що йому необхідно зупинитися – це необхідно зробити.

### ***Прощання.***

## **Заняття третє**

### ***Привітання***

### ***Вправа перша «Сліпі»***

Кімнату звільнюють від меблів. За сигналом тренера всі учасники гри закривають очі і починають рухатись по кімнаті. Також за сигналом очі відкривають і фіксують своє місцезнаходження, де і з ким опинився поряд. Задача тренера: вести спостереження за учасниками гри. По характеру невербальної поведінки неважко визначити, що деякі учасники відчувають при

виконанні вправи почуття тривоги, іноді розгубленості. Люди комунікабельні рухаються по колу, тримаються поряд. Тренеру слід визначити тих, хто відчуває підвищену тривожність, рухається із закритими очима окремо від групи, рухається здебільшого по периферії.

### ***Вправа друга «Сліпий і поводитир»***

Вправа виконується парно. Партнери періодично міняються ролями. При більшій довірі до «поводиря» – «сліпий» відчуває себе впевнено, його кроки рівномірні, спокійні. Протилежною є картина, коли «Сліпий» не відчуває довіри – кроки мілкі, невпевнені, часті, ноги напружені. Досвід проведення тренінгу свідчить про те, що жінки відчуваються впевненіше, коли у ролі «поводиря» знаходиться чоловік, а чоловіки досить невпевнено відчуваються, коли у ролі «поводиря» виступає жінка.

### ***Вправа третя «Жива соціометрія»***

Один із членів групи розвертається до стіни. Всі інші знаходяться за його спиною. За командою тренера всі підходять до випробуваного на «дистанцію довіри» – «як я йому довіряю». Кожний запам'ятовує своє місцезнаходження і всі повертаються на вихідне положення, дистанцію. Задача того, кого випробовують, полягає у тому, щоб розставити кожного учасника гри на те місце з позиції «як вони йому довіряли». Бажано запам'ятати свій варіант розстановки. Після цього йому необхідно знову відвернутися, а групі слід сидіти так, «як кожний йому довіряв». Випробуваний розвертається до групи і уточнює, у кому він помилився. Тренер повинен відмітити собі фактор міжособистісних відносин, лідера, симпатій та антипатій, з метою корекції відносин.

## **Заняття четверте**

***Розминка «Сузір'я».*** У середину кола сідає один із членів тренінгу. За командою тренера до нього сідають ті, хто відчувають до нього найбільшу симпатію і ступінь довіри. Задача тренера: посадити до кола найбільш

невпевнених у собі. Вони мають впевнитися, що всі члени групи настроєні до нього доброзичливо.

### ***Привітання***

#### ***Вправа «Подарунки на День народження»***

Один із учасників гри сідає перед групою. Задача всіх інших зробити йому «подарунок» індивідуально від кожного. Після завершення дарувань необхідно обґрунтувати, чому саме такий «подарунок» було обрано. «Іменинник» має дати оцінку «подарунку», розповісти, чий подарунок йому дорогий, а з чиїм «подарунком» він не погоджується. Зміст вправи: «Як по-різному тебе бачать і сприймають оточуючі». Задача тренера: звернути увагу на вміння досягати виконання мети тренінгу: більше акцентувати увагу на проблемі саморегуляції. У ролі «іменинника» має бути кожен член групи, у тому числі і сам тренер.

### **Заняття п'яте**

#### ***Вправа перша «Що з ним і як?»***

«Що заважає його спілкуванню?»

Питання звернено до одного чи декількох, до тих, хто ще відчуває труднощі у спілкуванні.

#### ***Вправа друга «Свіжість минулих подій»***

Згадай подію, яка б викликала бурю позитивних емоцій, свіжість яких збереглась би у житті до теперішнього часу. Мета: звернути увагу на вміння розкрити себе, змінити ставлення до самого себе, робити акцент на саморегуляцію.

#### ***Вправа третя «Гарячий стілець»***

«Що подобається тобі у самому собі, у спілкуванні з оточуючими?»

Один із учасників тренінгу дає самоаналіз своєму характеру спілкування. Він розповідає про те, що заважає йому у спілкуванні з оточуючими, які труднощі він відчуває при цьому. Усі члени групи дають аналіз самооцінки, відмічають, що в ній було перебільшенням або недооцінюванням своїх можливостей.

#### **4. Психогімнастичні вправи** **(Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко)**

##### ***Вправа «Конспект»***

Перед Вами науковий текст, поділений на абзаци. Прочитайте його (5 хв.). Візьміть папір і ручку. Потрібно якомога коротше законспектувати на окремому аркуші кожен абзац тексту, виділяючи у ньому головну думку.

Тепер перемішайте аркуші з конспектами і передайте їх своєму сусідові за столом. Уважно перегляньте конспекти свого сусіда і поставте номери абзаців тексту, які їм відповідають, передайте їх знову сусідові. Кожен у своїх конспектах перевіряє правильність номерів абзаців і підраховує кількість помилок. Після цього, учасники гри обговорюють результати, оцінюють прийоми ефективного якісного конспектування.

##### ***Вправа «Краще запитання»***

Перед Вами навчальний текст. Прочитайте його (5 хв.). Тепер кожен повинен сформулювати оригінальне запитання за змістом навчального тексту, відповідь на яке показує глибину оволодіння цим матеріалом, дає можливість побачити найцікавіші його аспекти. Ще раз перегляньте текст і обміркуйте своє запитання. Кожен, по черзі, буде їх ставити, а інші відповідати на них якомога повніше. Після запитань-відповідей обговорюють активність учасників, визначають найцікавіше запитання та найповнішу відповідь.

##### ***Вправа «Відповідь-слово»***

Прочитайте науковий текст. Тепер кожен студент повинен поставити запитання і відповісти на чуже. Відповідати потрібно одним словом, яке має виражати суть відповіді на це питання, тобто бути його ключовим словом. Виграє той, у кого буде найвлучніше запитання і найкраща відповідь. Прочитайте текст ще раз і обміркуйте запитання. Тепер розпочинаємо перехресне опитування. Ставити запитання і відповідати на нього будуть учасники, яких визначить викладач.

##### ***Вправа «Дерево мудрості»***

Швидко й уважно прочитайте науковий текст. Після цього кожен пише записку, у якій ставить важке запитання за текстом. Згорніть записку і прикріпіть

її до «дерева» (функцію дерева може виконувати дошка). Тепер, по черзі, кожен підходить до «дерева, знімає записку, читає запитання і якомога повніше відповідає на нього вголос. Інші студенти оцінюють запитання і відповідь, звертають увагу на те, «своє» чи «чуже» запитання було обране для відповіді.

### ***Вправа «Доповідь»***

Прочитайте текст (5 хв.). Тепер відтворіть його зміст за допомогою малюнків, знаків, схем і передайте таку шпаргалку своєму сусідові. Після цього кожен доповідає за цим текстом, використовуючи малюнки або схеми свого сусіда. У кожного учасника пари свій текст. Група оцінює, хто зробив доповідь найдетальніше, хто виготовив найкращий наочний матеріал.

### ***Вправа «Що таке навчання?»***

Уявіть себе як суб'єкта (а можливо об'єкта) власної навчально-професійної діяльності. Спробуйте словесно описати те, чим Ви займалися в університеті протягом п'яти курсів. Що для Вас означає «вчитися»? Порівняйте свою відповідь із наведеними нижче. З яким визначенням Ви найбільше погоджуєтеся?

***А*** – Учитися – значить ходити на лекції і семінари.

***Б*** – Учитися – значить заучувати важкий матеріал.

***В*** – Учитися – значить готуватися до іспитів і заліків.

***Г*** – Учитися – значить прагнути зрозуміти новий матеріал.

***Д*** – Учитися – значить присвячувати всі сили і час навчанню.

*Якщо* Ви вибрали відповідь ***А***, то Ваш підхід до навчання досить пасивний. Звичайно, ходити на лекцій і семінари важливо і потрібно, але це не найголовніше. Адже можна і самому визначати собі навчальні завдання і вирішувати їх, правда ж?

*Якщо* Ви вибрали відповідь ***Б***, то це радше схоже на визначення зубріння, а не навчання. Адже Ви не губка, щоб тільки всмоктувати факти і цифри, а людина, здатна думати і розуміти. Всю інформацію можна зберігати, наприклад, у комп'ютері або в книгах, а роль людини – використовувати її.

*Якщо* Ви вибрали відповідь **В**, похвально, що у Вас є конкретна мета, але навчання потрібне не тільки для того, щоб скласти іспит або отримати залік. Інакше воно легко може перетворитися на зубріння. Не досить просто запам'ятати інформацію, а потім відтворити її на іспиті. Потрібно, щоб у процесі навчання Ви розмірковували і усвідомлювали навчальний матеріал, а успіх на іспиті буде лише нагородою.

*Якщо* Ви вибрали відповідь **Г**, вітаємо Вас. Це найгідніша відповідь з усіх запропонованих. Вона підкреслює важливість розуміння (а не просто запам'ятовування) і активну роль студента, його прагнення до навчання, яке не потребує примусу.

*Якщо* Ви вибрали відповідь **Д**, добре, що Ви готові «гризти граніт науки», але хочемо Вас застерегти – дивіться, не перестарайтеся, а то на інші сфери життя не залишиться ні сил, ні зубів.

***Вправа «Що привело мене в університет?»***

Будь ласка, спробуйте чесно відповісти на одне маленьке запитання:  
*«Навіщо Ви прийшли в університет?»*

Порівняйте свою відповідь з такими можливими варіантами:

1. Щоб догодити батькам (вчителям, родичам, друзям тощо).
2. Тому що я добре навчався у школі.
3. Мене приваблювало університетське життя.
4. Тому що я хочу здобути професію лікаря, вчителя, інженера, економіста тощо.
5. А що іще було робити?
6. Щоб здобути вищу освіти.
7. Щоб поглибити знання з улюбленого предмета.

Насправді, це зовсім не просте питання. Відповідь на нього впливає на стимул до навчання. Відсутність стимулу у студента – найбільший ворог навчального процесу. Доросла людина, яка не хоче навчатися, робить тільки те, що від неї вимагатимуть викладачі, та й то неохоче. Звичайно, стимул до навчання більш виражений у того студента, котрий бажає здобути певну

професію або хоче надалі займатися улюбленим предметом. Чи належите Ви до цих студентів?

## **5. Формули самонавіювання (за Н.В. Самоукіною)**

### **Вправа «Ранкові і вечірні ігри-формули»**

Ранком перед підйомом, коли організм ще у «перехідному» стані – вже не сон, але й ще не повністю пробудився. Запам'ятайте для себе правило, прочитайте три формули. Їх непогано повторити і перед сном.

*Формула 1. «Впевненість у собі»:* «Я людина смілива і впевнена у собі. Я на все насмілююсь, усе можу і нічого не боюся» (останню фразу можна повторювати кілька разів (за Г.М. Ситіним).

*Формула 2. «Повага до викладачів (однокурсників)»:* «Я поважаю своїх викладачів (однокурсників). Завжди радію зустрічам з ними. Я завжди відкритий до діалогу з моїми викладачами (однокурсниками)».

*Формула 3. «Інтерес до навчання (роботи)»:* «Я радісно йду на навчання (роботу). Я люблю своє навчання (роботу). Це вищий сенс мого життя». (за Г.М. Ситіним).

### **Вправа «Перед складною розмовою»**

*Формула «Спокій»:* «Я спокійний і впевнений у собі. У мене правильна позиція. Я готовий до діалогу і взаєморозуміння».

«Мені легко-легко, вільно. Безтурботне щастя. Яскраво, чітко відчуваю безтурботне щастя. Я безтурботно щасливий... Кожна клітина тіла дихає безтурботним щастям. Усе тіло дихає безтурботним щастям. Усе тіло легке, вільне. Безтурботне щастя». (за Г.М. Ситіним).

### **Вправа «Зняття втоми і відновлення працездатності»**

*Формула 1.* «Я вірю в те, що можу легко і швидко відновлюватися після навчання (роботи). Усіма силами я намагаюся яскраво відчувати себе бадьорим і енергійним після навчання (роботи). Після навчання (роботи) я відчуваю бадьорість, молоду енергію в усьому тілі».

*Формула 2.* «Я сповнений сил та енергії, я готовий працювати далі на рівні своїх кращих можливостей, енергійно, уважно, з натхненням. Я сповнений сил та енергії, у мене енергійні, здорові, молоді нерви, у мене невтомне, молоде, багатирське серце» (за Г.М. Ситіним).

### **Вправа «Ігри-формули протягом робочого дня»**

*Формула 1 «Спокій, стабільність»:* «Я хочу бути спокійним і стабільним. Я хочу бути впевненим у собі».

*Формула 2. «Зменшення напруги під час навчання (роботи)»:* «Протягом усього дня я зберігаю абсолютне самовладання, абсолютне підпорядкування всіх дій досягненню найкращого результату своєї роботи. Ні за яких обставин я не нервую і не стаю дратівливим. У будь-яких умовах я зберігаю витримку і самовладання. *Я стримую себе там, де не може стриматися більше ніхто.* І кожен при спілкуванні зі мною відчуває мою силу. Я здатний докладати величезних зусиль і стримувати себе у найбільш хвилюючих обставинах. Я все зможу. І я завжди своєю поведінкою буду показувати зразок великої духовної сили і витримки. Я відчуваю себе здатним запобігти виникненню роздратування навіть тоді, коли це зробити дуже важко. Я все зможу. Я здатний до величезних вольових зусиль» (за Г.М. Ситіним).

*Формула 3. «Задоволення своїм навчанням (роботою)»:* «Я дуже люблю своє навчання (роботу), що дає мені величезну насолоду і наповнює моє життя радістю постійних перемог і великим сенсом» (за Г.М. Ситіним).

## **6. Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index)**

**Мета:** вивчення особливостей психологічних захистів.

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей у певних життєвих ситуаціях. Якщо вони мають до вас відношення, позначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною дуже легко ладнати.

2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одна з найбільших моїх чеснот – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється нестримне бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хто-небудь штовхне, то я готовий його убити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які керують іншими.
13. Часто буваю не «в своїй тарілці».
14. Я вважаю себе надзвичайно справедливою людиною.
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди у центрі уваги тих, хто мене оточує.
17. Мене непокоїть сама думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо хтось мене відштовхує, то у мене можуть з'явитися думки про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я у гніві що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки.
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя.
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, в якій немає забобонів.
27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які маніжаться перед іншими.

29. Дуже не люблю недоброзичливих людей.
30. Я завжди стежу, щоб випадково кого-небудь не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя людей.
35. Я іноді займаюся самозадоволенням (онанізмом).
36. Я ледве запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я йому про це не говорю, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало що можу пригадати із свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей.
43. Я вважаю, що не варто марно злитися, а краще спокійно все обдумати.
44. Інші вважають мене надто довірливим.
45. Люди, які сваркою досягають своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.
46. Погане я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Від'їжджаючи у подорож, я стараюся спланувати все до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що покладаюся на іншого надмірно.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.

56. Коли необхідно прийняти рішення, я часто вагаюся.
57. Якщо хтось сумнівається в моїх здібностях, то я з позицій суперечності показуватиму всі свої можливості.
58. Коли я за кермом автомобіля, у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей виводять мене своїм егоїзмом.
60. Коли я їду відпочивати, то часто беру з собою яку-небудь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непристойні жарти бентежать мене.
66. Я іноді бачу сні з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я часто говорю неправду
69. Порнографія викликає в мене огиду.
70. У моєму житті часто бувають неприємності через мою погану вдачу.
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей.
72. Коли я розчаровуюся, то впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизького, я відчуваю огиду.
75. Коли в мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина.
76. Я гадаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дурниці.
77. Небіжчики мене не «чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути у центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.
80. Митися у чужій ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я гарячкую, коли не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.

84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчу розпочату справу.
85. Я завжди прагну добре одягатися, щоб виглядати привабливішим.
86. Мої моральні правила кращі, ніж у більшості моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. У мене відразу до людей, позбавлених моралі.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу скривавлену людину.

**Опрацювання результатів.** Вісім його захисних механізмів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні вказані нижче твердження, поділених на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість психологічного захисту підраховується за формулою (кількість «+» / n – число тверджень) × 100%.

*Таблиця 3.9*

| №<br>п/п | Назви шкал       | Номери суджень                                                  | n  |
|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1        | Витіснення       | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92                           | 10 |
| 2        | Регресія         | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| 3        | Заміщення        | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89                           | 10 |
| 4        | Заперечення      | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90                       | 11 |
| 5        | Проекція         | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82,                     | 12 |
| 6        | Компенсація      | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85                           | 10 |
| 7        | Гіперкомпенсація | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86                          | 10 |
| 8        | Раціоналізація   | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91                    | 12 |

### **3.4.3. Додаток 3**

**Тестові завдання та контрольні роботи для перевірки знань студентів  
на етапах поточного та підсумкового контролю**

#### **1. Тестові завдання на тему: «Психічні процеси»**

(завдання можна використовувати для самоконтролю  
або проміжного контролю знань)

##### **1. Яку функцію виконують психічні процеси?**

- а) регулятивну;
- б) пізнавальну;
- в) інструментальну.

##### **2. Що належить до психічних процесів?**

- а) характер, воля, відчуття, пам'ять;
- б) увага, емоції, почуття, воля;
- в) відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, мислення, мовлення;
- г) відчуття, пам'ять, уява, мислення, сприйняття, мовлення, увага.

##### **3. Яке психічне відображення властивостей реальності виникає і функціонує у процесі життя?**

- а) сприйняття;
- б) мовлення;
- в) уява;
- г) відчуття;
- д) пам'ять.

##### **4. За стадіями процесу пам'ять поділяється на:**

- а) мимовільне, довільне, смислове;
- б) рухова, емоційна, образна, сенсорна;
- в) запам'ятовування, збереження, відтворення, забування.

##### **5. За допомогою якого психічного процесу людина змінює світ і самого себе?**

- а) уява;
- б) відчуття;

в) мислення;

г) мовлення.

**6. Сприйняття, відчуття, пам'ять, уява, мова, мовлення відносяться до:**

а) психічних процесів;

б) психічних станів;

в) психічних властивостей.

**7. Процес практичного використання це:**

а) пам'ять;

б) мовлення;

в) мислення;

г) правильної відповіді немає.

**8. Які компоненти включає емоційний процес?**

а) емоційне збудження;

б) знак емоції;

в) ступінь контролю емоцій;

г) афекти;

д) всі відповіді правильні.

**9. Як емоції розрізняють за тривалістю?**

а) короткочасні емоційні стани;

б) довготривалі;

в) більш тривалі, стійкі;

г) короткострокові;

д) довгострокові.

**10. Як називається тип темпераменту людини, яка виявляє велику силу в діяльності, енергію, наполегливість?**

а) холерик;

б) сангвінік;

в) флегматик;

г) меланхолік.

### **11. Пам'ять – це...**

- а) відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини;
- б) відображення предметів дійсності у психіці людини;
- в) правильної відповіді немає.

### **12. Види процесів пам'яті:**

- а) запам'ятовування, емоції, збереження;
- б) запам'ятовування, збереження, відтворення, забування;
- в) запам'ятовування, збереження;
- г) забування, відтворення, запам'ятовування.

### **13. Запам'ятовування – це...**

- а) відтворювання образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань;
- б) забування образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань;
- в) закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань.
- г) немає правильної відповіді;

### **14. Види відтворення пам'яті:**

- а) пригадування, згадування, забування, відтворення, впізнавання;
- б) впізнавання;
- в) впізнавання, відтворення, пригадування, згадування.

### **15. Емоційна пам'ять – це...**

- а) запам'ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів;
- б) забування своїх емоцій і почуттів;
- в) пригадування своїх емоцій і почуттів.

### **16. Почуття – це...**

- а) відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини;
- б) стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ до її потреб і мотивів;
- в) закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутим раніше діловодством.

**17. З чого складається центральна нервова система?**

- а) з головного та спинного мозку;
- б) з спинного мозку та спинномозкових нервів;
- в) правильної відповіді немає.

**18. Яка середня довжина спинного мозку у чоловіків?**

- а) 40 см;
- б) 45 см;
- в) 50 см;
- г) 53 см.

**19. Основна функція нервової системи – це...**

- а) інтеграція зовнішнього впливу з відповідною пристосувальною реакцією організму;
- б) відтворення образів, сприйняття, уявлень, переживань;
- в) всі відповіді вірні.

**20. Які є види пам'яті?**

- а) рухова, емоційна, образна, словесно-логічна, короткочасна, оперативна, довгочасна, мимовільна, довільна, смислова та механічна;
- б) образна, вимушена, довільна та смислова;
- в) тільки рухова та образна;
- г) правильної відповіді немає.

**21. Що таке емоції?**

- а) це особливий клас психічних процесів і станів пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами;
- б) це загальний функціональний рівень психічної активності в залежності від умов діяльності людини і її особистісних особливостей;
- в) це узагальнені способи поведінки, тип адаптації до середовища.

**22. Що таке відчуття?**

- а) це відображення цілісних предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття;

б) це відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття (або психічний процес, що полягає у відображенні мозком властивостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму за безпосереднього впливу подразників на відповідні органи чуття);

в) це прояв загальної функції рецепторів, спроможних збуджуватися під дією електромагнітного поля.

### **23. Що таке сприйняття?**

а) це період інтенсивного психічного розвитку;

б) це індивідуальні особливості психічної діяльності;

в) це відображення цілісних предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

**24. До сприйняття, що залежать від співвідношення між подразниками належить:**

а) сприйняття простору, часу, руху;

б) зорове, слухове, тактильне сприймання;

в) сприймання предмета, мови, музики;

г) сприйняття людини людиною.

**25. Здатність помічати у предметах та явищах малопомітні, але водночас суттєві ознаки або властивості – це:**

а) спостереження

б) спостережливість;

в) апперцепція;

г) сприйняття.

### **26. Назвіть основні характеристики спостереження?**

а) основними умовами є ясність завдання, підготовленість до нього, активність мислення;

б) тісно пов'язане з орієнтуванням;

в) основу складають зорові, рухові, вестибулярні та шкіряні відчуття;

г) залежить від ритму перебігу природних процесів і відпрацювання рефлексів на тривалість часу.

**27. Які бувають сприйняття, що залежать від аналізатора?**

- а) зорове;
- б) просторове;
- в) слухове;
- г) тактильне;
- д) часове.

**Відповіді на питання тесту:**

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. б       | 14. в       |
| 2. г       | 15. а       |
| 3. а, г    | 16. б       |
| 4. в       | 17. а       |
| 5. в       | 18. б       |
| 6. а       | 19. а       |
| 7. б       | 20. а       |
| 8. а, б, в | 21. а       |
| 9. а, б, в | 22. б       |
| 10. а      | 23. в       |
| 11. а      | 24. а, в, г |
| 12. б      | 25. б       |
| 13. г      | 26. а, б    |
|            | 27. -       |

**Тестові завдання на тему: «Пізнавальні процеси»**

**1. Які ви знаєте види пам'яті?**

- а) зорова;
- б) наукова;
- в) емоціональна;
- г) практична;
- д) дотикова;
- є) нюхова;
- ж) смакова.

**2. В залежності від провідних аспектів об'єкта, що сприймаються, виділяють такі класи сприймань:**

- а) сприймання простору;
- б) сприймання нюху;
- в) сприймання руху;
- г) сприймання часу;
- д) сприймання дотику.

**3. Процесами пам'яті є:**

- а) сприймання простору;
- б) запам'ятовування;
- в) збереження;
- г) забування;
- д) відтворення;
- є) відчуття запаху.

**4. Що таке мислення?**

а) це сукупність процесів запам'ятовування, збереження та відтворення людиною свого досвіду;

б) це психічний процес, який передбачає відхід від минулого досвіду, перетворення даного і породження на цій основі нових образів, які є продуктами творчої діяльності людини та прообразами для неї;

- в) це рух ідей, що розкриває суть ідей;
- г) правильного варіанту немає.

**5. Види теоретичного мислення:**

- а) понятійне;
- б) наочно-дійове;
- в) образне;
- г) наочно-образне;.
- д) всі варіанти вірні;
- є) правильних варіантів немає.

**6. Головними характеристиками уяви є:**

- а) інтелектуальність;
- б) працелюбність;
- в) оригінальність;
- г) осмисленість;
- д) розумові здібності;
- є) душевний стан;
- ж) всі варіанти вірні.

**7. Основні види уваги:**

- а) мимовільна;
- б) довільна;
- в) всі варіанти вірні;

**8. Які з наведених нижче виразів є вірними:**

- а) сприйняття людини людиною здійснюється на основі зовнішності, поведінки, манер, мови, жестів, емоцій;
- б) сприйняття завжди константне (постійне);
- в) ілюзія – спотворення відображення дійсності;
- г) усі вирази вірні.

**9. Що таке акт мислення?**

- а) це соціально-психічний процес в колективі чи групі, побудований на впливі особистого авторитету людини;
- б) це єдність знань, досвіду, інтелектуальних дій та власного ставлення до певної діяльності;
- в) це єдиний канал, по яких зовнішній світ проникає в людську свідомість.

**10. Які існують види пам'яті, що залежать від тривалості утримання інформації?**

- а) мимовільна;
- б) тривала;
- в) словесно-логічна;

г) короткочасна;

д) оперативна.

**11. Які з нижче зазначених рис є характерними для уваги?**

а) вибірковість;

б) зосередженість;

в) мимовільна пам'ять;

г) довільна пам'ять.

**12. Вибрати вірні види уваги:**

а) зовнішня;

б) стійка;

в) нестійка;

г) мимовільна.

**13. Ілюзія – це...:**

а) здатність помічати у предметах та явищах малопомітні ознаки чи властивості;

б) спотворене відображення дійсності;

в) один із процесів пам'яті.

**Відповіді на питання тесту:**

1. а, в, д, є, ж

2. а, в, г

3. б, в, г, д

4. в

5. а, в

6. б, в, г

7. в

8. г

9. б

10. б, г, д

11. а, б

12. б, в

13. б

### **3. Експрес-діагностика до теми «Пізнавальні процеси»**

#### **Варіант 1**

##### **1. Правильно чи ні?**

Відчуття – це процес відображення предметів і явищ об'єктивної дійсності, що діють у даний момент на органи чуття.

##### **2. Заповнити прогалини.**

Людина сприймає, зберігає і переробляє \_\_\_\_\_, ніж усвідомлює.

##### **3. Вибрати вірну відповідь. До особливостей відчуттів відносяться:**

- а) цілісність;
- б) константність;
- в) інтенсивність;
- г) тривалість;
- д) чуттєвість.

##### **4. Правильно чи ні?**

Порушення мислення – це амнезія, конфабуляція.

#### **Варіант 2**

##### **1. Правильно чи ні?**

Сприймання – це відображення окремих властивостей, якостей предметів і явищ об'єктивної діяльності внаслідок її безперервного впливу на органи чуття.

##### **2. Виберіть вірну відповідь. До особливостей сприймання відносяться:**

- а) цілісність;
- б) мотивація;
- в) константність;
- г) перекодування;

##### **3. Правильно чи ні?**

Мислення – це процес узагальненого і опосередкованого відображення дійсності, завдяки якому людина встановлює істотні ознаки предметів та явищ і розкриває їх взаємозв'язки.

#### **4. Заповніть прогалини.**

Пам'ять – це ...

#### **5. Вибрати правильну відповідь. До порушень мислення відносяться:**

- а) дебільність;
- б) депресія;
- в) апатія;
- г) олігофренія;
- д) аутизм.

### **Варіант 3**

#### **1. Правильно чи ні?**

До порушень відчуттів відносяться ілюзії, галюцинації.

#### **2. Заповнити прогалини**

Мислення – це процес \_\_\_\_\_ відображення дійсності, завдяки якому людина \_\_\_\_\_.

#### **3. Вибрати правильну відповідь. До особливостей сприймання відносяться:**

- а) тривалість;
- б) константність;
- в) цілісність;
- г) чуттєвість;
- д) структурність.

#### **4. Правильно чи ні?**

Відчуття і сприймання – це процес опосередкованого відображення дійсності.

#### **5. Заповнити прогалини. Виділяють такі види пам'яті:**

- 1. \_\_\_\_\_.
- 2. \_\_\_\_\_.
- 3. \_\_\_\_\_.

## Варіант 4

### 1. Заповнити прогалини.

Пам'ять – форма психічного відображення дійсності, яка полягає в \_\_\_\_\_.

### 2. Правильно чи ні?

Виділяють такі види відчуття, як контактні та дистанційні.

### 3. Вибрати вірну відповідь. Сприймати можна:

- а) величину;
- б) предмети;
- в) рух;
- г) колір;
- д) час.

### 4. Правильно чи ні?

Мислення – це чуттєве відображення дійсності.

### 5. Заповнити прогалини.

Відчуття, сприймання, пам'ять і мислення — це \_\_\_\_\_.

## Варіант 5

### 1. Правильно чи ні?

Відчуття і сприймання – це опосередковане відображення дійсності.

### 2. Заповнити прогалини.

Мислення – це процес відображення дійсності, завдяки якому людина виділяє \_\_\_\_\_ і розкриває \_\_\_\_\_.

### 3. Вибрати правильну відповідь. Види пам'яті:

- а) образна;
- б) наглядно-дієва;
- в) емоційна;
- г) рухова;
- д) словесно-логістична.

#### **4. Заповнити прогалини.**

Виділяють такі пороги відчуттів \_\_\_\_\_.

#### **5. Правильно чи ні?**

Порушення мислення – це ілюзії, галюцинації та конфабуляції.

### **4. Експрес діагностика з тем:**

**«Психологія як наука», «Психологія особистості та її розвиток»,  
«Темперамент і характер»**

#### **Тест 1**

##### **1. Виберіть правильну відповідь. Основні ознаки особистості:**

- а) соціальність;
- б) зовнішність;
- в) активність;
- г) стійка сукупність якостей;
- д) динамічна сукупність якостей.

##### **2. Заповнити прогалини.**

Індивідуальність – це \_\_\_\_\_.

##### **3. Правильно чи ні?**

Особистість – це представник людського роду.

##### **4. Заповнити прогалини.**

Під розвитком особистості розуміють \_\_\_\_\_.

##### **5. Правильно чи ні?**

У соціальній психології особистості вивчають темперамент, характер, здібності.

#### **Тест 2**

##### **1. Правильно чи ні?**

Темперамент – це біологічна основа особистості, на якій вона формується як соціальна істота.

**2. Виберіть правильну відповідь. Характер проявляється в тому, як людина ставиться до:**

- а) інших людей;
- б) тварин;
- в) себе;
- г) речей.

**3. Правильно чи ні?**

Формування характеру відбувається у групі та в процесі самовиховання.

**4. Заповнити прогалини.**

Характер – це \_\_\_\_\_.

### **5. Комплексні контрольні завдання для перевірки знань студентів**

**1. Що відносять до придатків шкіри?**

**2. Що таке лордоз?**

**3. Що таке нервовий центр?**

**4. Які з положень, приведених нижче, характеризують психічне відображення, а які дзеркальне відображення?**

- а) відображає явища тільки в момент безпосереднього впливу;
- б) дає приблизно правильну копію предметів та явищ дійсності;
- в) являється фотокопією оточуючої дійсності; сигналізує про життєво важливе для організму.

**5. Які наведені особливості поведінки людини характеризують її як індивіда, а які – як особистість? Зробіть обґрунтування свого вибору.**

Сумлінність, боязкість, висока швидкість рухливих реакцій, висока швидкість засвоєння навичок, сором'язливість, правдивість, пластичність, реактивність, впертість, мала чутливість до громадської оцінки, швидкий темп діяльності.

**6. Вкажіть, які умови необхідні для виникнення та підтримки довірливої, а також не довірливої уваги учнів на уроці (заняттях):**

- а) постановка запитань та вирішення невеликих завдань, на протязі встановленого проміжку часу;
- б) особливості подразників, які впливають на увагу: їх новизна, абсолютна та відносна сила, контраст між ними, зміни в подразниках;
- в) усвідомлення поточних результатів діяльності, формування внутрішньої словесної звітності;
- г) найкращий розпорядок діяльності, створення звичних умов діяльності;
- д) використання певних потреб, із задоволенням яких пов'язаний навчальний матеріал;
- є) постановка істотно значущої мети та задач діяльності.

**7. Нижче наведені розпізнавальні особливості мови та мовлення. Необхідно визначити, які особливості найбільш характерні мовленню, а які – мові:**

- а) спілкування, яке передає думки, вираз волі та почуття;
- б) норми засобів спілкування, які склалися історично;
- в) засоби засвоєння, збереження та передачі культурного досвіду людства;
- г) індивідуальні особливості вимовляння, стилю, словника;
- д) використання звуків, букв, морфем, слів, речень, запропонованих для задоволення потреб спілкування.

**8. Хто з названих вчених – автор «теорії установки»?**

- а) Виготський Л.С.;
- б) Рубінштейн С.Л.;
- в) Узнадзе Д.М.;
- г) Леонтьєв О.М..

**9. До яких з наведених методик належить методика «незакінчене речення»?**

- а) проєктивна;
- б) опитувальник;
- в) тест.

**10. Який із запропонованого варіанту стратегій необхідно використовувати для більш повного дослідження особистості?**

- а) один тест, але великий;
- б) декілька невеликих;
- в) батарею тестів різного спрямування.

**11. Яка з названих методик належить до проєктивних:**

- а) опитувальник Г.Ю. Айзенка;
- б) методика «тварина, яка не існує»;
- в) опитувальник Дж. Голланда (Дж.Холланда).

**12. Яку із стадій дитячого малюнку можна вважати початковою?**

- а) предметну діяльність з олівцем;
- б) стадію «каракулі»;
- в) стадію «каракулі», при якій дитина визначає образ намальованого;
- г) стадію дитячого малюнка, коли образи розпізнаються, мають правильну пропорцію та кольорове оформлення.

**13. Визначити, які з перерахованих форм відображення є результатом сюжетно-рольових ігор дошкільнят:**

- а) явища природи;
- б) поведінка тварин;
- в) життя дорослих;
- г) життя та поведінка однолітків;
- д) поведінка дітей молодшого віку.

**14. Яка з наступних рис не є специфічною для творчого мислення?**

- а) пластичність;
- б) впевненість;
- в) оригінальність;
- г) гнучкість.

**15. Викресліть ту здібність, яку сучасні психологи не включають до структури інтелекту:**

- а) пам'ять;
- б) здібності;
- в) просторова орієнтація;
- г) всі відповіді невірні.

**16. Які навчальні заклади були зразковими в Україні у 16-17 ст.?**

- а) монастирські школи;
- б) шефські школи;
- в) школи грамоти;
- г) школи підвищеного типу;
- д) єзуїтські колегіуми;
- є) братські школи;
- ж) Острозька школа;
- з) Києво-Братська колегія;
- і) козацькі, січові школи;
- к) школи народних мистецтв;
- л) Києво-Могилянська академія

**17. Де виникли перші братські школи 16 ст.?**

- а) Біла Церква;
- б) Чернігів;
- в) Луцьк;
- г) Львів.

**18. Перші підручники в школах Запорізької Січі:**

- а) часослов;
- б) Євангелія;
- в) псалтир;
- г) буквар.

**19. Зазначте характерні риси сучасної педагогіки:**

- а) словесна;

- б) авторитарна;
- в) діяльнісна;
- г) розвиваюча;
- д) диференційована;
- ж) особистісна.

**20. Вкажіть, хто з вчених вперше визначив поняття «соціальна педагогіка»:**

- а) Шацький С.Т.;
- б) Ушинський К.Д.;
- в) Дістервег Ф.А.В;
- г) Вернер В.;
- д) Натовп П.Г..

**21. Виберіть з наведених методів ті, що стосуються педагогічної роботи:**

- а) індивідуальні;
- б) групові;
- в) масові;
- г) робота в громадах (за місцем проживання).

**22. Впишіть необхідні критерії для відбору дитячих ігрових комп'ютерних програм:**

- а) дизайн, естетика;
- б) пізнавальний характер;
- в) логіка побудови;
- г) творчо-розвиваючий характер;
- д) \_\_\_\_\_.

**23. Яке з приведених висловлювань відображає поняття «збудженість нервової клітини»?**

- а) це шлях, по якому передається нервовий імпульс;
- б) це властивість нервової клітини швидко відповісти на дію подразника;

в) здібності нервової клітини переходити зі стану спокою в стан активності;

г) це здібність передавати нервовий імпульс від дендритів до тіла.

**24. Яка з відповідей розкриває поняття «гомеостаз»?**

а) це сукупність хімічних процесів у живому організмі, спрямованих на оновлення та створення клітин та тканин;

б) стан організму, при якому життєві процеси раптово затримуються;

в) динамічна постійність складу та властивостей внутрішнього середовища і стійкість основних фізіологічних функцій організму;

г) постійність концентрації кисню та вуглекислого газу в крові.

**25. Яка з приведених відповідей дає визначення поняттю «серцевий цикл»?**

а) послідовність фаз скорочення і послаблення камер серця;

б) це ритм роботи серця;

в) період, який включає скорочення та розслаблення серця;

г) швидкість скорочення шлунків серця.

**26. Назвіть основні методи психології.**

**27. Що таке особистість?**

**26. Що таке увага?**

**27. Що таке відчуття?**

**28. Що таке сприйняття?**

**29. Що таке уявлення?**

**30. Що таке соціальна психологія?**

**31. Мова жестів. Що це таке?**

**32. Перелічить основні етапи психодіагностичного дослідження.**

**33. Що таке психодіагностика.**

**34. Назвіть основні принципи психодіагностики.**

**35. Творча діяльність це – ...**

**36. Дитяча творчість це – ...**

**37. Що таке виховання?**

**38. Назвіть основні етапи розвитку колективу.**

**39. Дайте визначення сутності методів навчання.**

**40. Наведіть наукове визначення поняття «соціалізація».**

**41. У людей з більш розвинутою правою півкулею головного мозку, як правило домінує:**

- а) логічне мислення;
- б) мислення образами;
- в) обидві відповіді вірні.

**44. Сучасне шкільне навчання спирається на:**

- а) лівопівкульне мислення дитини;
- б) правопівкульне мислення;
- в) недиференційованість типів мислення.

**45. Засобами для розвитку правопівкульного мислення є:**

- а) комп'ютерне математичне моделювання;
- б) тренування пам'яті;
- в) зорова візуалізація образу;
- г) вміння гарно писати лівою рукою;
- д) всі відповіді невірні.

**46. Який з методів соціологічного дослідження найчастіше застосовується у роботі педагога:**

- а) спостереження;
- б) аналіз документальних джерел;
- в) анкетні опитування;
- г) групові експертні інтерв'ю;
- д) проектувальна техніка (моделювання, тестування);
- є) соціометричні методи.

**47. Соціалізація особистості – це ...:**

- а) навчання та виховання особистості;
- б) засвоєння особистістю відповідних культурних норм та правил поведінки;

- в) комплексний процес становлення особистості;
- г) формування інтересів особистості;
- д) реалізація основних потреб особистості.

**48. Який нервово-фізіологічний механізм лежить в основі описаного психічного явища?**

Згідно з правилами поведінки учнів у школі, вони повинні продовжувати роботу до тих пір, поки вчитель не скаже: «Урок закінчено. Можна йти», – навіть тоді, коли дзвоник пролунав раніше. Проте, навіть коли дзвоник пролунав і викликав рухливі збудження у учнів, вони закінчують роботу і намагаються вийти з класу.

**49. Оцініть з точки зору методичних вимог до анкети наступні дві групи запитань:**

- а) Чи легко Вам просидіти годину не розмовляючи? Чи охоче Ви позичаєте свої речі? Чи любите Ви похвалитись перед іспитом, що добре підготувались?
- б) Чи є у Вас почуття гумору? Чи зарозумілі Ви? Чи є пунктуальність рисою Вашого характеру?

**50. Яким фізіологічним механізмом можна пояснити стан учнів:**

Вчитель математики настільки глибоко оволодів увагою учнів при поясненні нової теми, що ніхто з них не почув дзвоника по закінченні уроку.

**51. Яка властивість уваги описана у наступному випадку? За якими ознаками це можна встановити?**

Учень музичної школи, одного разу, вранці слухав цікаву радіопередачу для школярів. Раптом він згадав, що до сьогоднішнього уроку музики він повинен розібрати задану п'єсу. Продовжуючи слухати радіо, він сів за піаніно і став неголосно розбирати п'єсу. Коли радіопередача закінчилась, він закрив піаніно, виключив радіо і пішов до музичної школи. Там його похвалили за добре розібрану п'єсу, а по дорозі додому він детально розповів друзям зміст прослуханої ним радіопередачі.

**52. Розвиток яких властивостей уваги допомагає актору успішно виконувати свою роботу?**

Діяльність актора складна. Поряд з основним завданням він повинен виконувати і побічні. Актор спрямовує увагу на *роль*, на *виконання специфічних завдань*, на *партнера*, на *суфлера*.

**53.** *«Людина постійно догоджає, погоджується, вибачається та намагається будь-якою ціною не викликати хвилювання. Відчуває власну даремність, виглядає безпорадною».* **Який комунікативний стиль характеризує ці особливості?**

**54.** *«Людина докоряє, провокує, вважає інших винними. Діє високомірно і пояснює об'єктивними причинами свої недоліки. Говорить голосно, власним тоном, м'язи тіла та обличчя напружені».* **Який комунікативний стиль характеризує ці особливості?**

## **6. Контрольна робота**

### **Тема: « Пізнавальні процеси особистості»**

1. Про яку закономірність відчуттів свідчать вислови: «гострий погляд», «м'який погляд», «солодкі звуки»?
2. Чи є особливості сприйняття вродженими? Доведіть.
3. У чому полягає зв'язок сновидінь з реальністю ?
4. Чи можна говорити про наявність уяви у тварин? Доведіть.
5. Як слід розуміти висловлювання К.Д. Ушинського: «Сильна діяльна уява є притаманність великого розуму» ?
6. Покажіть на окремих прикладах вплив процесів людини на індивідуальні особливості пам'яті?

## **7. Контрольна робота**

### **Варіант 1**

1. У чому суть формулювання: «Психологія без педагогіки безкорисна, педагогіка без психології безсильна».
2. Оберіть методи дослідження при вивченні особистості працівника (його активності, творчості, зацікавленості до роботи).
3. Як ви розумієте народну приказку: «Щоб пізнати людину, треба з нею пуд солі з'їсти»?

### **Варіант 2**

1. Що вивчає наука психологія?
2. Оберіть методи дослідження при вивченні особистості працівника (його емоційного стану, активності).
3. Чи погоджуєтесь Ви з думкою філософа Платона: «Пізнай самого себе – і ти пізнаєш увесь світ»? Висловіть свою думку.

### **Варіант 3**

1. Яке значення мають зв'язки психології з іншими науками?
2. Дайте пояснення народному вислову «Яке коріння – таке й насіння».
3. Яку роль у життєдіяльності людини відіграють відчуття та сприйняття?

### **Варіант 4**

1. На підставі чого ми можемо судити, сумує чи радіє людина, якщо вона нам нічого не говорить про свій настрій? Який метод дослідження психології допоможе нам у даному випадку?
2. Дайте прояснення народному вислову «З ким поведешся, того й наберешся».
3. Яке значення для людини мають емоції та почуття?

## 8. Контрольна робота (підсумкова)

### Варіант 1

**Завдання 1.** *Що означають наведені нижче поняття (10 понять на вибір):*

1. Психіка .
2. Ідеалізм.
3. Детермінізм.
4. Анкета.
5. Біхевіоризм.
6. Самоспостереження.
7. Умовний рефлекс.
8. Рецептор.
9. Онтогенез.
10. Самосвідомість.
11. Особистість.
12. Світогляд.
13. Діяльність.
14. Вчинок.
15. Праця.
16. Установка.
17. Відчуття.
18. Адаптація.
19. Пам'ять .
20. Емоційна пам'ять .
21. Забування.
22. Мислення.
23. Гіпотеза.
24. Поняття.
25. Мова.
26. Комунікація.

27. Талант.
28. Творча уява .
29. Мрія.
30. Почуття.
31. Депресія.
32. Міміка.
33. Сила волі.
34. Темперамент.
35. Екстраверсія.
36. Активність.
37. Характер.

**Завдання 2.** Для керівника будь-якого колективу (особливо творчого) важливо знати мотиви діяльності, інтереси, ціннісні орієнтації його членів. Які психологічні методи можливо використовувати для вивчення спрямованості особистості? Як можна з'ясувати, коли виник інтерес до цієї діяльності? Що сприяло його формуванню? Наскільки він змістовий та сталий? Який вплив має на загальну активність особистості.

У відповіді студент повинен виявити знання основних методів психологічного дослідження та їх проведення: спостереження (пряме та включене); опитування (анкета, інтерв'ю, бесіда), тести; вивчення продуктів діяльності (творів, документації).

## **Варіант 2**

**Завдання 1.** *Що означають наведені нижче поняття (10 понять на вибір):*

1. Психологія.
2. Експеримент.
3. Тест.
4. Безумовний рефлекс.
5. Аналізатор.
6. Динамічний стереотип.

7. Свідомість.
8. Філогенез.
9. Людина.
10. Спрямованість особистості.
11. Мотив.
12. Соціалізація.
13. Увага.
14. Сприйняття.
15. Образна пам'ять.
16. Судження.
17. Проблемна ситуація.
18. Мовлення.
19. Афективне мовлення.
20. Фантазія.
21. Гіперболізація.
22. Емоції.
23. Апатія.
24. Естетичні почуття.
25. Пристрасть.
26. Воля.
27. Сангвінік.
28. Інтроверсія.
29. Пластичність.
30. Здібності.
31. Талант.
32. Задатки.
33. Характер.
34. Сила волі.
35. Збудження.
36. Інтелект.

**Завдання 2.** Одним з основних завдань навчання – формування вмінь та навичок, без яких неможлива творчість, майстерність виконання будь-якої діяльності. Проаналізуйте, які навички потрібно сформувати у учасників художньої самодіяльності в процесі навчання? Чому найважливішою умовою вироблення навичок є наявність знань? Як слід організувати роботу по виробленню навичок? Які помилки часто допускаються при цьому керівником самодіяльного колективу? Як впливають на вироблення нових навичок раніше набуті навички?

Рекомендації до аналізу ситуації:

Відповідаючи на поставлені питання, студенти повинні використовувати схему «Сутність і структура діяльності» (Методичні вказівки до вивчення курсу «Психологія і педагогіка» для студентів).

У відповіді повинні бути відображені основні компоненти структури діяльності: мотиви, цілі, дії, операції.

### **Варіант №3**

**Завдання 1.** *Що означають наведені нижче поняття (10 понять за вибором):*

1. Психіка.
2. Детермінізм.
3. Спостереження.
4. Інтерв'ю.
5. Тест.
6. Рефлекс.
7. Афект.
8. Гальмування.
9. Сигнальна система.
10. Інстинкт.
11. Несвідоме.
12. Філогенез.

13. Індивід.
14. Ідеал.
15. Ціннісна орієнтація.
16. Мотив.
17. Соціалізація.
18. Поведінка.
19. Гра.
20. Увага.
21. Сприйняття.
22. Тривала (довгочасна) пам'ять.
23. Зорова пам'ять.
24. Відтворення.
25. Словесно-логічне мислення.
26. Дедукція.
27. Аналіз.
28. Умовивід.
29. Уява.
30. Акцентуація.
31. Емоції.
32. Флегматик.
33. Обдарованість.
34. Біхевіоризм.
35. Темперамент.
36. Стрес.

**Завдання 2.** Будь-який тип характеру має певні сталі риси, особливості сприйняття оточуючого світу і взаємодій з іншими людьми. Керівник повинен усвідомлювати ці особливості, розуміти якому типу відносин віддає перевагу той чи іншій член колективу і враховувати це в своїй роботі.

Таблиця 3.10

| Тип характеру                        | Основні психологічні характеристики                                                                                                   | Що треба мати на увазі спілкуючись з такими людьми? |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| «Абсолютний мораліст»                | Завжди чесний, прямий, відвертий, майже праведник.                                                                                    | ?                                                   |
| «Мораліст в залежності від ситуації» | Пристосовує свої норми до ситуації, або людини, з якою спілкується. Якщо ситуація вимагає – може бути чесним, відвертим, або навпаки. | ?                                                   |
| «Прагматичний мораліст»              | Абсолютно аморальна людина, може бути чесною та порядною людиною тільки тоді, коли йому вигідно.                                      | ?                                                   |

Який на вашу думку тип відносин найбільше відповідає наведеним типам характеру? (див. таблицю 3.10)

**Варіанти відповідей:**

а) будьте чесними і відвертими з цією людиною і Ви можете розраховувати на взаємність;

б) можете розраховувати на дуже чесні і відверті відносини з цією людиною, можете їй цілком довіритись;

в) будьте обережні, як тільки Ви втратите в очах цієї людини своє значення вона не задумуючись зрадить Вас.

**Варіант №4.**

**Завдання 1. Що означають наведені нижче поняття (10 понять на вибір):**

1. Психіка.
2. Фрейдизм.
3. Експеримент.
4. Самопостереження.
5. Безумовний рефлекс.
6. Сигнальна система.

7. Подразливість.
8. Самосвідомість.
9. Онтогенез.
10. Індивідуальність.
11. Потреба.
12. Спрямованість особистості.
13. Мотивація.
14. Соціалізація.
15. Діяльність.
16. Вміння.
17. Вчення.
18. Інтеріоризація.
19. Мимовільна увага.
20. Адаптація.
21. Взаємодія відчуттів.
22. Короткочасна пам'ять.
23. Запам'ятовування.
24. Наглядно-образне мислення.
25. Узагальнення.
26. Поняття.
27. Комунікація.
28. Депресія.
29. Темперамент.
30. Холерик.
31. Характер.
32. Геніальність.
33. Інтроверт.
34. Творчість.
35. Задатки.
36. Афект.

**Завдання 2.** У практичній діяльності дуже часто виникають конфліктні ситуації, з того чи іншого приводу. Кожна людина повинна знати, як поводитись в таких ситуаціях. Наведіть приклади конкретних ситуацій, розв'язанням яких буде: боротьба (позиція сили); припинення контакту; поступка, компроміс; співробітництво та консенсус.

У відповіді студент повинен обґрунтувати розв'язання конфліктних ситуацій у залежності від значення вирішення проблем, коли конфлікт незначний то, переважними будуть:

- припинення контакту чи компроміс;
- коли проблеми які вирішуються, мають важливе значення (співробітництво);
- коли конфлікт можливо розв'язати зараз: потрібно виграти час (компроміс);
- коли є реальна сила та влада і обмаль часу (боротьба).

## **9. Контрольні комплексні завдання для перевірки знань студентів**

### **Варіант №1**

1. Що вивчає психологія ?

2. Які з наведених нижче особливостей поведінки людини характеризують її як особистість, а які – індивіда ?

*Низька адаптація до темряви, чесність, швидкий темп мовлення, сумлінність, висока сенсорна чутливість, працьовитість, слабкий темп нервової системи, наполегливість.*

3. Чому майже немає адаптації до болю ?

### **Варіант №2**

1. Як змінювався предмет психології в різні історичні епохи?

2 . Чим відрізняється мотивація від мотиву ?

3. Екзамен для студента є стресовою ситуацією. Ганс Сельє відмічав, що існує «стрес кролика» і «стрес лева». Визначте за цим висловлюванням свій стан під час екзаменів. У чому він проявляється?

### **Варіант №3**

1. Перелічить і коротко охарактеризуйте основні галузі психологічної науки.
2. Обґрунтуйте вислів: «Про людину судять не по тому, що вона про себе говорить, а по тому, що вона робить».
3. Як слід розуміти висловлювання К.Д. Ушинського: «Сильна, діяльна уява є притаманністю великого розуму»?

### **Варіант №4**

1. Яке з наведених нижче стверджень виражає ідеалістичне розуміння психіки, а яке – матеріалістичне?
  - а) психічна діяльність не залежить від зовнішніх причин;
  - б) психіка – якість мозку ;
  - в) психічну діяльність можна пізнати лише шляхом самоспостереження;
  - г) психічна діяльність – відображення об'єктивної дійсності.
2. Чи можлива розумова діяльність без уваги? Який існує між ними зв'язок?
3. Стверджують, що після виходу на пенсію у багатьох людей виникають депресивні стани, погіршується загальний стан здоров'я. Чим це можна пояснити?

### **Варіант №5**

1. Яке положення матеріалістичної психології підтверджується таким фактом: при отруєнні мозку (алкоголем, наркотиками тощо), людина робиться нездатною до розумової праці і втрачає контроль над своїми діям?
2. У чому полягає основна відмінність діяльності людини від пристосувальної поведінки тварин ?
3. Гольбах Поль Анрі одного разу розповідав, що розглядаючи місяць у телескоп, офіцер прийняв плями і гори на місяці за башти фортеці, пастор – за

дзвіницю, а світська дама зуміла побачити там закоханих, що обіймались. Про яку особливість сприймання тут йде мова?

### **Варіант №6**

1. Чому завдання, яке важко було розв'язати з вечора, часто відносно легко вирішується вранці?
2. У чому полягає відмінність між навичками та вміннями?
3. Охарактеризуйте основні засоби та прийоми боротьби із забуванням?

### **Варіант №7**

1. Чому у звичній обстановці продуктивність праці вища, ніж у незвичайній?
2. Яка діяльність вимагає від людини більших зусиль для підтримання уваги?
  - а) цікава діяльність, що скеровується віддаленою метою;
  - б) нецікава діяльність, що скеровується віддаленою метою;
  - в) нецікава діяльність, що скеровується близькою метою;
  - г) цікава діяльність, що скеровується близькою метою.
3. Перелічить основні ознаки умовного рефлексу. Та охарактеризуйте необхідні умови його утворення.

### **Варіант №8**

1. Чому складну поведінку бджіл та мурашок не можна назвати працею?
2. У чому проявляється комунікативна функція мови?
3. Які прийоми роботи над собою сприяють формуванню вольових якостей?

### **Варіант №9**

1. Чому багато людей можуть прокинутись у точно визначений час?
2. Кого ми називаємо особистістю?

3. Чи можна суспільну цінність людини визначити, виходячи з типів темпераменту? Аргументуйте свою точку зору.

### **Варіант №10**

1. На підставі чого ми можемо стверджувати, що інша людина сумує або їй весело, якщо вона нічого про це не каже? Яким методом пізнання ми користуємось у цьому випадку?

2. Які з наведених нижче точок зору на походження здібностей є матеріалістичним, а які – ідеалістичними ?

а) розвиток здібностей залежить тільки від успадкованих задатків;

б) розвиток здібностей залежить і від задатків, і від виховання;

в) при одних і тих же задатках рівень розвитку здібностей обумовлюється вихованням і навчаннями.

3. Яка закономірність сприймання проявляється у такому факті: *Сніг ми сприймаємо як білий і в сутінках, і в рожевих променях вечірнього сонця.*

### **Варіант №11**

1. У чому полягає вторинність психічного, по відношенню до матерії?

2. Коли виникає конфлікт у мотиваційній сфері особистості, яким чином його можна усунути ?

3. Які здібності (загальні та спеціальні) необхідні для фахівця Вашого профілю (економіста, менеджера)? Доведіть. Наведіть приклади.

### **Варіант №12**

1. Чому зайця легше навчити «бити в барабан», а борсука «прати білизну» ніж навпаки?

2. Що є необхідною умовою продуктивного мимовільного запам'ятовування?

3. Які з наведених нижче особливостей поведінки людини характеризують її як особистість, а які – як індивіда?

*Акуратність, впертість, сумлінність, сором'язливість, мала моторна ригідність, низка чутливість до суспільної оцінки, правдивість, сенсорна чутливість.*

### **Варіант №13**

1. У процесі навчання на хореографічному відділенні студенти спочатку оволодівають технікою рухів, що прийняті у різних видах танцю: класичному, народному, естрадному тощо. Потім їх рухи стають заученими автоматично. Що саме проявляється в наведеному прикладі: знання, вміння, навички, звички? Відповідь обґрунтуйте?

2. Залежно від стану людини в неї може змінюватись темп мовлення, емоційна збудливість, динаміка рухів тощо. Чи завжди ці прояви належать до темпераменту? Наведіть приклади.

3. Чи залежить зміни концентрації уваги від характеру діяльності людини? Відповідь аргументуйте.

### **Варіант №14**

1. Яку роль відіграє воля в діяльності особистості?

2. Розташуйте наведені нижче мотиви в такій послідовності, щоб кожний наступний характеризувався більшою усвідомленістю ніж попередній:

*Ідеали, бажання, переконання, потяги, світогляд, інтереси.*

3. Охарактеризуйте основні точки зору на співвідношення біологічного та соціального в особистості людини.

### **Варіант №15**

1. Які з наведених нижче положень найбільш повно розкривають сутність поняття «характер»?

а) риси характеру проявляються за будь-яких обставин і умов;

б) риси характеру проявляються лише у відповідних типових обставинах;

в) якості характеру – не що інше, як відношення особистості до певних сторін діяльності;

г) якості характеру – не що інше, як певні способи дії;

д) характер має індивідуальну своєрідність;

є) в характері проявляються і відношення особистості, і способи дії, за допомогою яких ці відношення здійснюються;

ж) риси характеру соціально типові і індивідуально своєрідні;

з) характер – відображення суспільних зв'язків.

2. Чому багато хто для кращого запам'ятовування робить короткі записи?

3. Чим можна пояснити особливу чутливість людського вуха до звуків людського мовлення?

### **Варіант №16**

1. Чи можна суспільну цінність людей визначити виходячи з типів темпераменту? Відповідь аргументуйте.

2. Яким чином професія впливає на індивідуальні особливості пам'яті? Наведіть приклади.

3. Чи можна говорити про наявність уяви у тварин? Відповідь аргументуйте.

### **Варіант №17**

1. Доведіть доцільність різних видів пам'яті залежно від характеру матеріалу, що запам'ятовується. Наведіть приклади.

2. В чому проявляється відмінність мислення людини і тварин? Наведіть приклади.

3. Які прийоми роботи над собою сприятимуть формуванню вольових якостей?

### **Варіант №18**

1. Визначте умови, що сприяють розвиткові здібностей. Наведіть приклади.

2. Спираючись на свій власний досвід, проаналізуйте процес ломки динамічного стереотипу.
3. В чому полягає схожість та відмінність сприйняття та відчуттів?

### **Варіант №19**

1. Які вимоги висуваються до діагностики здібностей? Чому?
2. Яку роль у формуванні характеру відіграють конфліктні ситуації?
3. Що об'єднує поняття «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість», а що відрізняє їх одне від одного?

### **Варіант №20**

1. Чому складну поведінку комах не можна назвати працею?
2. Охарактеризуйте основні етапи сприймання і розуміння творів мистецтва.
3. Назвіть ознаки провідної діяльності. Чим відрізняються провідна діяльність від основної?

### **3.4.4 Додаток 4**

#### **Творчі завдання, тести, проблемні ситуації, питання для самостійної роботи студентів**

##### **1. Тестові завдання для самоконтролю**

###### **1. Чи вірне твердження:**

«Психіка – це функція високоорганізованої матерії (мозку), яка полягає у активному відображенні навколишньої дійсності»?

а) так

б) ні

###### **2. Які з визначень вірні?**

а) психологія – наука про психологічні процеси, стани, властивості;

б) психологія – наука про закономірність розвитку та функціонування психіки;

в) обидва варіанти.

###### **3. До пізнавальних процесів відносять:**

а) сприймання;

б) пам'ять;

в) почуття;

г) мислення;

д) волю;

є) усі вище зазначенні.

###### **4. Визначте психічні явища, що відносять до психічних станів:**

а) схвильованість;

б) спрямованість;

в) байдужість;

г) темперамент;

д) захоплення.

###### **5. Яке з тверджень вірне?**

а) здібності – це психічна властивість особистості, що виявляється у відповідності психофізіологічних та психічних особливостей людини вимогам, які ставляться перед нею одним або декількома видами діяльності, що дає можливість швидко та якісно оволодіти ними;

б) здібності – психічна властивість особистості, яка відрізняє одну людину (особистість) від іншої, зумовлює специфічний стиль її діяльності й поведінки, надає їй своєрідної неповторності;

в) жодне твердження невірне;

г) обидва вірні.

**6. До основних методів психологічного дослідження відносяться:**

а) тестування;

б) анкетування;

в) експеримент;

г) бесіда.

**7. До галузей психології відносять:**

а) педагогічну психологію;

б) клінічну психологію;

в) психологію особистості;

г) психологію спорту;

д) психологію потреб;

е) експериментальну психологію;

ж) усі названі галузі.

**8. До дистантних видів відчуттів належать:**

а) ...

б) ...

**9. Назвіть види відчуттів, що відносяться до контактних:**

а) ...

б) ...

**10. Продовжить визначення: Відчуття – це....**

**11. Закінчіть, будь ласка, речення:**

«Найбільш простою пізнавальною діяльністю, за допомогою якої і людина, і тварина отримують елементарні відомості про навколишнє середовище і стан свого організму є ...»

**12. Розрізняють декілька порогів відчуттів. Назвіть їх:**

а)....

б)....

**14. Розкрийте поняття: «Сприймання – це .....»**

## **2. Перевірте свої знання**

(запитання і завдання)

Із запропонованих відповідей оберіть правильну та обґрунтуйте її. Перевірити правильність своїх відповідей Ви зможете, звернувшись до літературних джерел.

**1. Педагогіка – це наука :**

- про підготовку підростаючого покоління до життя;
- яка вивчає закономірності розвитку людини в умовах педагогічного процесу;
- про виховання людини;
- про виховання як спеціально організовану виховну діяльність.

**2. Що визначило розвиток педагогіки як науки?**

- біологічний закон збереження роду;
- розвиток і ускладнення виробництва, накопичення наукових знань;
- турбота батьків про щастя дітей;
- об'єктивна необхідність у спеціальній підготовці людини до життя і праці;
- підвищення ролі виховання у суспільному житті.

**3. Пояснити феноменологію назви наука «психологія».**

**4. Що складає предмет психології, які зв'язки та місце її в системі наук?**

**5. Поясніть парадокс: події, що розгортаються в нас самих, у нашому мозку, ми не відчуваємо, а властивості речей, що знаходяться поза нами, відчуваємо. Чому?**

**6. Пригадайте, які психологічні школи XI-XX століть Вам відомі за їх внеском у розвиток психології.**

**7. Які джерельні основи є визначальними для формування певної галузі психологічної науки?**

**8. Назвіть, які психічні явища складають психіку людини (у чому проявляється психіка людини). Розкрийте сутність і обґрунтуйте психічні явища:**

- психічні процеси;
- психічний стан;
- психічні властивості;
- психічні утворення.

**9. Розкрийте структуру прийому інформації. Схематично покажіть послідовність етапів прийому інформації.**

**10. За рахунок яких механізмів і структур здійснюється розвиток психічних функцій після завершення морфологічного дозрівання людини?**

**11. Чому опосередкованість є основною особливістю психічних процесів ?**

**12. Чи існують вікові обмеження для розвитку вищих психічних процесів ?**

**13. Пояснити суть та основні характеристики сприймання за нижче наведеною цитатою: «Прощавай, – сказав Лис. – Ось мій секрет, він дуже простий: зірка одне лише серце, найголовнішого очима не побачиш» (Антуан де Сент-Екзюпері).**

**14. Чому зворотній зв'язок є суттєвою умовою формування адекватного образу ?**

**15. Яким чином здійснюється перебудова сприймання у навчанні ?**

**16. Що визначає вибірковість уваги та її спрямованість ?**

**17. Які способи управління увагою ?**

**18. Розкрийте суть поняття «пам'ять», коментуючи такий вірш:**

«Є у житті усіх людей порядок деякий,  
Що минулих днів природу розкриває.  
Зрозумівши його, провістити можливо  
З відомою точністю майбутній хід,  
Надій, що ще не народились,  
Та у надрах теперішнього криються,  
Як насіння, зародки речей ...»

(Уільям Шекспір)

**19. Навести приклади способів управління пам'яттю.**

**20. Без чого неможливе формування логічного мислення?**

**21. Пояснити взаємозв'язок поняття, судження та умовиводу у ході розумового процесу?**

**22. Навести приклади способів активізації мислення.**

**23. Прокоментувати наступний вірш під кутом зору функції мови:**

«Словом можна вбити, словом можна спасти.  
Словом можна полки за собою повести,  
Словом можна продати і зрадити і купити,  
Словом можна у разночий свинець перелити»

(Вадим Шефнер)

**24. Яке значення у діяльності дипломата має використання таких допоміжних властивостей мови: теми, акцентування частини висловлювання, емоційне забарвлення, тембр голосу та його сила, дикція, жестикуляція, міміка.**

**25. Чому потреби називаються «двигуном» активності людини ?**

**26. Пояснити роль та місце мотивації у регуляції психічної активності людини.**

**27. Навести приклади управління емоціями із досвіду власних спостережень.**

28. Викласти власні думки, щодо виховання волі.
29. Пояснити суть поняття «установка», його значення для регуляції психічної активності людини.
30. Пояснити суть поняття «особистість».
31. Прокоментувати вислів: «особистість є сукупність внутрішніх умов, через які проникають всі зовнішні впливи».
32. Що відбиває темперамент як біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота ?
33. Як проявляються різні типи темпераментів у продуктивній діяльності особистості ?
34. Навести характеристики вікових особливостей особистості.
35. Викласти власні думки та судження щодо пояснення тих чи інших причин поведінки особистості у спілкуванні. Пояснити їх зумовленість.
36. Пояснити шляхи взаємодії особистості і колективу.
37. З чого має складатися психологічний клімат колективу ?
38. Навести шляхи формування атракції у міжособистісному спілкуванні.
39. Навести визначення закономірностей процесу виховання.
40. Прокоментувати тезу: «У вихованні формується позиція особистості».
41. Визначити суть понять «виховна ситуація», «виховне середовище», «самовиховання», «перевиховання», «виховна діяльність».
42. В чому полягає суть процесу виховання ?
43. Чому діяльність вихованців є головним компонентом виховання ?

### 3. Творче завдання

*Покажіть емоції та почуття за допомогою невербальних засобів (виразу обличчя, жестів тощо), що розкривають душевний стан людини.*

#### Варіант № 1

- гнів;
- зневага;
- страждання;
- страх;
- здивування;
- радість;
- презирство;
- сором;
- очікування;
- хвилювання;
- іронія;
- роздратованість;
- лікування;
- тривога;
- подив.

#### Варіант № 2

**Скажіть з різною інтонацією «Вона така гарна!», «Він такий трудяга!»**

- з радістю;
- з заздрістю;
- з образою;
- з гнівом;
- з іронією.

### Варіант № 3

*Зіграйте, запропоновану вам життєву ситуацію. З урахуванням із наданою роллю покажіть інтонаційно:*

**Зразок:** Уявіть собі, що ваш знайомий вже довгий час забуває повернути вам вашу річ (книгу, тощо) . Враховуючи соціальну роль, яку вам треба зіграти, важливо не тільки визначити смисл інтонації співрозмовника, але й самому обрати відповідний тон.

**Агресія:** «Ти на кінець, принесеш мою книжку? Скільки разів можна нагадувати? Я хочу її отримати завтра!»

**Невпевненість:** «Вибач, будь-ласка, якщо моя книга тобі більш не потрібна, чи не могла б ти мені її принести?»

**Впевненість:** «Ми домовлялись, що ти повернеш мені книгу своєчасно. Буду вдячний, якщо саме не пізніше завтрашнього дня ти принесеш її мені».

#### ***Варіанти ситуацій:***

1. Ваш товариш поставив Вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...

2. Ви хочете виправити низьку оцінку. Ви звертаєтесь до викладача...

3. Продавець розмовляє із приятелькою, а Вам необхідно зробити покупку. Ви говорите...

4. Друг затримує Вас своєю розмовою. Ви говорите йому...

5. Люди, які сидять позаду Вас у кінотеатрі, заважають Вам своєю гучною розмовою. Ви звертаєтесь до них ....

6. Ваш сокурсник забруднив Ваше сидіння. Ви підходите до нього і говорите...

- з агресією;
- з сором'язливістю;
- з впевненістю.

#### 4. Творче завдання

Прочитайте Десять правил Дороті Вольте *«Діти навчаються, як їм жити»*. Прокоментуйте та обґрунтуйте з позиції психолого-педагогічних закономірностей поведінку дітей.

- *«Якщо діти живуть в умовах постійної критики, вони навчаються засуджувати;*
- *якщо діти живуть в умовах ворожнечі, вони навчаються насильству;*
- *якщо дитину постійно висміюють, вона навчається зневажати себе;*
- *якщо дітей постійно соромлять, вони навчаються почувати постійну провину;*
- *якщо діти живуть в умовах толерантності, вони навчаються терпимості;*
- *якщо дітей підтримують, вони навчаються впевненості у собі;*
- *якщо дітей схвалюють, вони навчаються самоповаги;*
- *якщо діти живуть в умовах справедливості, вони навчаються бути справедливими;*
- *якщо діти живуть у безпеці, вони навчаються довіряти;*
- *якщо діти живуть визнаними, вони навчаються дружлюбності.*
- *Вони навчаються знаходити любов на землі»...*

## 5. Питання для самостійного опрацювання

- Індивідуальні внутрішні процеси людини.
- Поєднання біологічного і соціального в розвитку психіки людини.
- Мова і її вплив на формування пізнавальних процесів дитини.
- Елементарні і вищі психічні функції у людини. Інтелект людини.
- Види та особливості інтелектуальної поведінки тварин.
- У чому полягає головна відмінність природного експерименту від спостереження?
  - У чому полягає конкретність тлумачення результатів, отриманих внаслідок застосування тестів?
  - Які величини необхідно визначати при кількісній обробці даних дослідження, і що вони характеризують?
  - Сформулюйте основні вимоги, яких необхідно дотримуватися під час проведення методу бесіди та анкетування, з метою забезпечення об'єктивності та надійності результатів дослідження.
  - Зв'язок відчуттів з властивостями внутрішнього середовища організму та його зовнішніми проявами.
  - Психофізіологічні механізми формування відчуттів.
  - Мова як регулятор процесу формування людського сприймання.
  - Можливості тренування пам'яті людини.
  - Індивідуальні відмінності в мисленні людини та її інтелект.
  - Взаємозв'язок уяви і професійної діяльності людини.
  - «Мозковий штурм» як метод активізації уваги.
  - Чи згодні Ви з думкою, що кожную людину можна назвати особистістю?
  - Чи згодні Ви з твердженням, що між цими поняттями принципової різниці немає?
  - Чи є стан фрустрації закономірним наслідком завищених домагань особистості.
  - Характеристика типів темпераменту за Б.М. Тепловим,

- Конституційні теорії темпераменту.
- Вікові особливості формування характеру.
- Основні умови та механізми формування характеру людини.
- Умови та передумови формування людських здібностей.
- Умови, фактори, особливості раннього розвитку і прояву загальних та спеціальних здібностей у дітей.
- Основні підходи до класифікації мотивів діяльності.
- У чому виявляються і чим характеризуються втома і перевтома?
- Характерні ознаки навчання як виду діяльності.
- Чи завжди обмін інформацією є спілкуванням?
- Зв'язок емоцій і почуттів з потребами людини.
- Умови розвитку і формування та особливості виховання вольової активності людини.
- Проблема уваги у навчальному процесі.
- Поняття неувважності, його характеристика.

### 3.4.5. Додаток

#### Тести «Пізнай самого себе»

##### 1. Тест «Характер і колір»

Якому кольору ви віддасте перевагу і який вам не подобається: *темно-синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий?* Студент має розташувати усі кольори за рангом, завдяки чому будуть виявлені його уподобання.

**Темно-синій.** Якщо Вам подобається цей колір – Ви чуйна, емоційна, товариська людина, з повагою ставитеся до людей, намагаєтеся зрозуміти їх проблеми. Крім того, Ви урівноважені, спостережливі, любите спокій; життя ваше духовно збагачене.

Не подобається цей колір людям неспокійним, незадоволеним собою та оточуючими, частіше за все – з пригніченим настроєм.

**Зелений.** Схоже, що Ви – людина самовпевнена та критично настроєна. Ваша непостійність уживається з прагненням до надійності, престижності, влади.

Не люблять цей колір люди з великим самолюбством, які вважають, що їх недооцінюють.

**Червоний.** Улюблений колір тих, хто прагне успіху, людей активних, енергійних, тих, хто не боїться фізичних перевантажень.

Уникають червоного кольору люди стомлені, виснажені, ті, хто боїться хвилювань, переживань, перевантажень.

**Жовтий.** Цей колір приносить радість оптимістам, особам емоційним, тим, хто уникає всього банального, прагне до змін, повен надій і вірить у свій талант.

Жовтий колір не подобається людям недовірливим, тим, чий сподівання не здійснилися.

**Фіолетовий.** Ті, кому подобається цей колір, – особи загадкові, таємничі. Їхній настрій мінливий. Вони більше довіряють передчуттям, ніж фактам.

Фіолетовий колір дратує людей раціональних, реалістичних, людей, настроєних критично.

**Коричневий.** Якщо він впливає на Вас позитивно, це означає, що Ви цінуєте життя, сімейний затишок, любите смачно поїсти.

Не подобається цей колір людям поверховим, замкненим.

**Чорний.** Він подобається людям наполегливим, сміливим, здатним відстоювати свою думку і принципи за будь-яких обставин. Цей колір є символом непримиренності.

Негативна реакція на нього існує у максималістів.

**Сірий.** Якщо цей колір вам подобається, ви обачливі та відлюдкуваті. Уникаєте хвилювань, відповідальності.

Сірий колір дратує людей метушливих.

## **2. Тест «Чи уважні Ви до людей?»**

Виберіть один із трьох варіантів для кожної ситуації.

**1. Приятелька розповідає про смішний випадок із свого життя. Що ви про це думаєте?**

- а) я пригадую щось аналогічне;
- б) слухаю зацікавлено, але швидко починаю нудьгувати;
- в) радію, якщо подія приємна, якщо ж ні, то стає незручно за співрозмовницю: «Навіщо про таке розповідати?»

**2. Мати скаржиться на здоров'я. Але Ви упевнені: нема чого хвилюватися, тому що вона нещодавно пройшла повний медичний огляд. І тому слухаючи її:**

- а) зайвий раз переконуєтеся, що люди з віком схильні приписувати собі неіснуючі хвороби;
- б) усе ж таки викликаєте лікаря, щоб мати бачила, що Ви про неї піклуєтеся;
- в) намагаєтеся бути більш уважним до неї.

**3. У компанії друзів Ви:**

- а) берете на себе роль лідера;
- б) додаєте окремі репліки, підтримуючи спільну бесіду;
- в) розмовляєте тільки з тим, хто вас цікавить.

**4. Друг звертається до Вас за порадою. Але тільки Ви починаєте говорити, він перебиває Вас і наводить свої аргументи. Що Ви робите при цьому?**

- а) мовчки слухаєте далі;
- б) відчуваєте роздратування: навіщо він просить поради?
- в) наполегливо намагаєтеся довести своє.

**5. Подруга хоче щось розповісти, але Ви надзвичайно зайняті: через півгодини прийдуть родичі. Як Ви будете себе поводити?**

- а) кидаєте все й слухаєте її;
- б) слухаєте неуважно, готуючись при цьому до прибуття родичів;
- в) просите подругу знайти інший час для відвертої розмови.

**6. Ви з друзями сидите у кафе й випадково чуєте розмову за сусідським столиком. У такій ситуації Ви:**

- а) прислуховуєтеся до чужої розмови, не перериваючи при цьому свого друга;
- б) припиняєте розмову і слухаєте разом;
- в) якою б цікавою не здавалася Вам розмова за сусіднім столиком, Ви слухаєте тільки своїх друзів.

**7. Близька Вам людина має кепський вигляд. Ви:**

- а) очікуєте, доки вона сама не розповість, у чому справа;
- б) намагаєтеся дізнатися у спільних знайомих або родичів, що трапилося;
- в) запитуєте, що сталося.

**8. Друг скаржиться, що Ви приділяєте йому мало уваги. Ви відповідаєте:**

- а) «Не кажи дурниць, ти ж знаєш, як я до тебе ставлюся»;
- б) «Нічого не можу поробити. Сам винний!»

в) «Давай з'ясуємо наші відносини!»

**Тепер порахуйте набрані очки:**

| Номер запитання | а  | б  | в  |
|-----------------|----|----|----|
| 1-е запитання   | 5  | 1  | 10 |
| 2-е запитання   | 5  | 1  | 10 |
| 3-е запитання   | 5  | 10 | 1  |
| 4-е запитання   | 10 | 1  | 5  |
| 5-е запитання   | 10 | 1  | 5  |
| 6-е запитання   | 1  | 10 | 5  |
| 7-е запитання   | 5  | 1  | 10 |
| 8-е запитання   | 5  | 1  | 10 |

**Результати:**

**8-28 очок.** Ви не любите цікавитися чужими справами. Легко піддаєтеся емоціям. Вірите усьому, що Вам говорять, і тільки потім розумієте, що Вас обдурили. Одним словом, Вам треба бути уважнішим до інших людей.

**29-49 очок.** Ви дуже чуйні до близьких Вам людей, намагаєтеся бути корисними їм, щедрі на поради. Але інше Вас мало цікавить. Замисліться над цим!

**50-80 очок.** Ви не егоїстичні, не нав'язливі, не агресивні. Умієте уважно вислухати співрозмовника, у міру приймаєте участь у розмові. Даєте співрозмовнику змогу висловитися. Усе це заслуговує похвали.

### 3.Тест «Чи добра ви людина?»

Відповідайте «так» або «ні» на наступні запитання:

| Питання                                                                                                           | Так | Ні |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1. Товариш розповідає Вам про свої проблеми. Чи даєте Ви йому зрозуміти, що Вас це мало хвилює?                   |     |    |
| 2. У Вас з'явилися гроші. Чи змогли б Ви витрати їх на подарунки друзям?                                          |     |    |
| 3. Ваш партнер погано грає (у шахи, бадмінтон, нарди, карти). Чи будите Ви піддаватися, щоб зробити йому приємно? |     |    |
| 4. Чи часто Ви говорите людям приємне, щоб просто підняти їм настрій?                                             |     |    |
| 5. Чи люблять Ви лихослівні жарти?                                                                                |     |    |
| 6. Чи злопам'ятні Ви?                                                                                             |     |    |
| 7. Чи може Ви терпляче вислухати те, що Вас не цікавить?                                                          |     |    |
| 8. Чи любите Ви дивитися телепередачу «У світі тварин»?                                                           |     |    |
| 9. Чи кидаєте Ви гру, коли відчуваєте, що програєте?                                                              |     |    |
| 10. Якщо Ви переконані, що маєте рацію, чи відмовляєтеся вислухати аргументи співрозмовника?                      |     |    |
| 11. Чи залюбки Ви виконуєте прохання друзів?                                                                      |     |    |
| 12. Чи будете Ви іронізувати над ким-небудь, щоб розважити друзів?                                                |     |    |

*Таблиця для обчислення балів:*

| №   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| так | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0  | 1  | 0  |
| ні  | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1  | 0  | 1  |

#### Результати:

**Більше 8 балів.** Ви ввічливі, подобаєтеся людям, умієте з ними спілкуватися. Напевно у вас багато друзів. Одне застереження: ніколи не намагайтесь бути у добрих відносинах з усіма – усім не догодиш.

**4-8 балів.** Ваша доброта – випадкова річ. Ви лагідні далеко не з усіма. Для когось Ви можете піти на все, але спілкування з Вами вельми неприємне людям, які Вам не подобаються. А втім, це не так уже й погано.

**Менше 4 балів.** Спілкування з Вами – мука навіть для близьких родичів. Будьте доброзичливі, і у Вас стане більше друзів.

#### 4.Тест «Чи схильні ви до самотності?»

*На кожне запитання відповідайте «так» чи «ні».*

| Питання                                                                                     | Так | Ні |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1. Чи можете Ви після роботи піти блукати по місту на самоті?                               |     |    |
| 2. Чи вважаєте Ви катастрофою те, що Вам ні з ким поїхати у відпустку?                      |     |    |
| 3. Ви маєте зустрітися з другом через дві години. Чи можете Ви зайняти себе на цей час?     |     |    |
| 4. Чи подобається Вам дивитися на полум'я багаття?                                          |     |    |
| 5. Ви займаєтесь чимось дуже важливим. У такі хвилини чи дратують Вас телефонні дзвінки?    |     |    |
| 6. Ви любите ходити пішки?                                                                  |     |    |
| 7. Чи можете Ви відзначити Новий Рік на самоті і не втратити при цьому доброго настрою?     |     |    |
| 8. На день народження Ви запрошуєте багато гостей?                                          |     |    |
| 9. Чи відчуваєте Ви себе цілком вільно, перебуваючи у товаристві чотирьох незнайомих людей? |     |    |
| 10. Ви спробуєте знайти самі необхідну вулицю у чужому місті?                               |     |    |
| 11. Чи любите Ви робити подарунки?                                                          |     |    |
| 12. Чи мріяли Ви стати актором?                                                             |     |    |

*Таблиця для обчислення балів:*

| №   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| так | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 0  | 1  |
| ні  | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0  | 1  | 0  |

#### Результати:

**Більше 8 балів.** Безумовно, Ви схильні до самотності. Ви любите думати, аналізувати, просто помріяти або споглядати. Але Вами обрано досить небезпечний шлях. Адже так можна стати й відлюдкуватим.

**4-8 балів.** Ви помірно товариські, однак час від часу маєте потребу побути на самоті, щоб привести до ладу свої думки. Але досить Вам провести

на самоті хоча б кілька годин, і Ви здатні із задоволенням спілкуватися з людьми. Це чудово!

**Менше 4 балів.** Ви – людина вельми товариська. Для Вас не прийнятна самотність. Складається враження, що Ви не завжди любите обмірковувати свої дії. Прийміть до уваги, що кілька годин, проведених на самоті, часто врятовують від багатьох помилок.

### **5. Тест «Чи є у вас почуття гумору?»**

*На кожне запитання відповідати «так» чи «ні».*

- 1. Чи любите Ви, коли Вас дотепно розігрують?**
- 2. Чи вмієте Ви з гумором виходити із неприємних ситуацій?**
- 3. Чи стараєтесь Ви дивитися гумористичні телепередачі?**
- 4. Чи смієтесь Ви на одинці з самим собою, коли читаєте або дивитесь по телебаченню що-небудь смішне?**
- 5. Якщо Ви помітили, що Вас обдурюють, чи можете Ви не звернути на це увагу?**
- 6. Чи розповідають Вам родичі, друзі анекдоти, веселі історії?**
- 7. Чи бажаєте Ви мати вигляд дотепної людини, бути у центрі уваги, якщо Ви знаходитесь у компанії?**
- 8. Якщо Ви у поганому настрої, чи не дратує Вас сміх оточуючих?**
- 9. Чи добре Ви запам'ятовуєте жарти, анекдоти?**
- 10. Чи вважаєте Ви себе людиною з почуттям гумору?**

**Результати:**

**Якщо «так» більше 5,** то у Вас з почуттям гумору все гаразд. І це допомагає Вам навіть у скрутні періоди життя.

**Якщо «так» менше 6,** то з почуттям гумору у Вас поганенько. Адже сміх – це показник здоров'я, стабільності, успіхів у житті. Спробуйте змінити себе і подивитися на життя з іншого боку, тому що далеко не все в житті варто переживань.

## 6. Тест «Неуважна людина»

*Відповідати «так» або «ні».*

1. Якщо Ви граєте у будь-яку гру, чи часто прогаєте через неуважність?
2. Чи розігрують Вас знайомі?
3. Чи вмієте Ви одночасно займатися якою-небудь справою і слухати, про що розмовляють оточуючи?
4. Чи знаходили Ви коли-небудь на вулиці гроші або ключі?
5. Чи дивитесь уважно по сторонам, коли переходите вулицю?
6. Чи здатні Ви згадати деталі фільму, який дивились учора?
7. Коли Вас відривають від читання, чи дратуєтесь Ви?
8. Перевіряєте здачу у магазині?
9. Чи скоро знаходите потрібні речі у квартирі?
10. Чи лякаєтесь, коли Вас раптово кличуть на вулиці?
11. Чи буває, що одну людину Ви приймаєте за іншу?
12. Захопившись розмовою, можете пропустити потрібну зупинку?
13. Чи можете швидко назвати дати народження ваших рідних?
14. Чи легко Ви прокидаєтесь від сну?
15. Чи знайдете Ви без сторонньої допомоги те місце у великому місті, де якось були у минулому році?

*Таблиця для обчислення балів:*

| №   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Так | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  |
| Ні  | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  |

### Результати:

**11 балів і більше.** Ви на диво уважні. Вашій пам'яті можна позаздрити.

**5-10 балів.** Ви достатньо уважні, не забувайте про важливі справи. Однак у деяких випадках можете дещо забути.

**4 бали й менше.** Ви дуже не уважний і в цьому причина всіх бід. Але Ви невпинно не надаєте значення таким дрібницям, хоча із-за вашої неуважності страждають і оточуючі.

### **7. Тест «Чи умієте Ви слухати»**

Для виявлення навичок слухання можна скористатись наведеним нижче опитувальником. У переліку ситуацій, що пропонуються, позначте ті, які спричиняють незадоволення, роздратування з будь-якою людиною.

1. Співрозмовник не дає мені шансу висловитися, мені є що сказати, але немає можливості вставити слово.
2. Співрозмовник постійно перебиває мене під час бесіди.
3. Співрозмовник ніколи не дивиться в обличчя під час бесіди, і я не певен, чи слухають мене.
4. Розмова з таким партнером часто викликає почуття змарнованого часу.
5. Співрозмовник постійно метушиться, олівець і папір його цікавлять більше ніж мої слова.
6. Співрозмовник ніколи не посміхається. У мене виникає почуття ніяковості й занепокоєння.
7. Співрозмовник постійно відволікає мене питаннями й своїми коментарями.
8. Хоч би що сказав, співрозмовник завжди осуджує мій запал.
9. Співрозмовник постійно намагається заперечити мені.
10. Співрозмовник перекручує сенс моїх слів і вкладає в них інший зміст.
11. Коли я ставлю запитання, співрозмовник змушує мене захищатися.
12. Іноді співрозмовник перепитує мене, роблячи вигляд, що недочув.
13. Співрозмовник, не дослухавши до кінця, перебиває лише для того, щоб погодитися.
14. Співрозмовник зосереджено займається чимось стороннім (грається ручкою, протирає окуляри тощо), і я твердо переконаний, що він при цьому неуважний.

15. Співрозмовник робить висновки за мене.
16. Співрозмовник завжди намагається вкинути слово в мою розповідь.
17. Співрозмовник дивиться на мене дуже уважно, не кліпаючи.
18. Співрозмовник дивиться на мене, нібито оцінюючи. Це непокоїть.
19. Коли я пропоную щось нове, співрозмовник каже, що він думає так саме.
20. Співрозмовник переграє, показуючи, що цікавиться бесідою, дуже часто киває головою, охає та підтакує.
21. Коли я говорю про серйозне, співрозмовник вставляє жартівливі історії, анекдоти.
22. Співрозмовник часто поглядає на годинник під час розмови.
23. Коли я звертаюся до нього при зустрічі, він кидає всі справи й дивиться уважно на мене.
24. Співрозмовник поводиться так, нібито я заважаю йому робити щось важливе.
25. Співрозмовник вимагає, щоб усі погоджувалися з ним. Будь-яке висловлювання завершується питаннями: «Ви теж так думаєте?» чи «Ви не згодні?»

### **Інтерпретація результатів тестування.**

Підраховується відсоток ситуацій, що викликають незадоволення та роздратування.

Якщо він коливається в межах 70-100 % – Ви поганий співрозмовник. Вам необхідно працювати над собою та вчитися слухати.

40-70% – Вам притаманні деякі недоліки. Ви критично ставитеся до висловлювань, Вам ще не вистачає деяких позитивних якостей доброго співрозмовника.

10-40% – Ви добрий співрозмовник, але іноді відмовляєте партнеру в цілковитому розумінні. Повторюйте ввічливо його висловлювання, дайте йому розкрити свою думку, пристосовуйте свій темп мислення до його мовлення.

0-10% – Ви чудовий співрозмовник.

## **8. Тести на пам'ять**

Пам'ять – це дуже важлива підсистема у цілісній структурі психіки людини. Запам'ятовування може бути представлене кількома формами психічного відображення: образною, емоційною, словесно-логічною. У кожній з названих форм пам'ять має свої рівні. Початковим рівнем є короткочасна пам'ять, яка характеризується негайним запам'ятовуванням та відтворенням інформації, проте водночас і коротким її зберіганням. Наступний рівень – рівень оперативної пам'яті, завдяки якій процеси запам'ятовування, зберігання та відтворення є активними лише після досягнення власної мети у діяльності суб'єкта. Довготривала пам'ять забезпечує тривале зберігання закріпленого матеріалу.

Пам'ять потрібна для психічної регуляції. Запам'ятовування буває як довільне так і мимовільне. Довільне виникає завдяки усвідомленій меті запам'ятати щось. Мимовільне запам'ятовування відбувається шляхом безпосередньої фіксації матеріалу, без спеціальної мети запам'ятовування. Використання спеціальних засобів робить пам'ять опосередкованою.

Для вивчення деяких особливостей запам'ятовування пропонуються методики дослідження обсягу короткочасної пам'яті, продуктивності опосередкованого запам'ятовування та визначення переважаючого типу пам'яті.

### ***Дослідження обсягу короткочасної пам'яті за методикою Джекобсона.***

#### **Процедура**

Тестування можна проводити з одним або групою студентів. Тест включає чотири аналогічні серії. У кожній серії викладач зачитує студентам один з наведених наборів цифрових рядів.

Елементи рядів зачитуються з інтервалом 1 сек. Після прочитання кожного ряду через 2-3 секунди студенти за командою викладача відтворюють елементи ряду у зошиті, з тією послідовністю, з якою вони були представлені

викладачем. У кожному наборі, незалежно від результату, зачитуються всі сім рядів. Вимоги до всіх серій однакові. Інтервал між серіями становить 6-7 хв.

### **Перший набір**

2 2 4 1  
9 6 0 2 3  
2 5 4 0 6 1  
7 8 4 2 3 8 9  
3 4 6 8 2 5 3 8  
5 9 8 3 7 4 6 2 3  
6 7 2 3 8 4 5 2 0 7

### **Другий набір**

7 5 4 3  
2 3 5 8 6  
6 7 5 1 3 0  
9 5 6 2 7 5 1  
6 9 3 0 7 1 7 2  
5 7 8 6 1 1 7 3 0  
6 8 6 1 8 2 1 4 8 8

### **Третій набір**

1 3 7 2  
6 4 8 0 5  
7 2 5 3 1 8  
0 7 5 9 4 3 8  
5 2 1 8 6 3 5 5  
1 3 2 6 9 7 8 4 3  
3 8 4 4 5 2 8 7 1 6

### **Четвертий набір**

7 1 0 6  
8 9 9 3 4  
8 5 6 0 8 6  
5 2 0 1 5 7 0  
8 2 7 4 4 5 2 5  
7 1 5 8 4 3 4 1 3  
1 5 2 4 8 3 6 8 9 7

### **Інструкція студенту:**

Вам буде прочитано кілька цифр. Слухайте уважно і намагайтесь запам'ятати їх якнайбільше. Після прочитання, за командою викладача ви записуєте те, що запам'ятали у відповідній послідовності.

### **Обробка результатів:**

У процесі обробки результатів треба встановити:

- ряди, які відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони зачитувались. Їх позначають знаком (+);
- найбільшу довжину ряду, який студент у всіх серіях відтворив правильно;
- кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено студентом в усіх серіях;
- коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою

$$Пк = A + c / n,$$

де  $Пк$  – обсяг короткочасної пам'яті;

$A$  – найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях;

$c$  – кількість правильно відтворених рядів, більших за  $A$ ;

$n$  – число серій досліду ( в даному дослідженні 4).

### **Аналіз результатів:**

Для аналізу результатів користуються наступними показниками рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування.

| <b>Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування</b> |                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Коефіцієнт обсягу пам'яті (<math>П_k</math>)</b> | <b>Рівень короткочасного запам'ятовування</b> |
| 10                                                  | Дуже високий                                  |
| 8-9                                                 | Високий                                       |
| 7                                                   | Середній                                      |
| 6-5                                                 | Низький                                       |
| 3-4                                                 | Дуже низький                                  |

Аналізуючи результати дослідження, потрібно звернути увагу на крайні варіанти отриманих рівнів запам'ятовування. Запам'ятовування, яке дорівнює 10, як правило, є наслідком використання студентом логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. В окремих випадках таке запам'ятовування є феноменальним. Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, то дослідження пам'яті студента потрібно повторити через кілька днів. Низький та середній рівні короткочасної пам'яті можуть бути підвищені завдяки систематичним тренуванням за спеціальними програмами мнемотехніки.

## **9. Контрольне завдання на практичне застосування знань**

### **1. Чи знаєте Ви себе?**

- Які здібності я знаходжу в себе?
- Які навчальні дисципліни мені найбільше подобаються і чому?
- Про що я мрію?
- Який настрій у мене переважає?

- Чого в мене більше: впевненості у собі чи сором'язливості?
- Яким я хочу стати?
- Щоб я хотів у собі виховати?

Складіть схему самоаналізу, розташувавши в центрі своє «Я», а від нього відповіді на поставлені собі запитання.

**2. Намалюйте схему «Я серед людей».** Для цього треба визначити свої дії, вчинки, почуття щодо інших людей, критично і мужньо проаналізувавши все, що Ви робите.

*Дослідження опосередкованого запам'ятовування  
(запам'ятовування конкретних понять)*

**Процедура**

Процедура тестування складається з двох серій і проводиться з одним або кількома студентами.

**Завдання 1-ї серії:** визначення обсягу пам'яті при запам'ятовуванні словесного матеріалу.

Експериментальний матеріал включає 20 непов'язаних між собою простих слів, які складаються з 4-6 букв.

Викладач зачитує 10 (20) слів. Він чітко вимовляє слова з паузами 2 сек. Через 10 сек. після читання слів, студентам пропонується відтворити у зошиті слова (бажано у наданій послідовності). У протоколі відмічаються правильно відтворені слова. Помилки допущені при відтворенні слів фіксуються в примітці. Таблиця 3.11.

**Слова для запам'ятовування в першій серії:**

*Риба, гиря, хліб, нога, вікно, влада, політика, земля, вогонь, пиріг, людина, квартира, пісок, завод, роза, вовк, книга, телебачення, зошит, інформація. (Ерудиція, сприйняття, пам'ять, бізнес, абстракція, слон, етика, відчуття, конституція, екстраверт, констатація, авантюризм, адаптація, любов, судження, аналогія, руйнування, студент, фантазія, мислення, індукція, екзамен, здібність, самотність).*

### ***Примітка***

Для визначення переважаючого типу пам'яті (слухової, зорової, моторної), слова пред'являються кількома способами: слова зачитують (для слухового сприйняття), слова показують (на картці або на дошці) для зорового сприйняття і використовують моторно-слухову форму подання слів.

Найбільш ефективний спосіб подання слів – це комбінований, який поєднує у собі слухове, зорове та моторне сприймання матеріалу (при тестуванні доцільно використовувати ряд із 10 слів, щоб не було перевантаження у процесі сприйняття та запам'ятовування). Таблиця 3.12.

**Завдання 2-ї серії:** визначення обсягу пам'яті під час запам'ятовування пар слів, в основі яких смислові зв'язки.

Слова складаються з 4-6 букв. Студентам пропонується прослухати пари слів і запам'ятати, у першому випадку повністю пару слів, у другому – тільки друге слово кожної пари.

Інтервал зачитування пар слів – 2 сек.

Через 10 сек. викладач зачитує лише перше слово кожної пари, а студент має пригадати друге слово цих пар. У протоколі 2-ї серії відмічають правильно виділені слова.

Курка – яйце;  
стіл – стілець;  
замок – ключ;  
зима – сніг;  
корова – молоко;  
тарілка – їжа;  
дерево – листок;  
книга – казка;  
дорога – машина;  
студент – академія  
кава – чашка;  
земля – трава;

ложка – їжа;  
 вода – склянка;  
 дрова – піч;  
 перо – папір;  
 закон – декрет;  
 грам – міра;  
 сонце – літо;  
 голос – радіо;  
 річка – берег;  
 ракета – місяць.

Таблиця 3.11

| Слова                                 | Серія 1 /<br>кількість слів | Серія 2 /<br>кількість слів |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| зачитано                              |                             |                             |
| відтворено правильно                  |                             |                             |
| відтворено у наданій<br>послідовності |                             |                             |
| примітка                              |                             |                             |

Таблиця 3.12

| Кількість<br>правильно<br>відтворених<br>слів | ТИП ПАМ'ЯТІ |         |                      |              |
|-----------------------------------------------|-------------|---------|----------------------|--------------|
|                                               | Слуховий    | Зоровий | Моторно-<br>слуховий | Комбінований |
|                                               |             |         |                      |              |

### Аналіз результатів:

Якщо запам'ятовування в 1-й серії було безпосереднім, то обсяг правильно відтворених слів буде у межах 5-9. Якщо студент запам'ятав більше 9-и слів, це означає, що він використав певні мнемотехнічні прийоми і зумів за короткий термін часу вигадати певну систему зв'язків, що полегшило відтворення.

Більшість студентів запам'ятовують краще початок та кінець ряду, проте іноді трапляється, що краще запам'ятовують середину ряду. Це надає можливість скласти рекомендації до поліпшення пам'яті.

**Для діагностики пам'яті студентам можна запропонувати числа.**  
**Наприклад: 15, 21, 9, 5, 9, 4, 15, 13, 7, 3.**

### **Вправа «Запам'ятовування на основі асоціативного мислення»**

Принцип свідомої асоціації може бути використано для запам'ятовування будь-якої інформації, включаючи імена та обличчя, переліки та найменування предметів, факти, цифри – словом, всього того, що може стати в нагоді у роботі та особистому житті.

Спочатку студенти мають впевнитися у тому, наскільки бідною є їхня нетренована пам'ять. Нехай перевірять себе за допомогою ряду тестів, а потім навчаються запам'ятовувати за «методом зв'язок».

Прочитати один раз перелік із п'ятнадцяти предметів (слів): *книга, попільничка, корова, пальто, сірник, бритва, яблуко, гаманець, венеціанське, дзеркало, сковорідка, годинник, окуляри, дзвінок, пляшка, черв'як*. На це дається приблизно 2 хвилини. Потім записати їх у тому ж самому порядку, не користуючись текстом. Якщо буде пропущено якийсь предмет, увесь наступний ряд вважається помилковим, так як усі предмети, що входять до нього, не відповідатимуть своєму місцю. Цей тест варто повторити після вправи на тренування пам'яті. За кожний правильно поставлений на своє місце предмет виставляється 5 балів.

### **10.Тест на вміння слухати**

Для визначення вміння слухати і чути те, що говорять інші люди, оцінювання вміння бути уважним рекомендується застосовувати приведений нижче опитувальник.

1. Чи намагаєтесь Ви «згорнути» бесіду у тих випадках, коли її тема (а може і співрозмовник) нецікаві Вам?

2. Чи дратують Вас манери Вашого співрозмовника?
3. Чи може невдалий вислів співрозмовника спровокувати Вас на різкість та грубість?
4. Чи уникаєте Ви вступати в бесіду із невідомою чи маловідомою людиною?
5. Чи маєте звичку перебивати співрозмовника?
6. Чи робите вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте про щось інше?
7. Чи міняються Ваш тон, голос, вираз обличчя у залежності від того, хто Ваш співрозмовник?
8. Чи міняєте Ви тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся неприємної для Вас теми?
9. Чи виправляєте співрозмовника, якщо в його мові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви, вульгаризми?
10. Чи буває у Вас невблаганний менторський тон, з відтінком зневаги та іронії по відношенню співрозмовника ?

Нижче наведено варіанти відповідей на запропоновані питання та їх оцінки.

| Відповідь            | Оцінка, бали |
|----------------------|--------------|
| Майже завжди         | 2            |
| У більшості випадків | 4            |
| Іноді                | 6            |
| Рідко                | 8            |
| Майже ніколи         | 10           |

Якщо Ви набрали **54 і менше балів**, то Ваші здібності слухати можна визначити як «нижче середнього». У Вас не вистачає терпіння і толерантності вислуховувати проблеми інших і Ви навіть не в змозі це приховати. Вам слід змиритися, що світ влаштований так, що інші люди не завжди вам кажуть про те, що хотілось би почути. Тоді у Вас з'явиться більше друзів, і поступово Ви почнете виконувати роль лідера в своєму оточенні.

Від **55 до 61 балів** – «середній рівень». УВ є терпіння слухати співрозмовника і Ви не перебиваєте його репліками. Проте у Вас вироблений немов би імунітет до аудіо інформації, час від часу Ви губите канву розмови, думаєте про своє. Чи не здається Вам, що той, хто не вислуховує до кінця, не є до кінця поінформований і тому не завжди до ладу доводить справи?

Якщо Ви набрали **62 і більше балів**, то ваші здібності як слухача «вище середнього рівня». У Вас є вроджений талант слухати і співпереживати, або набуті якості керівника. В той же час це не означає, що Ви не здатні спинити того, хто говорить багато і недоречно.

## **11. Соціальний інтелект**

До структури соціального інтелекту входить наступне: сприйняття і відчуття, пам'ять та увага, мислення та уява. Своєрідність мислення працівників професій, типу «людина-людина» полягає у тому, що об'єктом їх уваги виступає інша людина, група чи навіть потік людей. Тому найбільш значущими властивостями мислення працівника є сприйняття людини людиною, здатність аналізувати, адекватно оцінювати і правильно сприймати вчинки та дії людей, мотиви їх поведінки. Розвиненню цих професійно важливих властивостей соціального інтелекту працівника сприяють рольові ігри, соціально-психологічні тренінги, у процесі яких іде навчання рольовій поведінці, тобто умінню прийняти і зіграти роль партнера по соціальному контакту, у залежності від ситуації, у точній відповідності із рольовими очікуваннями інших партнерів – учасників тренінгової групи. Рольові та сюжетні ігри, етюди, вправи, тести на самопізнання – все це складає зміст методу «Дидактичний театр».

*Дидактичний театр* навчає розуміти себе (вправи: «Подивись на себе зсередини», «Чи правильно мене розуміють?», «Який я?»), правильно сприймати і адекватно оцінювати інших людей (вправи: «Як відчуває себе твій сусід?», «Чи розумію я за жестами без слів?»); вчить умінню взаємодіяти з іншими людьми (вправи: «Поміняйтесь ролями», «Прийняття чужої ролі»,

«Відмов, не образивши»). Перелічені комплекси вправ направлені на перевтілення, на розвинення сенситивності – соціальної чуттєвості, уміння зрозуміти себе та інших людей, встановлювати психологічні контакти.

Психологічний контакт – це взаємне «прийняття» людьми один одного, визнання в іншій людині достойного партнера, вартого поваги, уваги, співчуття, готового приймати участь у його справах. Розвивати уміння встановлювати психологічний контакт допоможе одна з нижченаведених вправ.

## 12. Гра «Попутчик» (Р. Д. Каверіна)

У цій грі моделюється ситуація вступу в контакт. Одному з учасників тренінгової групи ставиться завдання, а саме, привернути на себе увагу «попутчика» (сусіда в купе поїзда, в автобусі, в салоні літака тощо), зав'язати з ним розмову, визвати на довірливе спілкування. Ситуацію програють тричотири рази. Склад виконавців кожного разу змінюється. Усі члени групи по чергово включаються до гри, то в ролі «попутчика», то в ролі бажаного вступити у контакт. Можуть бути відіграні й інші сюжети, що відображують ситуації «контактного» спілкування, запропоновані, наприклад, самими учасниками.

Далі організовується групове обговорення результатів гри, у ході якого члени групи повинні зробити узагальнені висновки про психологічні умови досягнення контакту, виділити специфіку невербальних комунікацій в ситуації контактного спілкування. Крім того, доцільно проаналізувати можливі варіанти вербальних відповідей, які можуть створювати або посилювати емоційно-негативні або емоційно-позитивні відносини учасників ситуації.

Ця рольова гра направлена на краще усвідомлення студентами можливостей використання невербальної поведінки у якості регулятора психологічних характеристик спілкування.

Вмінню зрозуміти іншу людину, «увійти» в її положення сприяє рефлексія – важлива властивість особистості представників професій типу «людина-людина». Рефлексія допомагає правильно оцінити ситуацію, «подумати» за іншу людину, подивитися на ситуацію і на себе очима співрозмовника. Особливо сильно рефлексія розвинена у шахістів: бо ж їм доводиться думати не тільки за себе, але і за свого «супротивника». У розвиненні рефлексії важливе місце займає уява, як пізнавальний процес. Тут особливість сприйняття іншої людини складається у вмінні подумки поставити себе на місце людини, яку сприймаєш, уявити себе тим, кого сприймаєш і побачити світ його очима, зрозуміти, що він відчуває і переживає в даний

момент, передбачити його поведінку. Формуванню цієї цінної властивості сприяють деякі вправи.

### **13. Гра «Неочікувана ситуація»**

Кожний член тренінгової групи розповідає сюжет на задану тему: 1) «Я вийшла вранці із дому та ...»; 2) «Колись я увійшла до крамниці і побачила...»; 3) «Знайомство по колу» й інше.

У професіях типу «людина-людина», наприклад, у торгівлі, часто причиною конфліктів є недостатньо розвинена рефлексивна властивість особистості працівника. Формувати цю властивість можна як традиційними методами, так і в ході різноманітних ігрових ситуацій.

### **14. Вправа «Предмет по колу»**

Ця вправа направлена на розширення словарного запасу. Вона вимагає проявлення винахідливості та кмітливості.

Усі учасники тренінгової групи (не більше ніж 15 осіб) сідають на стільці до кола. Ведучий пояснює правила гри: «У мене в руках предмет, добре вам відомий (наприклад, пенал для олівців, коробок сірників, еспандер). Задача кожного учасника гри – вигадати призначення цьому предмету. Я починаю так: цей предмет (пенал) можна використовувати для зберігання олівців, авторучок. Тепер я передаю цей предмет тому, хто сидить ліворуч (праворуч) від мене. Його задача – не повторюючи того, що вже було сказано, вигадати нове призначення цьому предметові, потім передати його наступному учаснику гри. Коли даний предмет пройде усе коло і повернеться до мене, гра повторюється за другим колом, а потім – за третім, четвертим і так до тих пір, поки із всієї нашої групи не залишиться одна людина, котра виявиться найкмітливішою».

Дана вправа заставляє кожного учасника гри напружити свою пам'ять, мобілізувати волю, закликати на допомогу власний запас знань, кмітливість, уяву і фантазію. Цей комплекс психологічних властивостей сприяє розвиненню розумової діяльності студента.

## 15. Тест «Стан»

Дата \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

*ІНСТРУКЦІЯ:* Оцініть свій стан на момент перевірки, обвівши на шкалі будь-яку з цифр між протилежними за змістом характеристиками у тому місці, яке найбільшою мірою відбиває співвідношення між цими якостями для Вас на даний момент. Намагайтесь користуватися всім діапазоном цифр, а не тільки крайніми з них.

|                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |               |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|---|
| Самопочуття добре    | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Погане        | с |
| Почуваю себе сильним | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Слабким       | с |
| Пасивний             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Активний      | а |
| Малорухомий          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Рухливий      | а |
| Веселий              | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Сумний        | н |
| Настрій гарний       | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Поганий       | н |
| Працездатний         | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Розбитий      | с |
| Повний сил           | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Знесилений    | с |
| Повільний            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Швидкий       | а |
| Бездіяльний          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Діяльний      | а |
| Щасливий             | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Нещасливий    | н |
| Життєрадісний        | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Похмурий      | н |
| Напружений           | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Розслаблений  | с |
| Здоровий             | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Хворий        | с |
| Збайдужілий          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Захоплений    | а |
| Байдужий             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Схвилюваний   | а |
| Натхнений            | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Понурий       | н |
| Радісний             | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Сумний        | н |
| Відпочилий           | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стомлений     | с |
| Свіжий               | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Виснажений    | с |
| Сонливий             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Збуджений     | а |
| Бажання відпочити    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Працювати     | а |
| Спокійний            | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | заклопотаний  | н |
| Оптимістичний        | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | песимістичний | н |
| Витривалий           | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | стомлений     | с |
| Бадьорий             | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | млявий        | с |
| Міркувати важко      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | легко         | а |
| Неуважний            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | уважний       | а |
| Повний надій         | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | розчарований  | н |
| Задоволений          | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | незадоволений | н |

Підсумуйте окремо числа, обведені анкетованим у рядках, що позначені праворуч літерами С, А та Н, і розділіть кожну з отриманих сум на 10.

Результат для рядків С означає оцінку самопочуття, для рядків А – активність, для рядків Н – настрій. Кращий результат – 9, гірший – 1.

Тест особливо цікавий у швидкозмінних ділових і конфліктних ситуаціях.

## 16. Тест

### Шкала для самооцінювання мотивації схвалення

(Д. Краун і Д. Марлоу)

**ІНСТРУКЦІЯ:** Уважно прочитайте кожне судження і дайте на нього відповідь, яка відповідає вашій думці про свою поведінку – «так» чи «ні».

| Судження                                                                                    | Так | Ні |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки.                         |     |    |
| 2. Я не вагаюся, якщо хто-небудь потребує допомоги в скруті. Чи це так?                     |     |    |
| 3. Я завжди уважно стежу за тим, як я вдягнений.                                            |     |    |
| 4. Удома я поведжуся за столом так само, як і в їдальні.                                    |     |    |
| 5. Я ніколи не відчував ні до кого антипатії. Чи це так?                                    |     |    |
| 6. Був випадок, коли я облишив справу, тому що не був упевнений у своїх силах.              |     |    |
| 7. Іноді я люблю лихословити про відсутніх.                                                 |     |    |
| 8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.                                 |     |    |
| 9. Був випадок, коли я придумав вагому причину, щоб виправдатися.                           |     |    |
| 10. Бувало, я користався помилкою людини.                                                   |     |    |
| 11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.                                                     |     |    |
| 12. Іноді замість того, щоб вибачити людину, я намагаюся відплатити їй тим самим.           |     |    |
| 13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.                            |     |    |
| 14. У мене не виникає внутрішнього супротиву, коли мене просять зробити послугу. Чи це так? |     |    |
| 15. Мені не буває прикро, коли висловлюють думку протилежну моїй. Чи це так?                |     |    |
| 16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую що із собою взяти.                   |     |    |
| 17. Були випадки, коли я заздрив успіху інших.                                              |     |    |

| Судження                                                            | Так | Ні |
|---------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.  |     |    |
| 19. Коли в людей неприємності, я іноді думаю, що вони їх заслужили. |     |    |
| 20. Я ніколи не говорив неприємних речей з посмішкою. Чи це так?    |     |    |

### Ключ до анкети

**Відповіді «так» – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 20;**

**«ні» – 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.**

Підраховують кількість однакових із ключем відповідей, цю кількість можна розташувати на шкалі від 0 до 20. Чим кількість більше, тим вища мотивація схвалення, вища готовність людини до схвалення інших, пов'язана з потребою в спілкуванні.

## 17. Тест Самооцінка ситуативної тривожності

**(Ч.Д. Спілбергер)**

**ІНСТРУКЦІЯ:** Прочитайте уважно наведені судження і підкресліть відповідну цифру праворуч, залежно від того, як Ви себе відчуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся.

| Судження                          | Ні, це зовсім не так | Мабуть правильно | Правильно | Цілком правильно |
|-----------------------------------|----------------------|------------------|-----------|------------------|
| 1. Я спокійний                    | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 2. Мені ніщо не загрожує          | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 3. Я напружений                   | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 4. Я відчуваю жаль                | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 5. Я відчуваюся вільно            | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 6. Я засмучений                   | 1                    | 2                | 3         | 4                |
| 7. Мене непокоять можливі невдачі | 1                    | 2                | 3         | 4                |

| <b>Судження</b>                               | <b>Ні, це зовсім не так</b> | <b>Мабуть правильно</b> | <b>Правильно</b> | <b>Цілком правильно</b> |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>8. Я почуваю себе відпочилим</b>           | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>9. Я стривожений</b>                       | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>10. Я відчуваю внутрішнє задоволення</b>   | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>11. Я впевнений у собі</b>                 | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>12. Я знервований</b>                      | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>13. Я не знаходжу собі місця</b>           | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>14. Я збуджений</b>                        | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>15. Я не відчуваю скутості, напруження</b> | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>16. Я задоволений</b>                      | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>17. Я заклопотаний</b>                     | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>18. Я занадто збуджений</b>                | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>19. Мені радісно</b>                       | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |
| <b>20. Мені приємно</b>                       | 1                           | 2                       | 3                | 4                       |

### **Оцінка:**

Від суми балів відповідей за номерами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімають суму балів відповідей за номерами 1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

До отриманого числа додають 50.

Показник менше 30 балів – низький рівень тривожності, 30-45 – середній, більш 45 – високий.

Тест дуже важливий під час напруженої і конфліктної діяльності та характеризує рівень тривожності на даний момент.

## **18. Анкета**

### **для виявлення і розуміння типів поведінки, які перешкоджають просуванню у службовій кар'єрі (А. Єфремцев)**

Використовуючи наведену нижче шкалу, необхідно визначити, наскільки вірними є наступні твердження про Вас. Намагайтеся бути чесними, оцінюючи те, як Ви дієте, думаєте або відчуваєте в тій чи іншій ситуації. 1 бал – дуже рідко, 2 бали – іноді, 3 – майже завжди.

1. Для мене не проблема порушити правило, якщо це буде виправдано результатами.

2. Мене не хвилює, якщо я комусь не подобаюсь, не зважаючи на всі мої спроби зберегти гарні стосунки.

3. Я реально оцінюю свої сили, складаючи план роботи на день.

4. Я можу за 30 секунд або навіть і менше сказати вам, яку користь приношу фірмі.

5. Коли я говорю про серйозні справи, я не посміхаюся, щоб пом'якшити їх значення.

6. Коли я маю свою думку, я говорю про це відкрито, а не маскую його питанням.

7. Я розумію, коли мене хочуть скомпрометувати, і не дозволяю цього.

8. Я не беру на себе звинувачення чи відповідальність за помилки, припущені іншими людьми.

9. Я не та людина, яка вибачається за незначні промахи.

10. Коли мені ставлять нереальні терміни для виконання роботи, я прошу їх змінити.

11. Коли люди не помічають, що я щось виконала особливо добре, Я сама звертаю на це їх увагу.

12. Сидячи за столом на конференції, я кладу на нього лікті і трохи нахиляюся вперед.

13. Мені досить комфортно, коли я мовчу.

14. Я знаю, що я ані трохи не дурніша своїх колег.

15. Я буду наполягати на своїй думці, навіть якщо оточуючим від цього буде ніяково чи неприємно.

16. Я намагаюсь не надавати колегам інформацію особистого характеру.

**Результати самооцінки.**

1. Впишіть отримані відповіді в клітинки таблиці.

2. Сумуйте цифри в кожному стовпчику, щоб отримати результат за категорією.

3. Сумуйте бали категорій, щоб отримати загальний результат

*Таблиця 3.13*

| Гра | Роль | Думки | Представлення | Вигляд | Звук | Реакція |          |
|-----|------|-------|---------------|--------|------|---------|----------|
| 1   | 2    | 3     | 4             | 5      | 6    | 7       |          |
| 8   | 9    | 10    | 11            | 12     | 13   | 14      |          |
| 15  | 16   | 17    | 18            | 19     | 20   | 21      |          |
| 22  | 23   | 24    | 25            | 26     | 27   | 28      |          |
| 29  | 30   | 31    | 32            | 33     | 34   | 35      |          |
| 36  | 37   | 38    | 39            | 40     | 41   | 42      |          |
| 43  | 44   | 45    | 46            | 47     | 48   | 49      |          |
|     |      |       | Подача        |        |      |         | Підсумок |

**19. Творчі завдання та проблемні ситуації**

*(до змісту вивченого матеріалу)*

**Завдання 1**

Що спільного та відмінного є в діяльності мозку та електронно-обчислювальній машині? Порівняйте та проаналізуйте.

**Завдання 2**

Визначте, до якої групи психічних явищ – психічних процесів, рис особистості чи психічних станів – належить кожне явище, описане нижче.

*Викладач звернув увагу не те, що окремі студенти з великими труднощами засвоюють матеріал з економічної теорії безпосередньо після занять фізкультури і набагато краще, якщо перед цим заняттям була інша економічна дисципліна.*

### ***Завдання 3***

Із вказаних у дужках слів виберіть ті, що відносяться до даного слова так само як у наведеному прикладі.

1. Мозок: психіка;

*матерія: (природа, речовина, відображення, дія).*

2. Свідомість: суб'єктивне;

*нервовий процес: (рефлекс, відображення, об'єктивне, матеріальне, психологічне).*

3. Мозок: матеріальне;

*свідомість: (фізіологічне, реальне, ідеальне, активне).*

4. Фізіологічне: первинне;

*психічне: (об'єктивне, активне, вторинне);*

5. Образ: відображення;

*копія: (психічне, дійсність, активність, вторинне).*

### ***Завдання 4***

*Яка діяльність – свідома чи несвідома – виявляється в наведених нижче прикладах?*

1. Під час сеансу гіпнозу людині, що перебуває у гіпнотичному стані, було запропоновано украсти гаманець у товариша. Досліджуваний не зміг виконати цього завдання. А от інші накази – вмитися, взяти книжку тощо – він виконав.

2. Учень швидко й правильно множить багатозначні числа, проте не пам'ятає правила їх множення.

3. Випускник школи вступив до медичного інституту і пояснював це тим, що він любить людей і йому подобається допомагати їм.

### ***Завдання 5***

Виберіть з наведеного списку і розділіть на групи функції, за які відповідає права і ліва півкулі.

*Теоретичне мислення; індукція; страх; емоційна пам'ять, прогнозування; почуття «Я»; підсвідоме (несвідоме); емоції експресивного плану; цілісне сприйняття; переробка понятійної (словесної, знакової) інформації; хвилювання; миттєвий чуттєвий аналіз інформації; гнів; аналітико-розсудливе сприйняття; переживання щастя; почуття насолоди; емоційно-чуттєве сприйняття; сприймання змісту мови; сприйняття шумів; сприйняття музики; печаль; інтуїція; екстраверсія; сприйняття високих звуків; довільне запам'ятовування; орієнтація у просторі; чуття тіла; наочно-образне мислення; дедукція; образна пам'ять; екстраполяція; послідовна переробка інформації; сприймання низьких звуків; швидка переробка інформації; повільна переробка інформації; переживання негативних емоцій; довільність психічних функцій і процесів; мимовільне запам'ятовування; почуття «ми»; розуміння інтонаційної побудови речення; сприймання міміки і жестів; раціональне мислення; пам'ять на цифри, формули, слова; пам'ять на поточні і минулі події; практичний інтелект; орієнтація в часі; інтроверсія.*

### **Завдання 6**

*До якої форми поведінки тварин слід віднести кожен з наведених нижче прикладів? Розмістіть ці приклади за порядком ступеня емоційного розвитку і дайте обґрунтування своєму виборові.*

1. Дельфіни надзвичайно швидко навчаються. Для того, щоб вони засвоїли сигнал, їм вистачає лише двічі-тричі показати потрібну дію. Так, дельфіни навчилися ловити їжу на льоту, акуратно брати їжу з тарілки, хапати її з рук і навіть з рота дресирувальника, який був на висоті майже 5 м від поверхні води. Дельфіни дозволяли запрягати себе і возили плотик з людиною. Вони охоче грали у баскетбол і з великою точністю з шестиметрової відстані закидали м'ячик у корзину, підняту над водою майже на висоту людського зросту. Дельфіни ухитрилися дзвонити у дзвоник, смикаючи за шнурок під час граціозного стрибка, і навіть витягали носовички з кишень глядачів.

2. На страусиній фермі спостерігали за поведінкою пташеня страуса. Одне пробило отвір у шкаралупі і виглядало з яйця, друге щойно вилізло зі шкаралупи і зіп'ялося на ніжки. Як тільки поблизу вчувався шум, перше страусення завмирало у своїй шкаралупі, а друге – припадало до землі і переставало ворухитися.

3. Молоді бобри вирости окремо від своїх батьків і перейняти від них нічого не могли. Коли бобри вирости, їм поклали у клітку будівельний матеріал. Вони негайно збудували греблю за всіма правилами, хоча ніколи не бачили не тільки греблі, а й річки (Г. Рогінська).

### ***Завдання 7***

*У чому полягає головна відмінність природного експерименту від спостереження? У чому виявляються позитивні аспекти першого та другого методу?*

### ***Завдання 8.***

*Ознайомившись з основними правилами проведення інтерв'ю, виберіть тему та проведіть його у групі.*

Метод інтерв'ю – це бесіда, у якій експериментатор за певним планом намагається отримати інформацію про ті питання, які він вивчає. Інтерв'ю як самостійний метод використовується рідко. На ранніх стадіях дослідження воно дає змогу визначити змінні, а окрім того використовується для контролю даних, отриманих за допомогою інших методів. Інтерв'ю буває стандартизованим (готові сформульовані запитання) і нестандартизованим (дає можливість змінювати форму запитання; наближається до звичайної бесіди). Стандартизоване інтерв'ю застосовують для значної кількості досліджуваних. Вважається, що воно є достовірнішим.

#### *Правила побудови інтерв'ю*

1. Необхідно уникати слів з подвійним значенням.
2. Не використовувати громіздких запитань.

3. Якщо інтерв'ю стосується предмета, з яким досліджуваний незнайомий, бажано зробити передмову до інтерв'ю.

4. Запитання можуть бути відкритими і закритими. Відкриті – коли не регламентується розв'язання питання. Закриті – суворо обмежують відповідь і поділяються на дихотомічні – «так» або «ні» й альтернативні – коли дається декілька альтернатив. Інтерв'ю, на відміну від спостереження, відбувається у формі живої бесіди, воно більш гнучке та оперативне.

5. Запитання слід формувати так, щоб не викликати у співбесідника негативних емоцій.

6. Першим запитанням бажано викликати інтерес до теми інтерв'ю.

7. Усі запитання повинні бути логічно пов'язаними.

### **Завдання 9**

*З наведених прикладів виберіть такі, де описано прояви відчуттів, і дайте обґрунтування своєї відповіді.*

1. Студенти зосереджено виконують контрольну роботу. Несподівано до аудиторії зайшов студент, який запізнився на заняття. Багато хто кинув писати і повернувся у бік двері.

2. На музичному занятті школярам дають п'ять брязкалець, однакових на вигляд, але з різним звуком. Вони мають прослухати звучання одного брязкальця і знайти такий самий за звуком.

### **Завдання 10**

*Яка закономірність відчуттів проявляється у кожному з наведених прикладів:*

а) тривалий неприємний запах перестає відчуватися;

б) після занурення руки у холодну воду подразник, нагрітий до 30 градусів за Цельсієм, сприймається як теплий, хоча його температура нижче за нормальну температури шкіри на руці;

в) повсякденне життя та експерименти свідчать, що місце почутого звуку для нас, як правило, зміщується в напрямку до об'єкта, який ми бачимо і який

може видавати звук, наприклад, під час сприйняття озвучених кінокартин (за С. В. Кравковим).

### ***Завдання 11***

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано у «холодні» тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижчою, ніж вона є насправді. Ураховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби «холодних» відтінків.

*Яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях?*

### ***Завдання 12***

*Яка закономірність відчуттів проявляється в кожному з наведених прикладів?*

1. Орієнтування сліпих та глухих у довколишньому просторі спирається переважно на відчуття нюхові, рухові, вібраційні та відчуття дотику.
2. Від посилення освітлення в залі, звуки, що линули зі сцени, стали здаватися глядачам голоснішими.

### ***Завдання 13***

*Зазначте, від яких умов залежить підвищення чутливості у кожному поданому тут прикладі.*

1. Працівники текстильного підприємства, які переважно спеціалізуються на виробництві чорних тканин, розрізняють до 40 відтінків чорного кольору там, де око людини-неспеціаліста розрізняє 2-3 відтінки.
2. У людей, що займаються музикою, спостерігається помітне підвищення чутливості до розрізнення тону.
3. У дегустаторів виробляється виняткова чутливість відповідних аналізаторів.

4. Сліпоглухоніма людини за запахом розрізняє, хто увійшов до кімнати; впізнає, чи читала вона цю газету; слухає музику, поклавши руки на кришку рояля.

5. Цирковий актор упевнено йде по високо натягнутій дротині, виконуючи різноманітні танцювальні рухи.

6. Скрипковий майстер за звуком скрипки впізнає її «паспорт»: де, коли, хто її виготовив.

7. На відчутті дотику руки ґрунтується все навчання сліпих і сліпоглухих. Сприйняття пальцями опуклого шрифту слугує одним з головних засобів розумового розвитку таких людей.

### ***Завдання 14***

*Який недолік дитячого сприйняття тут проявляється ?*

На малюнку трирічної дитини схематично зображено людину: носа і вух немає, виділені рот і язик зображено поза обличчям, а язик, до того ж, – поза ротом (за Л. Рубінштейном).

### ***Завдання 15***

Про які якості розуму йдеться в наведеному описі: «Він мав ґрунтовні знання у сфері як соціальних, так і природничих наук і вмів цими знаннями добре користуватися. У досліджуваних явищах він прагнув віднайти їхню сутність, з'ясувати головні причини, зв'язки. Відкидаючи будь-які шаблони, при аналізі нових фактів умів бачити їх з нового боку й не боявся критично оцінити свої попередні погляди. Іноді він припускався помилок, але вмів усувати їх згодом».

### ***Завдання 16***

*Чи однакові за значенням і використанням перераховані нижче терміни?*

Інтелект, мислення, розум, розсудок, менталітет, знання, мудрість, освіченість, інформація, інтелігентність, розуміння, ерудиція.

### ***Завдання 17***

*Які з перерахованих характеристик належать людині як особистості, а які – індивіду?*

Цілеспрямованість, упертість, вдумливість, висока емоційність, старанність, цілісність, приємний голос, суспільна активність, критичність розуму, прекрасна дикція, середній зріст, музикальність, запальність, мовлення, моральна вихованість, низька адаптація до темноти, ригідність, працелюбність, погана просторова орієнтація, голубі очі, хороший слух, ідейна переконаність, уважність, рухливість, чесність, віра, страх, шляхетність, лінощі, стрес, меланхолія, авторитет, мова, темперамент, інстинкт, переконання, знання, задатки, ідеали, вікові особливості почуттів, механічна пам'ять, мислення, мовлення, музичний слух, гуманність.

### ***Завдання 18***

*Із вказаних у дужках слів виберіть ті, які знаходяться до даного слова у тому ж відношенні, що і наведені у прикладі. Вкажіть принцип побудови аналогії.*

Приклад: **людина – рушій суспільного розвитку.**

Особистість – ... (організм, індивідуальність, свідома істота, суб'єкт суспільних відносин, об'єкт досліджень у психології).

Людина – ... (біосоціальність, суб'єкт, індивід, особистість, індивідуальність)

### ***Завдання 19***

*Наведені нижче особливості поведінки людини характеризують її або як індивіда, або як особистість.*

Виділіть окремо ті особливості, які характеризують індивіда, а які – особистість. Дайте обґрунтування свого вибору.

*Сумлінність, несміливість, висока швидкість рухових реакцій, висока швидкість засвоєння навичок, скромність, правдивість, пластичність,*

*упертість, реактивність, мала чутливість до громадської оцінки, рухливість, швидкий темп діяльності.*

### ***Завдання 20***

*Виберіть із поданого переліку слів ті, які стосуються темпераменту.*

Працьовитість, наполегливість, свідомість, невірноваженість, Музикальність, кмітливість, сенситивність, реактивність, екстравертність, запальність, агресивність, емоційність, педантичність, вимогливість, принциповість, швидке переключення уваги, гострота зору, геніальність, сила емоційної реакції, багатство міміки, глибина почуттів.

### ***Завдання 21***

*Які з наведених прикметників слугують для опису рухової сфери темпераменту, а які – для характеристики емоційної сфери темпераменту.*

Швидкий, рухливий, живий, різкий, запальний, млявий, імпульсивний, чуттєвий, життєрадісний, повільний, енергетичний, стрімкий, загальмований, вразливий.

### ***Завдання 22***

*Які з наведених у списку якостей характеризують екстравертивний та інтровертивний психологічний тип за К. Г. Юнгом?*

Ініціативність, некоммунікбельність, схильність до самоаналізу, рефлексія, імпульсивність, безтурботність, мрійливість, Нерозсудливість, соціальна адаптованість, прагматичність, відкритість, рухливість, аутизм, смішливість, вдумливість, сором'язливість, безцеремонність.

### ***Завдання 23***

*Зазначити ті особливості, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка.*

Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терплячість повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настроїв, низька емоційна збудливість, швидке засвоєння і перебудова навичок, афективність, бідність рухів, низька активність, млявість, виразність міміки і пантоміміки, мовчазність, гіперсенситивність; бадьорість, підвищений настрій, швидка пристосовуваність до нових обставин, повільне засвоєння і перебудова навичок невпевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витриманість, одноманітність міміки, енергійність, рухливість, пригніченість і розгубленість під час невдач, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, низька активність, терплячість, невиразність мови, рівний, спокійний настрій, збуджений стан, зосередженість уваги.

#### ***Завдання 24***

*Виберіть із наведеного списку слів, ті, якими можна описати свій характер.*

Повільність, вразливість, комунікабельність, сила емоційної реакції, швидка адаптація, швидкість мислення, шляхетність, працелюбність, скупість, безцеремонність, агресивність, запальність, оптимізм, неохайність, рішучість, приязність, воля, вимогливість, ініціативність, наполегливість, плаксивість, енергійність, спостережливість, життєрадісність, винахідливість, кмітливість, бездарність, нахабство, самовпевненість, жадібність, обережність, тривожність, винахідливість.

#### ***Завдання 25***

*Прокоментуйте дані судження. Яке співвідношення задатків і здібностей у людини вони відображають? З якими судженнями погоджуєтесь ви?*

1. Людина ніколи б не виявила своїх здібностей, якби не народилася з відповідними генами музикальних, технічних, літературних, інтелектуальних та інших здібностей. Розвиток здібностей має іманентний характер,

здійснюється за принципом, властивим самому організму і максимально незалежно від впливів зовнішнього середовища.

2. Абсолютний слух як здібність не існує в дитини до того, як вона вперше постане перед завданням пізнати висоту звуку. До того часу існує лише задаток як анатомо-фізіологічна структура.

3. Не в тому справа, що здібність виявляється в діяльності, а в тому, що здібності створюються у цій діяльності.

4. Свої здібності людина може пізнати тільки спробувавши застосувати їх.

### ***Завдання 26***

*Який визначальний фактор має місце у наведеному прикладі?*

Психолог О. М. Леонт'єв шляхом індивідуального тренування відновлює процес «внутрішнього співу», що був порушений у людей, які не мають музикального слуху, і тим самим «ставить слух».

### ***Завдання 27***

*Вкажіть, які властивості визначають здібності до кожного з перелічених видів діяльності.*

**Види діяльності:** математична діяльність, діяльність музиканта, технічна творчість, винахідницька діяльність, читання художніх текстів.

**Властивості особистості:**

- здатність відчувати емоційну виразність у музичних звуків (ладове чуття);
- здатність до комбінування просторових образів, просторова уява;
- добре запам'ятовування загальних схем розмірковування, доказів, висновків, узагальнених способів розв'язання задач;
- цілісність сприйняття, тобто вміння бачити окремі частини предмета у співвідношенні їх з іншими частинами;
- повнота, чіткість уявлення наочних образів;
- здатність до слухового уявлення поєднань музичних звуків;

- уміння знаходити раціональний підхід до практичних завдань з урахуванням властивостей і можливостей матеріалу;
- різносторонній підхід до розв'язання завдань;
- уміння оцінювати пропорції і співвідношення розмірів;
- легке відтворення образів за словесним описом;
- здатність переживати і відчувати емоційну виразність музики;
- гострота спостереження за роботою та влаштуванням механізмів;
- легкий перехід від однієї розумової операції до іншої;
- точність сприйняття кольорових відтінків;
- чуття мовних особливостей;
- здатність розрізняти найменші відтінки звуків за висотою;
- послідовність, обґрунтованість, логічність мислення;
- точне запам'ятовування і збереження в пам'яті зорових зображень;
- емоційна чутливість, здатність уявити себе на місці іншої людини;
- здатність до абстрактних розмірковувань;
- винахідливість у розв'язанні завдань;
- уміння передавати свої думки і почуття за допомогою наочних образів;
- здатність до аналізу та синтезу образного матеріалу.

### **Завдання 28**

*Визначте, які з перерахованих понять і негативних емоцій відповідають підвищеній, а які – пониженій активності людини. Наведіть власні приклади.*

Радість, фантазії, страх, щастя, жах, екстаз, смуток, туга, захоплення, страждання, ейфорія, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратованість, подив, цікавість, піднесення

### **Завдання 29**

*Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки.*

Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонукання, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волонтаризм.

### ***Завдання 30***

*Зазначте, які умови потрібні для виникнення і підтримання довільної уваги на заняттях.*

- Постановка запитань і розв'язання завдань упродовж заняття.
- Особливості впливу подразників: новизна, їх абсолютна і відносна сила, зміна в подразниках.
- Найкращий розпорядок діяльності, створення звичних умов діяльності.
- Використання певних потреб, із задоволенням яких пов'язаний навчальний матеріал.
- Використання певних установок і психічних станів.
- Постановка значущих цілей і завдань діяльності.

## **20. Вправи та експерименти за І.Р. Петровською**

### **1. Вас – до телефону**

Згадайте, як Ви розмовляєте по телефону Наскільки мова Вашого тіла при цьому є близькою до тієї, якою би Ви користувалися при живому спілкуванні? Які аспекти мови тіла можна передати телефонному співрозмовнику, а які ні? Чи проявляються якісь елементи невербальної поведінки більш яскраво, ніж при живій розмові? Які не спостерігаються зовсім?

На запропоновані питання дайте письмові відповіді.

## **2. Чий одяг?**

- За кожним наведеним нижче комплексом одягу визначить (і запишіть в зошит) вік, стать, статус (або належність до того чи іншого прошарку населення) та ймовірний вид занять власника.
- Старий светр, потерті джинси, поношені кросівки.
- Кепка, синій робочий халат, сері штани, чорні туфлі.
- Жовтий тісний пуловер, коротка спідниця, туфлі на високому каблуці.
- Окуляри, білий піджак, темні брюки, чорні лакові туфлі.
- Спортивний жакет з шкіряними налокітниками, пом'яті брюки, потерті замшеві туфлі.
- Біла блузка з вишиванкою, чорна спідниця, колготки зі швом, чорні туфлі.
- Сонцезахисні окуляри у волосях, купальник бікіні.
- Чорна шкіряна куртка дивовижного покрою, шкіряні печатки, джинси, шкіряні черевики.

## **3. Ідеальний колега.**

Складіть список ознак невербальної поведінки, які відповідають Вашому уявленню про ідеального товариша по роботі. Будуйте портрет за критеріями зорового контакту, міміки, жестів, пози, дистанції, фізичних контактів, зовнішнього вигляду та комплекції, відношення до фактора часу, невербальних аспектів мови.

### 3.4.6. Додаток 6

#### Літопис цікавих думок

***Прокоментуйте наступні висловлювання. З чим тут можна погодитися, а з чим ні?***

Вчимось не для школи, а для життя.

*Латинське прислів'я*

Кожна людина – це світ, який з нею народжується і вмирає.

*Г.Гейне*

Діяльність – шлях до знань.

*Б.Шоу*

Ніщо так людину не вчить як досвід.

*А.С.Макаренко*

Не кажи не вмію, а кажи – навчусь.

*Українська народна мудрість*

Хто розраховує забезпечити собі здоров'я в лінощах, той поступає так само безглуздо, як і людина, яка розраховує мовчанням удосконалити свій голос.

*Плутарх*

Школа становить величезну силу, яка визначає побут і долю народів та держав, спираючись на головні предмети та принципи, закладені в систему шкільної освіти.

*Д.І.Менделєєв*

Багато людей знає багато, та ніхто не знає всього.

*Латинське прислів'я*

Хто нічого не робить, той ніколи не має часу.

*Українська народна мудрість*

Три шляхи ведуть до знання: шлях міркувань – цей шлях найбагородніший, шлях наслідування – це найлегший шлях, шлях досвіду – цей шлях найтяжчий.

*Конфуцій*

Найповніше квітне та щедротно дарує плоди думок, найглибше пускає коріння в дух і тіло дитини її рідна мова.

*К. Д. Ушинський*

Вперта дитина – результат нерозумної поведінки матері.

*Я. Корчак*

Не в кількості знань полягає освіта, а в розумінні і вмілому застосуванні всього того, що знаєш.

*А. Дістервег*

Поганий учитель підносить істину, хороший вчить її знаходити.

Емоційна насиченість сприйняття – це духовний заряд дитячої творчості.

*В. О. Сухомлинський*

Так, я мудріший за них, тому що я знаю, що нічого не знаю, а вони, нічого не знаючи, гадають, що все знають.

*Сократ*

Найголовніше – це прищеплювати смак і любов до науки: інакше ми виховаємо просто віслюків навантажених книжковою премудрістю.

*Мішель де Монтень*

Найважливіше завдання цивілізації – навчити людину мислити.

*Т. А. Едісон*

Немає прагнення більш природного, ніж прагнення до знання.

*М. Монтень*

Думка – це ключ до всіх скарбниць.

*О. Бальзак*

Роки дають нам досвід, навчання – знання.

*М. Островський*

Кожен повинен пізнати свій народ і в народі пізнати себе.

*Г. Сковорода*

Історія мого життя є частиною історії моєї Батьківщини.

*Тарас Шевченко*

Шануй батька й неньку, то буде тобі скрізь гладенько.

*Народна мудрість*

Дитятко – що тісто, як замісив, так і виросло.

*Народна мудрість*

Ми вважаємо людину істотою покірливою. Так, якщо її властивості потрібним чином розвинуті вихованням, вона дійсно стає покірливішою істотою. Але якщо людина недостатньо вихована або погана, то це найдикіша істота, яку тільки народжує земля.

*Платон*

Хто вчиться без книжки, той решетом набирає воду.

*Латинське прислів'я*

Стільки знаємо, скільки пам'ятаємо.

*Латинське прислів'я*

Пізно забувається те, що ми довго вивчали.

*Латинське прислів'я*

Досить відкрити людині очі на те, хто вона, щоб бути певним її вірності національній дисципліні.

*М. Грушевський*

Психологія без педагогіки безкорисна, педагогіка без психології безсильна.

Щоб пізнати людину, треба з нею пуд солі з'їсти?

*Народна приказка*

Пізнай самого себе – і ти пізнаєш увесь світ?

*Платона*

Оцініть народні уявлення про фактори впливу на розвиток дитини:

Яке коріння – таке й насіння.

З ким поведешся, того й наберешся

Що виховаєш, те й матимеш

Педагогіка – не наука, а мистецтво, - найширше, складне, найвище і найнеобхідніше з усіх мистецтв

*(К.Д.Ушинський)*

Людина всесильна, а в інтеграції з іншими людьми – могутня, довершеність її незрівняна.

Мудрі люди про людину і сенс її життя

Добре бути вченим, поетом, воїном, законодавцем, але погано не бути при цьому людиною.

*В. Г. Белінський*

Он мудрецом не слыл  
И храбрецом не слыл,  
Но поклонись ему:  
Он человеком был.

*Р. Гамзатов*

Чудова посада – бути на землі людиною.

*М. Горький*

Життя людини подібне залізу. Якщо використовувати його в справу, воно стирається, якщо не використовувати, іржа його з`їдає.

*Катон Старший*

Людина – це могутній дуб. Більш могутнього дуба природа не знає.

*Лотреамон*

Людиною стати – це мистецтво.

*Новалис*

Людина повинна бути розумна, проста, справедлива і добра. Лише тоді вона має носити це високе звання – Людина.

*К. Г. Паустовський*

В мире много сил великих,  
Но сильнее человека  
Нет в природе ничего

*Софокл*

Какое чудо природы – человек,  
Венец всего живущего!

*В. Шекспир*

Людина повинна прикрашати землю.

*М. А. Шолохов*

Мудрі люди про моральну досконалість

Тоді людина стане кращою, якщо ви покажете їй, якою вона є.

*А. П. Чехов*

Лише почавши вчитися, узнаєш про власну недосконалість.

*Лі Цзі*

Досконалість є знання людини про свою недосконалість.

*Августін*

Хто свідомо об`являє себе обмеженим, той ближче всього до досконалості.

*І.В.Гете*

Не моря розділяють народи, а невігластво, не різниця мови, а ворожі стосунки.

*Джон Рескін*

Знати багато і не виставляти себе знаючим є моральна висота. Знати мало і виставляти себе знаючим є хвороба. Тільки розуміючи цю хворобу, ми можемо позбавитись від неї.

*Лао Тсе*

Чим глибше спускається людина в саму себе і чим нікчемніше вона уявляє себе, тим вище піднімається вона до Бога

*Брамінська мудрість*

Учень – це не посудина, яку необхідно наповнити, а факел, який потрібно запалити.

*Блез Паскаль*

### 3.4.7. Додаток 7

#### Ділова гра «Оратор»

#### Методична розробка організації та проведення.

#### 1. Використання методів ігрового імітаційного моделювання у системі професійної підготовки економістів

Соціальні зміни, які сьогодні відбуваються у суспільстві, вимагають якісних змін в системі підготовки кадрів. Вищі навчальні заклади орієнтуються на підготовку спеціалістів принципово нового типу, із розвиненим перспективним і ситуативним мисленням, а також таких, які вміють самостійно корегувати засоби професійної діяльності. На жаль, традиційні методи навчання, які міцно закріпилися у практиці вузів, не можуть у повній мірі забезпечити професійної адаптації спеціалістів, їх саморозвиток в умовах постійної *зміни практики*.

У зв'язку із цим, доцільним є здійснення процесу професійної підготовки на гнучкому поєднанні методів, які забезпечують спостереження реальної практичної діяльності, участь в ній, а також її моделювання в аудиторних умовах.

Використання інтерактивного навчання у формуванні творчої активності майбутніх фахівців та оволодінні ними професійної майстерності сприяє інтенсифікації навчальної діяльності студентів.

Інтерактивне навчання – це навчання, яке базується на психології людських взаємостосунків і взаємодій. До методів інтерактивного навчання відносяться методи ігрового імітаційного моделювання, у тому числі аналіз конкретних ситуацій, активний соціально-психологічний тренінг, ігрове проектування, ситуативно-рольові, інноваційні, рефлексивні, ділові ігри, метод «мозкової атаки», метод дискусії, метод Делфі, метод «круглого столу», конкурси та ін.

У процесі інтерактивного навчання центральне місце для викладача займає не окремий учень як індивід, а група взаємодіючих учнів, які при обговоренні питань дискутують і доходять згоди між собою, стимулюють та активізують один одного. При застосуванні інтерактивних методів на інтелектуальну активність, більш за все діє дух змагання, суперництва, який з'являється і проявляється тоді, коли людей об'єднує одна мета, яку необхідно досягти, коли люди колективно шукають істину. Крім цього, діє такий психологічний феномен як зараження, і будь-яка висловлена сусідом думка, здатна доволіно викликати власну, аналогічну або близьку до викладеної, або, навпаки, зовсім протилежну.

Проведення такого заняття вимагає від викладача набагато більшої активності і творчості, ніж при інших пасивних формах, наприклад, у вигляді переказу навчального матеріалу. Найбільший ефект, як навчальний, так і виховний, нададуть інтерактивні методи, якщо викладач буде впливати на обговорення не тільки висловлюючи науково аргументовану точку зору, а й виражаючи власне особистісне відношення щодо проблеми, власної світоглядної і моральної позиції. Найкраще це робити шляхом управління ходом дискусії через постановку проблемних питань, які потребують продуктивного мислення, творчого пошуку істини.

Таким чином, сумісна навчальна діяльність при застосуванні інтерактивних методів навчання перетворюється у певну модель спілкування особистостей в реальній творчій (продуктивній) діяльності, а не лише у взаємодію діяльностей (навчальної).

*Інтерактивні методи – це створення атмосфери сумісної творчої (продуктивної) діяльності викладача і студента, де проходить процес взаємодії особистостей, а не тільки процес пошуку знань.*

Методи імітаційного моделювання являють собою опосередковане практичне або теоретичне дослідження об'єкту, при якому вивчається не він сам, а деяка допоміжна чи штучна система, що знаходиться у певній об'єктивній відповідності із об'єктом, який вивчається. Дана система здатна

заміняти його на певних етапах пізнання, і в кінцевому результаті дослідження дають інформацію про сам модельований об'єкт.

Прямий контакт із практичною діяльністю у період проходження різних видів практики доповнюється моделюванням його в аудиторних умовах, що сприяє формуванню у студентів наукового підходу до організації професійної діяльності у цілому та до окремих її аспектів. Особливу цінність, на наш погляд, цей метод має місце у розвитку творчих здібностей спеціалістів.

Перевага методів ігрового імітаційного моделювання полягає в тому, що вони, крім реалізації навчальних цілей (засвоєння знань, розвиток та закріплення умінь і навичок), забезпечують розвиток особистості, формування у неї інноваційного мислення та поведінки, зняття стереотипів, формує навички роботи у групі та готовність до співробітництва.

Слід відмітити, що якість та рівень засвоєння інформаційного матеріалу значно вище при застосуванні цих методів (до 90%) на відміну від традиційних методів (від 10% до 20% ).

До методів інтенсифікації навчання та розвитку особистості у системі професійної підготовки відносяться *методи активізації процесу навчання та методи ігрового імітаційного моделювання.*

## **2. Методи активізації занять в системі підготовки, перепідготовки та підвищенні кваліфікації кадрів**

### **1. Активні вербальні методи**

- запитання та відповіді на лекційних та семінарських заняттях
- діалоги
- різноманітні дискусії
- конференції
- круглі столи
- групові інтерв'ю
- брейстормінг

- синектика
- телемости
- метод «Делфі»
- метод «Мозкового штурму» тощо.

**2.Псевдовербальні методи,** коли функції студента, слухача виконують технічні засоби (кінофільми, телебачення, – навчального характеру магнітофони, плеєри тощо.

**3.Методи з використанням аудіовізуальних засобів,** як складової частини навчання

**4.Методи самостійного опрацювання навчального матеріалу,** що спонукають студентів до саморозвитку, самовдосконаленню:

- написання рецензій (на виступи, доповіді, навчальні фільми, вистави тощо;)
- підготовка есе з проблеми;
- підготовка рефератів статей, журналів, газет.

Дані методи сприятимуть активізації засвоєння, запам'ятовування, розуміння навчального матеріалу. Вони можуть використовуватись як самостійно, так і в комплексі з традиційними методами навчання. Так, наприклад:

- проведення проблемної лекції «занурення», лекції – «відношення», лекції – «діалог»
- семінари з використанням дискусійних сюжетів, аналізом окремих ситуацій, ігровим проектуванням та ін..

### **3. Методи імітаційного моделювання**

**1. Аналіз конкретних та випадкових ситуацій з використанням методів роботи:**

- методу традиційного аналізу, мета якого – засвоєння методу;
- аналізу ситуації, визначення проблем, їх ранжуванню, за значущістю прийняття рішень, вибір альтернатив;

- метод «інциденту» метою якого є навчання збору інформації, необхідної для прийняття рішень.

- метод розіграшу ситуацій в ролях (мета – аналіз складних ситуацій з позиції (бачення) різних сторін учасників, розвиток комунікативних вмінь та навичок

**2.Активний соціально-психологічний тренінг** – його мета розвиток психологічної компетентності учасників, формування вмінь працювати з іншими людьми

**3.Ігрове проектування,** метою якого є:

- конструювання;
- розробка нових методик;
- прийняття рішення з дослідницької, економічної, методичної проблеми.

**4.Ситуаційно-рольові ігри** (мета – пов'язана з розвитком нових психолого-педагогічних якостей та властивостей учасників, необхідних для формування умінь роботи з людьми та самопізнання власних якостей та їх корегування.

**5. Розбирання пошти (документації)** – розвиток умінь та навичок роботи із документами, оволодіння діловодством та документознавством

**6. Діяльність (дія) за інструкцією**

- засвоєння нових організаційних структур;
- впровадження наукової організації труда (праці)

**7.Інноваційні ігри,** мета яких – розвиток та формування інноваційного мислення та поведінки, здібностей генерувати та захищати нові винаходи та проекти, створювати умови для впровадження у виробництво (на підприємство) нових ідей

**8.Організаційно-діяльнісні ігри.** Вони використовуються для створення колективу однодумців, здатних до самоуправління, інтенсивного саморозвитку та активного вдосконалення способів та методів своєї професійної діяльності.

**9 Рефлексивні ігри.** Їх основна мета це розвиток кожного учасника, зняття стереотипів поведінки, навчання рефлексії, груповій та між груповій співпраці, взаємодії

**10. Дидактичні ігри**, мета яких розвивати репродуктивне та творче мислення, адаптаційні властивості та здібності.

**11. Пошуково-апробаційні ігри**. Мета: організація творчого процесу мислення учасників гри, спрямованих на пошук, розробку та апробацію в режимі гри нових, конструктивних ідей, які реально необхідні для рішення організаційних, соціально-економічних, психолого-педагогічних та управлінських проблем.

### **12. Ділові ігри**

Ігрове імітаційне моделювання сьогодні зайняло стійкі позиції в процесі навчання студентів та системі підвищення кваліфікації. В період реформ економічного життя ігри використовуються як своєрідні тренінги, за допомогою яких можливе залучення керівників кадрів трудових колективів, підприємців та інших суб'єктів соціально-економічних процесів в компетентну професійну діяльність в нових умовах. Імітаційні ігри є основою для розвитку методів лабораторного експерименту в економіці та інших галузях.

Імітаційні ігри виникли з надр давньої ігрової культури. Перші імітаційні ігри почали використовувати у військовій справі

Зацікавленість методами ігрового імітаційного моделювання широкого кола спеціалістів обумовлена:

1. Активізація мислення, так звана «примусова» вимушена активність, що дозволяє незалежно від бажань учасників гри, включити його в діяльність. При цьому слід зазначити, що в ігровому режимі чітко просліджується розвиток особистості від репродуктивної активності до творчої активності та самостійності.

2. Достатньо довгий час учасник гри (студент) залучений до процесу аналізу ситуацій та прийняття рішень. Це означає, що активність носить не короткочасний, епізодичний характер. В цілому переліку методів ігрового імітаційного моделювання занурення учасників у режим гри здійснюється протягом кількох днів. Так, наприклад рефлексивні або імітаційні ігри, пошуково-апробаційні та ін.. а інколи де кілька тижнів (організаційно-апробаційні).

3. Включення учасників гри в обстановку максимально наближено до реальної професійної діяльності, до природного трудового процесу. Значна кількість ігор передбачають широку всебічну діагностику реальної виробничої ситуації, визначення конкретних проблем, труднощів та пошук рішень, що дозволяють вивести підприємство на новий рівень, змінити способи професійної діяльності, внести корективи у існуючу оргструктуру. Крім того, ці методи сприяють розвитку психологічної готовності до професійної діяльності, внесенню коректив в індивідуальний, особистий стиль спілкування та керівництво іншими людьми.

4. Спонукання учасників ігрового моделювання до творчої діяльності завдяки (шляхом) ефективної організації імітаційного матеріалу для сприйняття та мобілізації емоційного потенціалу особистості. В окремих іграх свідомо створюється напружена, конфліктна ситуація. Це стимулює у людини потребу у пізнанні, забезпечує мобілізацію його інтелектуальних та емоційних резервів. Включення емоцій досягається завдяки змаганню, створенню ситуації конкурентної боротьби у досягненні мети і допомагає знайти принципово нові ідеї, прийняти конструктивні рішення, підготувати оригінальні проекти

Перевагами методів ігрового імітаційного моделювання є: *розвиток особистості; формування в неї інноваційного мислення та поведінки; зняття стереотипів; формування навичок взаємодії, співпраці, діалогу в процесі роботи.*

Все це дозволяє розглядати методи ігрового імітаційного моделювання як найбільш перспективні в рішенні завдань перебудови системи професійної підготовки, перепідготовки кадрів та підвищення кваліфікації.

#### **4. Методи активізації творчого мислення (творчості)**

Для успішного виконання колективом креативних або інноваційних завдань, які виникають в процесі навчання та трудової діяльності можуть допомогти прості, доступні методи активізації творчої діяльності.

### **1. Метод «мозкової атаки» (штурму).**

Метод «Мозкового штурму» належить до одного з поширених методів активізації творчості особистості. Простота, доступність, цікавість цього методу дозволяють з успіхом застосовувати його для вирішення нескладних інноваційних або креативних завдань, що виникають у роботі. *Назва методу* народилася у системі управління, а також у сфері наукових досліджень. Дуже часто цей метод використовується в економічній управлінській діяльності, менеджменті. Метод «мозкової атаки» сприяє розвитку динамічних розумових процесів, здібності абстрагуватися від об'єктивних умов та існуючих обмежень, формує вміння зосередитися на будь-якій навчальній актуальній меті тощо.

Мета заняття з методом «Мозкового штурму»: застосування творчого підходу до вирішення важливих і складних завдань, ознайомлення студентів з цікавою формою групової роботи, допомога студентам у виробленні дослідницького підходу у повсякденній роботі.

В процесі заняття з використанням методу мозкового штурму викладач демократично підтримує дискусію; проявляє вміння слухати і утримуватися від висловлювання власної думки, оцінок, пропозицій до закінчення виступів усіх учасників; дотримуватися регламенту виступів; надавати можливість висловити свої думки всім учасникам; слідкувати за коректністю висловлювань; не допускати випадів проти опонентів, спонукати чітко аргументувати мотиви незгоди; рішуче зупиняти тих, хто багато говорить, відволікається; спонукати до виступів найбільш мовчазних.

Практичні заняття з використанням даного методу сприяють активізації творчості малої або великої групи, розвивають толерантність, креативність, доброзичливість, емпатійність у процесі групового спілкування, формування важливих навичок колективного прийняття рішень, вміння вислухати думку іншого.

Досвід свідчить про ефективність використання даного методу в учбовому процесі, зокрема для продукування нових ідей, розвитку творчого мислення, звільнення студентів від стереотипів, традицій і стандартів.

*Сутність методу* полягає в пошуку відповіді фахівців на складну проблему шляхом інтенсивного висловлювання будь-яких ідей, думок, здогадів, припущень, випадкових аналогій, а також спонтанно виникаючих у присутніх доцільних і недоцільних асоціацій. Потім усі думки, випадкові репліки, навіть окремі випадкові слова-оклики, записані на диктофон, уважно аналізуються, відбираються найбільш цікаві на думку організатора «мозкового штурму» і використовуються для подальшого поглибленого обговорення по суті питання. Групова форма проведення «Мозкового штурму» повинна враховувати виконання певних правил при обговоренні будь-якого питання. Цей метод виник на основі ідеї про розподіл людей на *генераторів* (тих, хто легко висловує ідеї), та на критиків (тих, хто добре аналізує). В звичайних ситуаціях одні притримують інших. На першому етапі генератори отримували критику, припиняють висловлювати думки («замовкають»). В свою чергу критикам власно кажучи нічого не залишається.

Інша думка полягає в тому, що цікава ідея яка може виникнути на початку, сприймається як «не цікава», «недоречна», «дика», «глупа». Але якщо її відразу ж висміяти, відкинути ніколи не виникне «розумної думки». У зв'язку з цим групова форма «мозкового штурму» враховує ці зауваження і потребує чіткого дотримання певних вимог в процесі обговорення будь-якого питання для його успішного вирішення. ***Організація проведення «мозкового штурму» передбачає дотримання певних правил.***

### **Вимоги до використання методу**

1. Найбільш ефективна група 5-7 осіб. В разі великої кількості учасників їх можна розділити на конкуруючі команди.
2. Повністю накладається табу на критику, насмішку на стадії генерації ідей як пряму так і опосередковану (мімікою, поглядом, жестами, вигуками, окликом, реплікою).
3. Не піддавати сумніву будь-що з запропонованого учасниками розмови. приймати будь-які ідеї,

4. Приймаються будь-які ідеї, думки: навіть абсурдні, дитячі, нерозумні, корисні та недоречні, розумні та «дикі». Головне – кількість ідей.
5. Забезпечити повну свободу висловлювань.
6. Заохочувати розвиток ідей один одного, їх комбінування і поліпшення.
7. На початковому етапі всі ідеї фіксуються одним учасником або групою так званих експертів.
8. Після висунення всіх ідей, група має розвинути їх до логічних.
9. Після закінчення штурму всі ідеї (думки) знов оголошуються (зачитуються). Учасники у ролі критиків аналізують і відбирають більш прийнятну, доцільну ідею і представляють її як загальну думку, рішення, відповідь.
10. В групі має царювати атмосфера товарищескості, доброзичливості, гумору, психологічної готовності до співпраці і сприйняття один одного.
11. Група має формуватися за бажанням для створення сприятливого психологічного мікроклімату, довіри.

#### **Процедура мозкової атаки складається з наступних етапів:**

- Визначення проблеми, яку слід вирішити. Обговорення студентами правил поведінки та пошуку рішення в процесі «мозкової атаки». Формування робочих груп по 3-6 осіб та експертної групи, яка згідно з розробленими критеріями і оцінками відбирає найкращі ідеї.
- Надається до 10 хвилин розминка, після чого починається штурм запропонованої проблеми. Генерування ідей починається одночасно у всіх групах. Експерт, прикріплений до кожної групи, або учасник команди фіксує всі ідеї групи (надається час до 15 хвилин). В практиці педагогічної діяльності відмічено, що за 15-20 хвилин зафіксовано від 60-до 100 пропозицій (ідей, думок).
- Оцінка та відбір найкращих ідей експертами.

- Повідомлення про результати «мозкової атаки». Підведення підсумків роботи кожної підгрупи, обґрунтування кращих ідей та їх захист.

### **Хід роботи:**

1. Вступне слово викладача про мету і завдання даного практичного заняття

2. Студенти пропонують теми (формулюють проблему для вирішення) для розгляду (5-6 студентів), обирається одна з найцікавіших.

3. Безпосередньо робота. Метод «мозкового штурму» проводиться у 5 етапів:

Етап I (30-40 хв.). Усі учасники коротко (2-3 хв.) надають свої пропозиції щодо проблеми. Зауваження забороняються. 2-3 «секретаря» записують усі пропозиції на дошці або на аркушах паперу.

Етап II. Перерва на 10-15 хв. для обміну думками та відпочинку.

Етап III (15-20 хв.). Кожному з учасників надається можливість надати ще одну пропозицію та конкретизувати раніше надану.

Етап IV. Учасники обирають експертну групу для розгляду наданих пропозицій. Експерти розподіляють усі надані пропозиції таким чином:

- ті, що можливо застосувати для швидкого використання;
- ті, що перспективні за певних обставин;
- ті, що перспективні на віддалений період;
- негодні.

Слід пам'ятати, що в перші три групи зазвичай потрапляє не більше 10-15 % пропозицій.

Етап V. Прийняття конкретного рішення на підставі пропозицій експертної групи.

4. Обговорення результатів застосування методу у вирішенні поставленої проблеми, підведення підсумків і оцінка групової роботи та окремих учасників.

## 2. Метод фокальних об'єктів (МФО).

Метод МФО більш доцільний для використання при необхідності видозмін певного об'єкту, внесення коректив до його змісту. Скажемо, створення нової «маски», нового казкового герою, новорічної ялинки тощо. Так, наприклад. Нова літня незвичайна новорічна ялинка. Ця ялинка буде у фокусі нашої уваги (звідси фокальні об'єкти ).

### **Правила користування:**

1. Обираємо об'єкт.
2. Обираємо випадкові слова. Наприклад, *стимул, людство, команда кішка* тощо. Можна більше. Іменник
3. Визначаємо основні ознаки обраних слів, тобто відповідаємо на питання – який об'єкт? Всі прикметники записуємо під кожним іменником:

| <b>Стимул</b>       | <b>Людство</b>     | <b>Команда</b>   | <b>Кішка</b>    |
|---------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| <i>Матеріальний</i> | <i>прогресивне</i> | <i>спортивна</i> | <i>пухната</i>  |
| <i>Моральний</i>    | <i>людяне</i>      | <i>військова</i> | <i>хвостата</i> |
| <i>Фізичний</i>     | <i>велике</i>      | <i>собача</i>    | <i>маленька</i> |

4. Застосовуємо всі прикметники до об'єкту і намагаємось отримати асоціативні ідеї:
  - матеріальна ялинка (може вона зроблена з тканини ),
  - моральна ялинка (може прикрасити її різними орально-етичними висловами, побажаннями),
  - прогресивна ялинка – може прогрес в тому, що вона прикрашена сучасними винаходами або актуальними речами сьогодення,
  - людяна – може когось із нас прикрасити як ялинку (і жива, і розмовляє).
5. Обираємо із всіх ідей найбільш цікаві і намагаємось їх розвинути.
6. В МФО велику роль грає ведучий. Для того щоб розвивати метод асоціативного мислення, придумати ідею необхідно постійно ставити питання групі і самому мати уявлення що це може бути?

### **3. Метод аналогій (МА) або синектика.**

Насправді цей метод доволі складний і потребує підготовки. Якщо ми хочемо що-небудь створити, придумати гру, свято, конкурс тощо – можна спробувати різні аналогії?

#### **1. Пряма аналогія**

Пригадуємо народні свята, звичаї або телевізійні, театральні вистави, програми. Пригадуємо як святкували дикуни або мільйонери, вчені – і намагаємось висунути якусь ідею.

#### **2. Фантастичні аналогії**

Уявляємо собі яке б свято зробив Віні Пух або будь-який інший казковий персонаж. Як станцював би реп Колобок або Буратіно. Колективні роздуми наштовхнули би на цікавий фантастичний винахід (ідею).

#### **3. Особиста аналогія або емпатія**

Уявіть себе дитиною і відчуйте, що вам як дитині хотілось би зробити, що було б для вас цікавим. Потім всі відчуйте себе іноземцем. Що вам тоді захотілось би зробити.

### **4. Морфологічний аналіз.**

Цей спосіб використовується для розробки нового конкурсу, змісту роботи та ін. Спочатку слід розробити так звану морфологічну таблицю. По одній осі проставляємо певні параметри, скажемо конкурсу, а по другій осі інші його характеристики. Потім аналізує всі можливі поєднання.

### **5. Аналіз виробничих ситуацій**

Аналіз виробничих ситуацій це усне або письмовий опис події, явища, фрагменту виробничого процесу. Розрізняють різні види дидактичних ситуацій, а саме ілюстрацію. Вправу, оцінку і проблему. На початковому етапі доцільно

використовувати прості види ситуацій – ілюстрації та вправи. В подальшому з розвитком знань, пізнавальної активності та отримання досвіду навчально-пізнавальної діяльності можна пропонувати рішення ситуацій-оцінок або ситуацій-проблем. Важливо не тільки забезпечити правильний вибір варіанта ситуацій, але й пошук актуального і реального сюжету ситуації відповідних до теми заняття. Сюжети беруться із економічного життя, науково-популярних та спеціальних фахових журналів. В окремих випадках вони складаються самим викладачем.

При складання виробничих економічних ситуацій викладач має враховувати дидактичні вимоги:

- актуальність, реальність, типовість ситуації;
- повнота ситуації, тобто доцільність введення значного обсягу інформаційного матеріалу для можливості формування у студентів навичок виділення із наявних матеріалів необхідних, достовірних і достатніх даних;
- здатність до розвитку ситуації, можливість внесення в цю ситуацію зміни та доповнення.
- Текст сценарію за обсягом не має перевищувати більш 2-х сторінок тексту.

В процесі здійснення аналізу ситуацій передбачається як їх опис, так постановка питань (5-6 питань). Студентам в окремих випадках пропонують фрагменти документальних та художніх фільмів, магнітофонних записів бесід, інтерв'ю, графіки, таблиці, фотографії, документи, які висвітлюють стан виробничого процесу.

Заняття проводиться у три етапи. На першому здійснюється розподіл на команди, визначення групи журі для оцінювання відповідей слухачів, підведення підсумків. Встановлюється час роботи над завданням. На другому етапі – вирішення виробничої ситуації, підготовка пропозицій у письмовому виді експертній групі для аналізу. Після цього капітан та учасники команди виступають із доповіддю, відповідають на запитання. Експерти оцінюють як

відповіді команди, так і якість запитань, поставлених іншими командами. Далі розпочинається дискусія – обговорюються різні точки зору, обирається одне або декілька оптимальних рішень для даної ситуації. На заключному, третьому етапі підводяться підсумки, аналізується правильність або помилковість позицій команд, визначаються переможці.

### **6. Метод інциденту**

Метод інциденту має головну мету – прийняття рішення з будь-якої проблеми. До уваги студентів пропонується певний випадок у схематичному виді, який потребує ретельного обміркування і аналізу. Студенти мають здобути необхідні дані, інформацію, без яких неможливе прийняття рішення. Цей метод дозволяє навчити роботи запит, використання інформації, якої не вистачає для рішення проблеми. Даний метод складається із наступних етапів: опису ситуації; надання завдання студентам; запит додаткової інформації яку студенти мають отримати від викладача; аналіз прийнятих рішень; резюме викладача.

### **7. Ігрове проектування**

Ігрове проектування – це поєднання аналізу конкретних ситуацій із розиграшем ролей. Характерною ознакою ігрового проектування є наявність складної економічної проблеми, розробка групових варіантів проектних задач, рішень. Студенти розподіляються на підгрупи для рішення проектних задач. Формується науково-технічна рада. Імітується засідання цієї ради із захистом представлених варіантів проектів. Визначення арбітрів. Підведення підсумків, визначення переможців та її стимулювання.

## **8. Метод розігрування ролей**

Метод розігрування ролей (або метод інсценування) побудований на колективному прийнятті рішень шляхом розподілу ролей. Це здійснюється відповідно зі сценарієм складеним викладачем. Викладач підводить проміжні та остаточні підсумки, аналізує та оцінює найкращих та гірших виконавців ролей.

Існують різні форми організації заняття із використанням методу інсценування. Так, наприклад, ролі розподіляються між окремими студентами, решта виступають у ролі арбітрів або активних глядачів. Можливе розподіл студентів на невеличкі групи, кожна з яких бере на себе роль окремого учасника ситуації або цілого підрозділу. Учасники отримують інструкції для виконання ролі, в якій закладена позиція, мета, інтереси. Учасники інсценування на основі сумісного обговорення проблеми або розв'язання конфлікту мають дійти загального висновку щодо ролі.

Використання методу інсценування відпрацьовується тактика поведінки, дій, виконання функцій та обов'язків конкретної посадової особи. Студенти вчаться орієнтуватися у різних обставинах, при зіткненні інтересів. Різних точок зору, позицій, можливостей з одного і того ж питання. Активність з викладача частково перекладається на студентів, що сприяє корекції процесу набуття знань самими учасниками.

## **5. Ділові ігри**

Ділова гра (ДГ) – найбільш поширений та популярний вид активізації навчально-виховного процесу. Спостерігається підвищений інтерес, зокрема у системі професійної підготовки майбутніх фахівців. За кордоном і в нашій країні найбільш розповсюджені ділові (управлінські) ігри. Ділова гра у нашій країні вперше стала використовуватися на початку 30-тих років XX ст. Однак у цей період наукова база побудови ділових ігор була ще дуже слабка, не

вистачало знання для моделювання об'єктів , технічних засобів. У 1957 р. американська асоціація управління ввела першу за кордоном ділову гру по підготовці менеджерів у навчальному процесі. У 1957-1963 рр. на заході просліджується своєрідний бум навколо ділових ігор. В університетах, коледжах, школах бізнесу США, Канади, Англії, Японії, Німеччини широко впроваджується ігрове моделювання для різних галузей професійної діяльності, проведення ділових ігор при вивченні економічних дисциплін. Сучасні зарубіжні дослідники ділових ігор (К.Ф.Грей, Р.Г.Грем, Ч.Абт, Д.Мак-Дональд, Р. Прюдом й ін.) відмічають, що ділові ігри – це найкращий спосіб формування професійних вмінь та навичок.

У 1980 році в Московському інституті Управління створюється Центр ділових ігор, проводяться союзні наради, республіканські наради, школи-семінари з організації та проведення ділових ігор.

Сьогодні, ділові ігри активно використовуються у різних напрямках: дослідницьких, організаційно-управлінських, навчальних цілях при підготовці та переатестації кадрів. У провідних вищих навчальних закладах України розробляються методики проведення навчальних ігор, з різних за змістом дисциплін, зокрема з організаційно-економічних дисциплін.

Головна ідея ділових ігор складається у моделюванні імітую мої реальності. У загальному вигляді, кожна ділова гра передбачає дві основних організаційно-структурних складових: модель процесу, що імітується; систему запропонованих гравцю рішень та дій, які викликають зміни у «середовищі». Ділова гра ставить студента в умови, наближені до реальних, виробничих. За змістом вона являє собою модель ситуації та процесу прийняття рішень, елементами якої виступають учасники гри; правила, які визначають вибір рішення, а також інформація, необхідна для його прийняття. Ділові ігри, як правило моделюють фрагмент майбутньої професійної діяльності. У процесі ділової гри розвиваються відповідні уміння та особистісні якості, властивості через спілкування та взаємодію.

В навчальному процесі найбільш розповсюджені ігрове проектування, ситуативно-рольові, інноваційні, рефлексивні, ділові ігри.

Ділова гра найбільш повно відповідає уявленню про новий, знаково-контекстний тип навчання, відмінний від старого, традиційного типу. Ділова гра є відбиттям регуляційної основи і виразом колективного характеру праці. Вона, у певному розумінні, є репетицією виробничої та суспільної діяльності людини. У процесі ділової гри можливо програти практично будь-яку конкретну ситуацію в ролях, що дозволяє краще зрозуміти психологію людей, умовно стати на їхнє місце, зрозуміти рухові фактори поведінки у реальних подіях. Завдяки ігровим методам навчання здійснюється важлива психологічна переорієнтація студента, коли він наділений певними повноваженнями та обов'язками, усвідомлює повноту відповідальності за прийняття рішень вибір власної позиції та точки зору. Все це, в значній мірі, сприяє засвоєнню матеріалу, інтенсифікує роботу студента в отриманні досвіду майбутньої професії.

Гра носить двоякий характер. З одного боку, вона ставить студента в умовну виробничу ситуацію, яка моделюється, де він відтворює в ігровій формі всі реалії та протиріччя діяльності підприємства. З іншого боку, студент залишається у межах реального навчального процесу, виконує реальні навчальні дії, вступає у реальні відносини зі своїми одногрупниками. Мистецтво гри полягає у двосторонньому характеру поведінки, коли занурюючись умовно в реальну ситуацію, студент має про це забути. Цінним у діловій грі є не стільки досягнення успішності у виконання ролі, ігрових цілей, отримання максимальної кількості балів, а навпаки, досягнення педагогічних цілей, що складають головну мотивацію гри, а саме, навчання, розвиток та виховання студентів.

У процесі навчання впровадження ігрового моделювання, варто направити на реалізацію (дотримання) *принципів проблемності змісту гри*. Переважно, ділова гра побудована на використанні проблемних ситуацій, в основі яких лежать протиріччя. У ділових іграх, формування способів рішення

проблеми, як в професійній сфері, так і сфері соціальної взаємодії, здійснюється у процесі пошуку та використання нових засобів рішення проблем, які виникають по ходу гри.

### **Типи ділових ігор**

- **Виробничі.** Мета: прийняття рішень з проблем виробництва, здійснення допомоги підприємству по переходу на новий господарський механізм.

- **Дослідницькі.** Мета: розробка нових концепцій, апробація проблем і рішень гіпотетичного характеру, прогнозування наслідків, потенціальних проблем при впровадженні нововведень.

- **Навчальні.** Мета: засвоєння знань, розвиток та закріплення професійних умінь та навичок.

- **Атестаційні або кваліфікаційні.** Мета: виявлення рівня компетенції, кваліфікації керівників або спеціалістів, прийняття рішень з питань підбору, розстановки кадрів, їх кар'єрний зріст, оцінка та атестація, створення кадрового резерву, вибори керівника.

*Метод «Ділової гри»* спочатку з'явився не в системі освіти, а у практичній сфері управління. Сьогодні ділові ігри застосовуються в різних галузях практики: у процесі проектних розробок, у дослідницькій роботі, у колективному прийнятті рішень в реальних виробничих ситуаціях, а також у військовій справі. У вузівській підготовці спеціалістів різного профілю, ділова гра застосовується, частіше за все, для навчання управлінській діяльності (навчання прийняттю управлінського рішення). Але її доцільно використовувати у будь-якому навчанні, якщо розуміти навчання у психологічному сенсі як навчання діяльності (будь-якій).

*Сутність методу ділової гри* як полягає у навчальному моделюванні ситуацій тієї діяльності, яка має навчити студентів моделям, а не реальним об'єктам, навчити майбутніх фахівців виконувати відповідні професійні функції.

«Ділова гра» як метод, показує себе більш ефективною у порівнянні з іншими методами, оскільки дозволяє студенту відчувати себе у ситуації реальних дій, у ролі певної дійової особи (наприклад, викладача, декана, завідуючого кафедрою, інспектора департаменту освіти чи ректора), змушує студента мислити конкретно і предметно, з чітко усвідомленою метою досягнути реально відчутний результат. Відповідно, це загострює увагу студента, робить його мислення більш цілеспрямованим, що сприяє кращому засвоєнню.

Взагалі, гра виступає як особливий вид діяльності людини. Гра як діяльність включає наступні елементи:

- мета (яка полягає у самій діяльності);
- мотив (нові бажання, відкриття світу тощо)
- ігрові дії (поведінка, детермінована внутрішніми чинниками особистості (потребами, інтересами))

Своєрідність гри, на відміну від інших форм поведінки, полягає у тому, що вона може бути включеною у будь-який вид діяльності, у тому числі використовуватися як спосіб навчання дітей та дорослих різним видам діяльності. Багатозначність слова «гра» затрудняє обґрунтування наукового поняття терміна, що однаково застосовують для філософії, педагогіки, кібернетики, менеджменту. Саме тому, місце гри в навчальному процесі, мету її використання, відповідність змісту навчання, неможливо зрозуміти поза розглядом гри як частини певної педагогічної системи.

Оскільки єдиної класифікації ігор не існує, можна розглядати гру з позиції, насамперед, професійного навчання.

В процесі вузівського навчання студент опановує *два види діяльності*: освітньої (навчальної) і професійної.

*Метою освітньої діяльності* є оволодіння фундаментальними науковими знаннями, вміннями і навичками та розвиток пізнавальної сфери і особистості як майбутнього спеціаліста.

*Метою професійної діяльності* є забезпечення послідовної трансформації навчальної діяльності у професійну.

Виходячи з викладеного ігри можна розділити на дві групи:

А – навчальні (як спосіб засвоєння наукових знань);

Б – ділові (як спосіб професійного навчання).

Особливість гри проявляється наявністю *виграшу і мотивації*, а також *задоволення* від гри.

Будь-яка гра має такі риси:

1 – гра – це діяльність, що вільно розвивається і починається тільки за бажанням, заради задоволення від самого процесу діяльності, а не тільки від його результату;

2 – гра - це активний творчий процес;

3 – гра – емоційна діяльність;

4 – обов’язковим атрибутом гри є суперництво, змагальність, а також наявність прямих чи опосередкованих правил.

### **Гра як спосіб засвоєння наукових знань і учбових вмінь**

*Педагогічна суть учбової гри* – активізувати пізнавальну діяльність студента, підвищити його самостійність, перетворити студента із споживача інформації у активну дійову особу, здатну самостійно формувати необхідні особистісні якості майбутнього спеціаліста.

#### **«Понятійно-термінологічна гра»**

Може проводитися на основі будь-якої системи понять, будь-якого учбового курсу.

*Мета гри:* забезпечити самостійне оволодіння системою наукових понять певної теми курсу (наприклад, тема «Увага»)

*Методичні матеріали та засоби:* пакет з термінокартками ( на учбову групу в 25-3 чол. Необхідно 5-6 термінокарт з повним тезаурусом понять до теми); довідкова література (підручники, посібники, монографії за темою, періодична література.

*Хід роботи:* Вступне слово викладача.

Група поділяється на підгрупи по 3-5 чол.

Хід гри складається з трьох етапів:

1-й етап (тренувальний) На цьому етапі кожна підгрупа має обговорити і пояснити значення декількох термінів, нейтральних по відношенню до теми. (Наприклад, чесність, фактичність, доступність). Після обговорення один з членів групи оголошує результати обговорення. Представники інших підгруп можуть вносити доповнення і виявляти незгоду. Викладач робить зауваження і підводить підсумок.

2-й етап. Кожна підгрупа отримує термінокарту з пройденої теми. Термінокарти однакові і містять 1-12 термінів. Передбачається якомога швидше засвоїти терміни, користуючись довідковою літературою.

3-й етап. Між групова перевірка якості засвоєння.

Усі члени групи розраховуються на перший-другий. Перші стають екзаменаторами, другу – ті, що екзаменуються. Другим – пропонується відтворити своїми словами який-небудь термін, навести приклад. Потім перші змінюють других і процедура повторюється. Екзаменатори мають право допомагати, уточнювати, задавати питання.

4-й етап. Кожна підгрупа складає власний текст термінів. Цей текст, пов'язаний єдиною темою, що включає всі чи майже всі вивчені терміни. Це може бути розповідь, фрагмент лекції, характеристика людини, казка тощо. Потім один з членів кожної підгрупи оголошує свій текст.

5-й етап. Оцінка і розподіл місць.

Оцінка в балах (1-5) визначається за результатами обговорення термінотекстів. Оцінювані якості (точність, науковість, оригінальність тощо) може оголосити викладач.

*Методичні зауваження:* цю гру доцільно проводити на 1-му курсі. Студенти можуть зрозуміти, як необхідно вчити психологію, як важливо знати систему базових психологічних понять.

Робота в групі сприяє взаємо навчанню, оволодінню методами пошуку інформації та роботі з науковою літературою.

Текст термінокарт може бути іншим. Замість термінів можуть бути діагностичні методи, елементи різних класифікацій, прізвища відомих психологів, тощо. І тоді цю гру можна проводити на будь-якому учбовому курсі.

При продуманій організації гри студенти здатні засвоїти достатньо об'ємний матеріал, який вже недоцільно викладати на лекції.

Засвоєнню теоретичного учбового матеріалу може допомогти особистісна причетність до процесу, який вивчається.

*Завдання для самостійного опрацювання:*

1. Змоделювати проведення семінарського чи практичного заняття.
2. Виділити ролі для учасників гри
3. Провести аналіз психологічних умов ефективного заняття, виявити психологічні причини пасивної участі певної категорії студентів, психологічної природи помилок при виконанні, наприклад, контрольної роботи.

### ***Методичні основи підготовки та проведення ділової гри***

**Мета заняття:** активізувати пізнавальну діяльність студента, підвищити його самостійність, формувати необхідні особистісні якості майбутнього спеціаліста, оволодіння системою наукових понять.

#### **I. Підготовчий етап до проведення ділової гри:**

Студенти мають опрацювати літературу та ознайомитись із сутністю ділової гри, її особливостями, видами, сферою застосування та вимогами щодо впровадження у практичну діяльність та процес навчання.

*Навчальна гра* виступає як спосіб засвоєння наукових знань і вмінь, сприяє активізації пізнавальної діяльності студента. Так, наприклад учбова «понятійно-термінологічна гра» може проводитися на основі системи понять, будь-якого навчального курсу.

**Мета гри:** забезпечити самостійне оволодіння системою наукових понять певної теми курсу (наприклад, тема «Увага»).

**Методичні матеріали та засоби:** пакет із термінологічними картками (на групу 25-30 чоловік. Необхідно 5-6 карток з повним тезаурусом понять до теми); довідкова література (підручники, посібники, монографії за темою, періодична література).

***Хід роботи:***

Вступне слово викладача. Визначення мети та педагогічних завдань.

Інструктаж по проведенню гри. Хід гри складається з трьох етапів:

Група поділяється на підгрупи по 3-5 чол.

1-й етап (тренувальний). На цьому етапі кожна підгрупа має обговорити і пояснити значення декількох термінів, нейтральних по відношенню до теми (наприклад, чесність, фактичність, доступність). Після обговорення, один з членів групи оголошує свої результати. Представники інших підгруп можуть вносити доповнення і виявляти незгоду. Викладач робить зауваження і підводить підсумок.

2-й етап. Кожна підгрупа отримує термінологічну картку з пройденої теми. Термінокарти однакові і містять 1-12 термінів. Передбачається, якомога швидше засвоїти терміни, користуючись довідковою літературою.

3-й етап. Міжгрупова перевірка якості засвоєння.

Усі члени групи рахуються на перший-другий. Перші стають екзаменаторами, другі – ті, що екзаменуються. Другим пропонується відтворити своїми словами який-небудь термін, навести приклад. Потім, перші змінюють других і процедура повторюється. Екзаменатори мають право допомагати, уточнювати, задавати питання.

4-й етап. Кожна підгрупа складає власний термінотекст. Він пов'язаний єдиною темою, що включає всі чи майже всі вивчені терміни. Це може бути розповідь, фрагмент лекції, характеристика людини, казка тощо. Потім, один з членів кожної підгрупи оголошує свій текст.

5-й етап. Оцінка і розподіл місць.

Оцінка у балах (1-5) визначається за результатами обговорення термінотекстів. Оцінювані якості (точність, науковість, оригінальність тощо) може оголосити викладач.

*Методичні зауваження:* цю гру доцільно проводити на 1-му курсі. Студенти можуть зрозуміти, як необхідно вчити психологію, як важливо знати систему базових психологічних понять.

Робота в групі сприяє взаємо навчанню, оволодінню методами пошуку інформації та роботі з науковою літературою.

Текст термінокарток може бути іншим. Замість термінів можуть бути діагностичні методи, елементи різних класифікацій, прізвища відомих психологів, тощо. І тоді цю гру можна проводити на будь-якому курсі.

Коли продумана організація гри, тоді студенти здатні засвоїти достатньо об'ємний матеріал, який вже недоцільно викладати на лекції.

Засвоєнню теоретичного навчального матеріалу сприяє особистісна причетність до процесу.

Особливо широко застосовуються інтерактивні методи навчання, зокрема методи ігрового імітаційного моделювання у процесі вивчення дисциплін “Психологія і педагогіка”, “Психологія ділового спілкування”, “Культура особистості і професійна етика”, «Економічна психологія», «Психологія управління бізнесом», «Менеджмент персоналу», «Економіка підприємства», Інвестиційний менеджмент та інші, тому доцільно проводити такі, ділові ігри як: «Атестація», “Реклама”, “Оратор”, “Запит”, “Захист”, «Вибори керівника», «ІМРЕКС» (імітаційне моделювання ринкової економічної стратегії), «Оформлення на роботу» (інсценування), «Колективний договір» (ігрове проектування) та інше.

У даній роботі спробуємо розкрити методику проведення гри “Оратор”. Аналізуючи функціональну структуру професійної діяльності майбутніх економістів, увага студентів звернена на ділове спілкування як важливу складову частину життєдіяльності людини, включаючи професійну сферу.

Професія економіста передбачає встановлення різноманітних соціальних зв'язків та міжособистісних відносин із різними категоріями населення в умовах макро- і мікро- середовищ. Цим і обумовлена актуальність звучання проблеми підготовки даних спеціалістів до проведення переговорів, встановлення контактів, діалогу, взаємодії і партнерства в умовах інтеграційних соціально-економічних систем.

Сфера, способи, динаміка спілкування обумовлюється соціальними функціями людей, які вступають до нього, їх положенням у системі відносин.

У формальному і неформальному спілкуванні особистість (майбутній спеціаліст) повинна керуватися моральними і правовими нормами. У різних ситуаціях спілкування, виступаючи в тих чи інших соціальних ролях (керівник, підлеглий, член трудового колективу, всі учасники взаємодії), людина ніби одягає «маску».

Розглядаючи спілкування як специфічну форму взаємодії з іншими людьми, потрібно вказати на необхідність оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками, розвитку особистісних якостей, які класифікуються як професійні.

Успіх встановлення ділового спілкування часто залежить від професійної, комунікативної і психологічної компетентності. Оволодіння цим комплексом якостей і буде виражати готовність та схильність до роботи з людьми.

Спеціаліст, який достатньо володіє **професійною компетентністю**, забезпечує особливу динаміку у сприйнятті інформації і впевненість її звучання. Знання предмету спілкування забезпечує довіру оточуючих. Під час вивчення курсу «Психологія і педагогіка» та «Психологія ділового спілкування», студенти орієнтовані на осмислення психологічних механізмів, встановлення міжособистісних відносин у різних життєвих ситуаціях. Серед основних завдань, крім засвоєння основних закономірностей спілкування, важливе місце займає формування комунікативної і психологічної компетентності майбутніх спеціалістів.

**Комунікативна компетентність** являється інтегрованою властивістю особистості, яка включає: знання предмету спілкування, різних форм, жанрів, прийомів спілкування; вміння говорити, чути і слухати, викликати до взаємодії, переконувати, оволодівати ситуацією, викликати довіру та ін. А наявність таких якостей як спостережливість, уважність, доброзичливість, впевненість у своїй правоті, ситуативна адаптованість, являються необхідними вимогами у системі міжособистісних відносин.

Особливе значення має володіння **фасцинацією** (зачаровування аудиторії, співрозмовника, партнера), де головну роль відіграє голос, мова, міміка, жести, розум, посмішка та інше.

**Психологічна компетентність** розкривається як блок якостей, який включає: здатність розуміти самого себе та інших людей (знання про власні здібності у сфері спілкування, розуміння мотивів, цілей, потреб та інтересів партнерів по спілкуванню); знання прийомів психологічного впливу в процесі вербального спілкування; адекватне сприйняття ситуації спілкування; вміння спостерігати за аудиторією або співрозмовником, що дозволить прогнозувати можливе розмаїття реакцій, поведінку особистості (аудиторії) на інформацію. Тому, надзвичайно важливо знати, як можуть відреагувати на ту чи іншу інформацію, пропозицію; як вести себе у різних ситуаціях, корегувати свою поведінку (стиль, зміст, прийоми розмови) та поведінку співрозмовника. У зв'язку з цим, найбільш вагомими якостями варто вважати вміння контактувати із аудиторією (особистістю), переконувати, захоплювати, говорити, керувати своїм станом (врівноваженість), нестандартно мислити.

Слід відмітити важливість психоаналітичних здібностей у регуляції процесом спілкування: здатність відчувати, сприймати психічний стан, рух, думки іншої людини, співпереживати, вміння поставити себе на місце іншої людини (**емпатія**).

Емпатія дозволяє прогнозувати дії і реакцію учасників бесіди, розмови та інше.

Під час вербального спілкування завжди виникають питання:

- Що думають відносно висловленої інформації? (це можна досягти за допомогою інтелектуальної емпатії);
- Що відчуває співрозмовник? (це досягається за допомогою емоційної емпатії);
- Чого хочуть слухачі, наскільки їх особиста мета, зацікавленість співпадають, відповідають інформації, яка сприймається? (це досягається за допомогою мотиваційної емпатії).

Для того, щоб краще освоїти емоційно-інтелектуальний світ реальних і потенційних учасників спілкування (ділових партнерів, клієнтів та ін.), необхідно розвивати емпатійний потенціал спеціаліста за допомогою активного соціально-психологічного тренінгу, соціально-рольових ігор.

Із емпатією тісно пов'язана здатність до *рефлексії* – міркуванню, роздумів за іншого, усвідомлення діючим (той, який говорить) індивідом того, як він сприймається оточуючими.

У рефлексії представлені як мінімум шість «Я»:

- Я такий, яким я є насправді;
- Я такий, яким мене бачать інші;
- Я такий, яким я себе бачу і себе показую та інше.

І ті ж три позиції зі сторони іншого, тобто «своєрідний подвійний процес дзеркального відображення індивідами один одного, взаємо відображення, змістом якого є суб'єктивне відтворення внутрішнього світу людини (соціальної групи, колективу) за взаємодією»

Рефлексія – це здатність подумки поставити себе у психологічну ситуацію іншого, розмірковувати з його точки зору, вирішувати, поставивши себе на його місце. Людина практично ніколи не перестає дивитися на себе очима інших людей, враховуючи їх очікування по відношенню до неї і можливі оцінки себе. Як пише психолог Є.В. Кузнецова: “Очікування інших, навіть повністю не усвідомлене, обмежує і направляє нашу поведінку. Врахування очікувань підтримує нас у рівновазі із оточуючим світом, із

людьми. Навіть будучи впевненим, що живемо для себе, ми думаємо і відчуваємо своїми образами в очах інших”.

У структурі готовності економіста до організації професійної діяльності, процесу творчого, продуктивного спілкування, важливе значення має наявність такої якості як **експектація** – здатність формувати очікування і об’єктивні оцінювальні судження відповідно інших людей.

Стрижневою основою ділового спілкування являється “мовне спілкування”. Вміння людини гарно говорити нерозривно пов’язане із поняттям “культура мовлення”.

Важливим елементом культури мовлення являється дотримання норм мовного етикету. Завдання розвитку мовлення, а також мовного етикету для студентів, чия професійна діяльність безпосередньо пов’язана зі словом, набуває в наші дні першочергового значення.

Економіст виступає носієм і передавачем різноманітної інформації, що обумовлює необхідність володіння професійними якостями оратора.

Для ефективного спілкування із різними категоріями населення, нові підходи до людей у процесі ділового партнерства, вимагають від спеціаліста уважного ставлення до мистецтва живого слова.

Вивчення рівня готовності до професійної діяльності дозволяє зробити висновок про те, що у більшості спеціалістів даної категорії недостатньо розвинені вміння вести бесіду, говорити і слухати співрозмовника, ставати на позицію іншої людини, зрозуміти її, співпереживати їй, створювати доброзичливу атмосферу та не провокувати конфлікт. Все це являється прогалиною в їх професійній підготовці і, в кінцевому результаті, призводить до зниження якості професійно-практичної діяльності, відповідно, і до зниження ступеня задоволення роботою у цілому.

У зв’язку з цим неоціненне значення в контексті професійної підготовки має курс “Психологія і педагогіка” та “Психологія ділового спілкування”. У процесі вивчення даної дисципліни студенти знайомляться із всім різноманіттям видів вербального спілкування: міжособистісного і масового,

неформального і офіційного, контактного і дискантного, безпосереднього і опосередкованого, усного і письмового, діалогічного і монологічного. Кожен із цих видів обумовлює стиль і жанр тексту, через який передається найрізноманітніша інформація.

Обов'язковим є осмислення залежності побудови промови від мотиву і мети, від слухача (або аудиторії слухачів), оточення, сфери діяльності, суспільного, у тому числі і професійного середовища. Студенти засвоюють систему цілей вербального спілкування: повідомити нову смислову, емоційну інформацію; виразити оцінку та відношення до дійсності; запитати про що-небудь, спонукати співрозмовника до чого-небудь, переконати у чомусь, справити враження, зробити приємність (або неприємність), виразити до нього ставлення.

У процесі оволодіння основами культури усного мовлення студенти повинні засвоїти, що налагодження ділового контакту у багатьох випадках залежить не лише від професійної компетентності, але і від того, наскільки інформація орієнтована на конкретного партнера, наскільки точно зроблено вибір мовних засобів, від ситуації спілкування у цілому, від комунікативної і психологічної компетентності (або психологічної готовності).

Основним джерелом набуття комунікативної і психологічної компетенції, на думку А.П. Панфілової, являється досвід, загальна ерудиція і спеціальні наукові методи. Автор підкреслює, що найбільшу результативність забезпечують методи ігрового імітаційного моделювання, а саме: аналіз ситуації спілкування, активний соціально-психологічний тренінг, рефлексивні, інноваційні, організаційно-діяльнісні, ситуативно-рольові ігри.

Використання ситуативно-рольової гри «Оратор» дозволяє ставити за мету розвиток нових психологічних якостей учасників гри (майбутніх спеціалістів), необхідних для формування вміння працювати з людьми, а також самопізнання наявних якостей та їх корекція. Дана гра використовується на практиці різних категорій працівників, чия професійна діяльність пов'язана із використанням вербальних засобів.

При проведенні гри можна ставити такі психолого-педагогічні завдання:

- розкрити місце і роль мовної культури у структурі професійних вимог та діяльності майбутніх економістів;
- формування вмінь і навичок мовного спілкування, організаторських якостей;
- розвиток навичок групового співробітництва, ефективної взаємодії з іншими людьми;
- розвиток та закріплення вмінь працювати у режимі заданих норм і регламентів;
- розвиток та закріплення вмінь аргументовано вести дискусію.

Дана гра може використовуватися також як психологічний тренінг групової взаємодії.

При проведенні гри, завданням викладача є: забезпечити погляд учасників на себе зі сторони, допомогти їм розкрити свої сильні і слабкі сторони при спілкуванні у конкретній ситуації, зрозуміти, що їм потрібно відкоригувати для успішного спілкування, звернути увагу на культуру мовлення, невербальні засоби, виявити основні труднощі у змодельованій ситуації.

Ситуативно-рольова гра “Оратор” – сприятлива передумова для засвоєння основних правил спілкування у всіх сферах життєдіяльності майбутнього спеціаліста.

Враховуючи, що в усному контактному безпосередньому спілкуванні текст народжується спонтанно, і до нього не можна повернутися і виправити, Н.І. Фурмановська рекомендує дотримуватися певних правил ведення розмови.

### **Важливо дотримуватися і враховувати:**

- ✓ поважне і доброзичливе ставлення до співрозмовника;
- ✓ врахування віку, статі, службового і суспільного становища адресата, його соціальні позиції і ролі, а також співвідношення власних соціальних ознак із даними показниками;
- ✓ не нав'язувати співрозмовнику категорично і настирливо власних поглядів та оцінок (краще коректно переконувати), вміти сприйняти точку зору партнера;
- ✓ у центрі уваги виступаючого - слухач (аудиторія), із врахуванням його соціальної ролі, проінформований по темі розмови, предмету мовлення, ступеня його зацікавленості;
- ✓ постійно підтримувати контакт уваги, зацікавленості, розуміння (при цьому використовуючи мовні засоби: вам, мабуть, цікаво дізнатися... », «ви, звичайно, знаєте... »);
- ✓ використовувати повторні звертання, мімічні і жестові знаки уваги та інше;
- ✓ вибір теми розмови повинен бути доречним у конкретній ситуації, цікавим і зрозумілим слухацькій аудиторії (співрозмовнику);
- ✓ дотримуватися логіки розкриття тексту (висновок не повинен суперечити вступу, наслідок повинен впливати із причини); композиція тексту, поділ його на смислові частини з їх логічною поступовістю одного за другим особливо важливі у публічній промові, науковій і ораторській;
- ✓ враховувати, що поріг смислового сприйняття і концентрація уваги у слухачів обмежена;
- ✓ необхідно здійснювати відбір мовних засобів у відповідності до вибраної стилістичної тональності тексту, орієнтуючись не лише на адресата, але і на ситуацію спілкування у цілому, на офіційність і неофіційність обстановки;

- ✓ пам'ятати, що в усному контактному безпосередньому спілкуванні слухач не лише чує, але і бачить того, хто говорить, приймаючи від нього різні сигнали невербальної комунікації (жести, пози, міміку, загальну манеру триматися). Названі засоби невербальної комунікації повинні викликати відчуття доброзичливих жестів і мімічних сигналів, спонукати до контакту уваги, розуміння. При цьому, за допомогою жестів ритмізується мова і виділяється в ній головне.

Як відомо, базові правила спілкування недостатньо просто розуміти, їх потрібно прийняти, усвідомити їх цілеспрямованість особисто на себе, закріпити на прикладі практичних ситуацій. Моделювання таких ситуацій і програвання їх під час навчального процесу, дає можливість студентам побачити себе зі сторони, оцінити свої знання та вміння, використати технічні прийоми спілкування.

У процесі гри всі учасники отримують живе, емоційне уявлення про ситуацію, яка склалася, виникаючі при цьому проблеми, можливі шляхи розвитку даної ситуації та їх вирішення.

Накопичений у ході рольової гри досвід обговорюється і оцінюється всіма учасниками, а запропоновані рекомендації можуть бути деталізовані педагогом.

При необхідності, ситуативно-рольова гра може бути повторена (програна) із врахуванням зроблених зауважень.

Гра «Оратор» у повному обсязі розрахована на 6-8 годин навчального часу, на аудиторію від 15 до 30 чоловік. Заняття можуть бути проведені у два етапи: генерування ідеї та захист розроблених моделей (по 4 години кожен).

Можливий двохгодинний варіант гри при наявності компетентної аудиторії і винесенні на захист меншої кількості моделей (ситуація вербального спілкування).

## **Структура ігрового комплексу**

Ігровий комплекс включає організатора гри, ігрові групи (команди по 3-5 чоловік, які моделюють різні ситуації спілкування із передбачуваними виступами, а відповідно, і програванням ролей). Кількість таких команд залежить від чисельності учасників гри. До складу ігрового комплексу входить також група експертних суддів із 3 чоловік, яку складають спеціаліст-психолог, спеціаліст по змісту, спеціаліст по етиці. Інколи практикується включення в ігровий комплекс групи «збудників спокою»: оптимісти, песимісти, реалісти.

Організатор ділової гри керує її загальним ходом, розподіляє учасників у команді, проводить інструктаж, консультує по всіх питаннях, які виникають у ході гри, слідкує за регламентом, здійснює взаємодію команд відповідно до структури гри та на основі заданих правил і норм. Організатор гри підводить її остаточні підсумки, робить аналіз успіхів і прорахунків, здійснює координацію.

## **Ігрові групи**

**«Оратори».** У цій ролі виступають по черзі всі команди ігрового комплексу. Основне завдання групи: представити на захист один із видів усного контактного виступу в умовах модельованої ситуації спілкування відповідно до заданих параметрів: тема виступу, предмет розмови, склад слухачів (або співрозмовників), ситуація спілкування, форми усного контактного спілкування.

Виходячи із запропонованої ситуації, члени команди визначають основні соціальні ролі, наділяючи кожен із них контекстним змістом. Програвання кожної ролі припускає адекватний стиль і тональність тексту, манеру поведінки й інше.

## Інструкція оратора

У центрі уваги виступаючого (оратора) - слухач. У зв'язку із цим необхідно враховувати:

- його соціальні ролі, обізнаність по темі і предмету розмови, ступінь його зацікавленості;
- постійно бачити аудиторію (співрозмовника), читати в очах слухачів розуміння і зацікавленість;
- слідувати логіці розкриття тексту, слідкувати за тим, щоб висновок не суперечив вступу, щоб наслідок впливав із причин;
- пам'ятати, що поріг смислового сприйняття і концентрація уваги слухача обмежені, тому необхідно знаходити спосіб концентрувати, збуджувати, організовувати увагу слухачів;
- відбір мовних засобів здійснювати відповідно до вибраної стилістичної тональності тексту, орієнтуючись на адресата і ситуацію спілкування;
- оратор повинен пам'ятати, що в усному контактному спілкуванні слухач не лише **чує**, але і **бачить** його, відповідно приймає від нього безліч сигналів невербальної комунікації: жести, пози, міміку, загальну манеру триматися, культуру поведінки і культуру мовлення;
- аргументовано і переконливо викладати основні положення свого виступу; старатися уникати категоричного нав'язування свого судження, вміти прийняти точку зору співрозмовника.

«Експерти» (лат. «досвідчений»). Основне завдання групи: провести експертизу всієї діяльності учасників гри, підготувати аналітичний висновок по модельованих ситуаціях усного контактного спілкування, розроблених колективами команд. Особливо увага повинна акцентуватися на виступі учасників в якості «ораторів» у процесі виконання ними вибраної ролі. При цьому враховується і оцінюється професійна, психологічна і комунікативна

компетентність. Звідси, групу експертів складають: спеціаліст по змісту, спеціаліст-психолог, спеціаліст по етиці.

**Спеціаліст по змісту** оцінює професійну компетентність за такими критеріями:

- ❑ відповідність змісту виступу темі та меті;
- ❑ який об'єм інформації (занижений, завищений, оптимальний);
- ❑ чи зрозумілий предмет розмови, її тема та основний зміст;
- ❑ наскільки логічно і аргументовано побудовано виступ;
- ❑ чи точним був виступ із професійної точки зору;
- ❑ професійна компетентність порушеної проблеми;
- ❑ чи досягнута мета виступу і чи викликано зацікавленість у слухачів.

**Спеціаліст-психолог** при оцінці виступу звертає увагу на:

- ❑ здатність виступаючого (оратора) враховувати склад аудиторії, її настрій, поведінку, реакцію на отриману інформацію (емоційний та інтелектуальний відгук) та своєчасно вносити корективи у зміст, манеру подання інформації;
- ❑ здатність керувати увагою слухачів (співрозмовника), концентрувати увагу;
- ❑ як проявляється темперамент виступаючого;
- ❑ психологічна адаптованість у конкретній ситуації, врівноваженість;
- ❑ спостережливість, увага, доброзичливість;
- ❑ розвиненість емпатії і здатність до рефлексії.

**Спеціаліст по етиці.** При невеликій кількості учасників гри можливе поєднання ролей окремими групами. Так, наприклад, кожна ігрова команда може виступити в ролі експертного судді, у якості того чи іншого спеціаліста – опонента (по колу).

**«Збудники спокою»** (оптимісти, песимісти, реалісти). Основне завдання даної групи у процесі ігрової дії провокувати ситуативні конфлікти, створювати напружені умови, здійснювати неадекватні вчинки, поведінку (нестриманість, грубість, несвоєчасні репліки, запитання, коментарі в слух під час виступу, сміх, заняття іншими справами, виражена байдужість, скептицизм до того, що відбувається, демонстрація незгоди, підвищення емоційної реакції на інформацію – як позитивна та і негативна).

Така поведінка даної ігрової групи дозволяє здійснити перевірку на психологічну готовність виступаючого (оратора), особливо при публічному виступі, його врівноваженість, здатність до рефлексії, виявленню волі, характеру та інших якостей.

### **Порядок проведення гри**

Ситуативно-рольова гра «Оратор» складається із п'яти етапів:

1. Підготовчий етап («занурення у проблему»).
2. Колективне вирішення проблеми: моделювання ситуації усного контактного спілкування із визначенням соціальних ролей і системи їх взаємодії; групові дискусії із застосуванням методів «Синектики», «Мозкового штурму», «Брейнстормінг», «Дилетантів» та інше (можна на вибір).
3. Індивідуальна розробка тексту промови у відповідності із визначеною соціальною роллю; створення іміджу, визначення тональності мовлення, стилю поведінки, прийомів спілкування із аудиторією (співрозмовником).
4. Захист: подання і обґрунтування модельованої ситуації. (У процесі подання тієї чи іншої ситуації спілкування активно включаються «збудники спокою», враховуючи характер і зміст розвиваючої ігрової дії); аргументований аналіз експертної групи (спеціалістів).

5. Заключний етап – аналіз роботи учасників гри експертами і керівником-ігротехником (викладачем).

### **Загальні вимоги до учасників гри**

Всі учасники гри повинні бути максимально доброзичливими один до одного, коректними.

Пояснення, інструктаж зі сторони керівника з виниклих питань у момент прийняття рішень, ідей, надаються в особистій бесіді, не порушуючи тиші «ігрового простору».

У ході ігрової діяльності керівник дає пояснення тільки методичного характеру, не оцінюючи ідеї і не корегуючи їх (ці процедури мають місце на заключному етапі).

Під час захисту виступів та їх експертизи учасники всіх команд взаємодіють один із одним, вибираючи оптимальний простір для ефективного контакту.

Під час II-го і III-го етапів гри керівник може надати повну самостійність і свободу вибору дії учасникам гри в організації спілкування в групі (взаємодія) та індивідуальної діяльності.

Експерти проявляють свою активність як правило на заключному етапі. На попередніх етапах вони займаються підготовкою і корегуванням бланків, аналізом діяльності учасників гри по виконаному завданню. В ході гри вони не повинні втручатися в її процедуру.

### **Структура і регламент гри**

#### ***1. Підготовчий етап.*** Загальний час 45 хвилин.

Пояснення мети і завдань ділової гри, її суті і призначення, правил поведінки, правил суддівства та експертизи діяльності учасників – 10 хв.

**Занурення учасників гри у проблему.** Із цією метою проводиться невелика дискусія із проблем спілкування, формування міжособистісних відносин, значення культури мовлення у системі комунікації. Проговорюються можливі суспільні та професійні ситуації спілкування, взаємодії спеціаліста із різними категоріями населення, виявляється специфіка і особливості вербального спілкування під час дозвілля (відпочинку, розваг, творчості), формується психологічна готовність учасників гри до перебудови мислення – 20 хв.

**Вибір теми виступу** (вона складає основу предмета розмови і змістового контексту всієї ситуації спілкування) – 5 хв. Тему пропонує викладач або її вибір здійснюється учасниками гри. Слід відмітити, що вибір єдиної теми для обговорення у різних ситуаціях дозволяє учасникам більш глибоко, всебічно осмислити закономірності побудови розмови, тому яскравіше і динамічніше проявляються стильові і жанрові особливості різних ситуацій спілкування, види та форми усного контактного мовного спілкування.

**Поділ на команди** – 2 хв. Керівник групи пропонує види виступу (із врахуванням можливих і типових ситуацій спілкування): виступ керівника на зборах (трудового колективу, творчого об'єднання та ін.); виступ із науковою доповіддю (на науковій конференції, круглому столі, у школі передового досвіду, семінарі та ін.); проведення бесіди, виступу на вечорі зустрічі, науково-популярні лекції та інше; розмова керівника установи, підприємства із підлеглими; неофіційна бесіда (розмова) колег, професіоналів та ін. Команди вибирають вид виступу – 3 хв.

## ***2. Колективне вирішення проблеми*** – час роботи 1 година.

Організація взаємодії в групі. Вибір лідера команди. Обговорення поставленого завдання, проблеми та її можливого вирішення. Кожен член команди розкриває своє уявлення модельованої ситуації із її можливими

ролями, припускає свій сюжетний хід. Всі пропозиції фіксуються, розгортається внутрішньо-групова дискусія, у ході якої активно використовуються різні методи групової взаємодії і творчого мислення – методи «Дельфі», «Синектики», «Брейнстормінг», «Дилетантів», «Мозкового штурму». Передбачається, що всі учасники володіють цими методами. Якщо ж вони вперше зустрічаються з ними, то ознайомлення із основами колективної творчості і взаємодії повинна передувати діловій грі.

Всі висловлені пропозиції обговорюються із позиції заданих керівником критеріїв гри: склад аудиторії, вид виступу, ситуації, регламенту часу, місця проведення і й інше (що, хто і як говорить).

Обговорюється необхідна для виступу інформація, розвиток дії модельованої ситуації, уточнюються конкретні соціальні ролі, вибудовується сюжетна канва ситуації. Коли модельована ситуація опрацьована до конкретного рішення, вона набирає сценарного вираження. Здійснюється розподіл ролей між учасниками команд, даються рекомендації кожному учаснику по розробці тексту його виступу, можливих прийомів і засобів мовної виразності. Особливу увагу група приділяє опрацюванню змістового наповнення і мовного оформлення основному «оратору». Члени команди розходяться для самостійної роботи над текстом.

## ***2. Індивідуальна підготовка кожного члена команди – 30 хв.***

Відповідно до визначеної соціальної ролі відповідальний за виступ працює над розробкою тексту. Керівництвом його індивідуальної творчості являється інструкція для «оратора», яка містить основні правила побудови промови. Особливо звертається увага на правильний вибір мовного стилю, прийомів спілкування, на правильне створення свого іміджу. На даному етапі, важливе значення має володіння якістю експектації (здатність формувати очікування, об'єктивне оцінювальне міркування відносно інших людей). У ході індивідуальної підготовки учасник повинен спрогнозувати можливі варіанти поведінки аудиторії (співрозмовника), реакцію на інформацію, щоб

психологічно бути готовим на її сприймання реакцію, корегування самого ходу спілкування або поведінку окремих учасників зустрічі, можливого варіюванню методів і прийомів спілкування із метою встановлення контакту, концентрування уваги, створення доброзичливого довірливого оточення.

Групам, які моделюють ситуацію масового спілкування (публічного виступу на виробничих зборах, конференції, лекції, бесіди та ін.), виділяється додатково 10 хвилин часу для цілісного відтворення всієї ситуації (попереднього програвання).

У випадку, коли гра проводиться у два етапи, причому другий програється на наступному занятті, студенти мають змогу самостійного відпрацювання вдома. Слід відмітити, що це не найкращий варіант, тому що порушується чистота самостійного творчого процесу. У цьому випадку студенти мають можливість використовувати додаткові джерела інформації, що не дозволяє зафіксувати реальний стан готовності. Крім цього, спрацьовує ефект натягування, відшліфовки сценічних моментів. Як показала практика, у студентів відбувається зміщення акцентів із основного завдання, формування навичок мовної культури, осмислення основних закономірностей мовного спілкування на відпрацювання виконавчих прийомів чисто акторського плану. На другому і третьому етапах група «збудників спокою» та експертних суддів також здійснює підготовчу роботу. Представники першої групи відпрацьовують різні варіанти запитань для кожної ситуації, які можливі у ході виступу. Запитання повинні бути спрямовані на виявлення професійної компетентності оратора, глибини його знань по даній проблемі. Учасники цієї групи теж відпрацьовують поведінку песиміста, який незадоволений і ні в чого не вірить. Оптиміст, у свою чергу, бурхливо реагує на всі пропозиції, погоджується із висловленими пропозиціями, точкою зору, але робить це емоційно, нестримано. Подібна поведінка припускає адекватну реакцію виступаючого.

### **3. *Захист виступів* – час 2-3 години.**

Між командами встановлюється черговість виступів за різними принципами (ініціативи, жеребкуванню, призначенню керівника).

Керівник гри проводить інструктаж по виконанню ролей, представленню модельованої ситуації, регламентує хід гри.

Нефіксована регламентація (без зазначення точного часу) задається для таких операцій, як запитання та відповіді. Явна форма регламентованості вказується для операцій, тривалість яких має бути невизначеною у залежності від ряду факторів. Наприклад, непідготовленість аудиторії до ведення між групової дискусії («шум» замість аргументації, оцінювальні судження замість фактів, некоректність поведінки учасників й інше).

Всі команди працюють в нормі заданої ролі. Вироблення аргументацій здійснюється у режимі внутрішньо-групових дискусій.

Після програвання ситуації, у ході обговорення на питання зі сторони учасників інших команд чи експертної групи, відповідає любий член команди, якщо питання не має конкретного адресата.

Керівник гри повинен слідкувати за коректністю дискусії. Учасники команд можуть перепитати запитання: «Чи правильно я вас зрозумів?». У свою чергу, при відповіді старатися уникати таких оборотів, як: «Ви мене неуважно слухали», «Ви мене неправильно зрозуміли». Доцільно, з точки зору мовного етикету, використати наступні вислови: «Я погано висловив свою думку» або «Я, мабуть, недостатньо точно висловив свою думку».

Необхідно відмітити, що у процесі публічного виступу члени інших команд можуть активно включатися у гру – роботу групи в якості слухацької аудиторії (учасника конференції, члена трудового колективу й інше).

Перерви зручніше всього робити після кожного завершеного циклу гри по 10-15 хвилин, але не раніше, ніж через годину роботи.

#### **4. *Заключний етап гри.*** Час – 1 година.

Завершується гра виступом представників групи експертів по якості роботи учасників команд і підведенням підсумків. Група експертів працює на основі запропонованих для оцінювання балів. Кожен експерт оцінює індивідуально, а потім робляться висновки. Практикується, як і при проведенні інших видів ділових ігор, розробка системи заохочень і покарань на основі переліку позицій: вміння задавати питання (на уточнення і на розуміння), коректність полеміки, дотримання регламенту, вміння слухати партнерів по ходу обговорення та дискусії, самокритика, групова активність та гумор.

При підведенні підсумків гри керівником особлива увага звертається на поставлену перед гравцями мету та її реалізацію. Акцентується увага на ступінь готовності учасників до мовного спілкування у різних суспільних і професійних ситуаціях, вказується на певні недоліки і проблеми, які потребують подальшого корегування, на вміння захищати, відстоювати точку зору, подати розроблені ідеї, вести аргументовану полеміку, на вміння говорити і слухати, працювати у режимі заданих норм, коректно і грамотно дискутувати.

Керівник гри показує можливості застосування різних методик, вербального і невербального спілкування в організації і проведенні ділового спілкування на реальній практиці.

Аналізуючи індивідуальну роботу учасника, окремих груп і всього колективу, керівник відмічає найбільш яскраві та вдалі моменти. У процесі аналізу гри увага учасників звертається на сформовані у кожного із них стереотипи, необхідність корегування манер поведінки, міжособистісних відносин у процесі колективної взаємодії, вказується на необхідність вироблення інноваційного мислення поведінки, стратегічного і ситуативного мислення, а також здатності до групового і ділового співробітництва.

На закінчення, обговорюється питання доцільності гри, її можливості та перспективи у професійній діяльності.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

**Навчальне видання**

**Г.Б. ЧЕРУШЕВА, О.Р.ЩІПАНОВСЬКА, В.В. ПАРХОМЕНКО**

# **ПСИХОЛОГІЯ І ПЕДАГОГІКА**

***НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК***

**Частина І**

Підписано до друку 5.11.2012. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк.27,23. Обл.-вид. арк. 31,20.  
Наклад 1000 прим. Зам. № 143.

ДП «Інформаційно-аналітичне агентство»  
вул. Еспланадна 4–6, м. Київ, 01601, Україна  
тел./факс 287-03-79, 289-77-62  
E-mail [iaa@dstati.kiev.ua](mailto:iaa@dstati.kiev.ua)