

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до семінарських занять  
та самостійної роботи студентів напряму підготовки  
6.030510 – "Товарознавство і торговельне підприємництво"

Затверджено  
на засіданні кафедри  
філософії та соціально -  
гуманітарних дисциплін  
Протокол № 5  
Від 19.12.13

**Психологія.** Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.030510 – "Товарознавство і торговельне підприємництво" / Укладач: С.К.Каземирова. – Чернігів: ЧНТУ, 2014. – 186 с.

Укладач: Каземирова Світлана Костянтинівна, кандидат філософських наук, доцент

Відповідальний за випуск: Крук О. І., завідуючий кафедрою філософії та соціально-гуманітарних дисциплін, кандидат історичних наук, доцент

Рецензент: Колєватов О.О., кандидат історичних наук, доцент

"Важке завдання в наші дні полягає не в тому, щоб пізнати і використовувати навколишнє природу, а в тому, щоб зрозуміти механізми своєї власної поведінки і навчитися ним управляти."

*Ф. Біч*

"Освіта розвиває здібності, але не створює їх."

*Вольтер*

## **ПЕРЕДМОВА**

Курс "Психологія " займає важливе місце в підготовці фахівців, що працюють у сфері "людина – людина".

Кожний, хто вивчає психологію і хоче глибше оволодіти цією цікавою наукою, має усвідомити, для чого йому потрібні ці знання. Саме усвідомлення значення психологічних знань сприятиме засвоєнню складних понять і категорій та їх ефективному використанню в житті, навчанні та професійній діяльності.

Психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших. Людям властиві якості, що сприяють або заважають у певних життєвих ситуаціях. Знання власної особистості є необхідною умовою пізнання сенсу життя, місця людини у всесвіті, розуміння складних світоглядних проблем.

Щоб бути успішним фахівцем у Вашій галузі, необхідні організаторські здібності, комунікативність (вміння налагоджувати відносини з людьми, входити в контакт), навички міжособистісної взаємодії (вміння працювати в групі, здатність виконувати діяльність у колективі); здатність до саморегуляції почуттів. Реалізація цих спосібностей, навичок і умінь неможлива без знання основ психології особистості, психології роботи з людьми, психології спілкування, психології підприємництва і торгівлі.

Психологічні знання необхідні для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися в суспільстві. Знання психології також створює базу для самовиховання та впливу на інших людей. Вивчення психології потрібне для підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами трудового колективу.

Вивчення основ психології потрібне студентам будь-якої спеціальності для підвищення власної професійної діяльності, налагодження стосунків в середині трудового колектив, розвитку та вдосконалення творчого потенціалу особистості.

Сучасна психологія вивчає людину у всіх проявах її життєвого буття. Тому вивчення цього предмету має важливе значення в житті людини.

## 1 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – засвоєння теоретичних основ психолого-педагогічної теорії, формування у студентів основ психологічних знань, необхідних у професійній діяльності та особистому житті, активне запровадження психологічних знань в навчально-виховний процес сучасного вузу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні терміни, поняття психології та педагогіки на рівні їх відтворення і тлумачення;
- біологічні та соціальні передумови формування свідомості людини;
- психічні процеси, стани, властивості в навчанні;
- теорії особистості в психології та їх класифікацію;
- психологію особистості (основні теорії особистості, темперамент, емоції, мотивація, воля, здібності людини);
- механізми, складові різних аспектів спілкування;
- особливості психології та педагогіки;
- закономірності процесів навчання і виховання людини, їх методи та етапи в умовах психічного розвитку особистості.

**вміти:**

- самостійно опрацьовувати першоджерела, науково-популярну та довідкову літературу з тієї або іншої психолого-педагогічної проблематики; творчо використовувати ідеї, які там пропонуються, для аналізу теоретичних проблем;
- виділяти суть і властивості пізнавальних та емоційно-вольових процесів;
- користуватися прийомами підвищення ефективності спілкування;
- вирішувати будь-які проблеми особистості;
- володіти прийомами саморегуляції емоційних станів.
- давати психологічну характеристику особистості, інтерпретацію власного психічного стану;
- використовувати результати психологічного аналізу особистості в інтересах підвищення ефективності професійної діяльності;
- стимулювати свій власний розвиток здібностей для адаптації в умовах постійних змін, що відбуваються в сучасному суспільному житті;
- застосовувати знання у практичній діяльності для підвищення конкурентоспроможності фахівця у соціально-психологічній сфері.
- використовувати психологічні знання для оцінювання й аналізу різних соціальних тенденцій, фактів і явищ в професійній сфері.

## **Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Загальні питання психології**

**Тема 1. Психологія як наука.** Предмет та методи науки. Давність психологічної думки та її перші прояви в історії наукового пізнання. Особливості становлення предмета психології. Вчення про душу, погляди Арістотеля. Розвиток психологічних знань у XVII ст. Вчення про свідомість людини.

Вплив розвитку природничих наук на розуміння поведінки людини. Виділення психології в самостійну науку. Криза психологічної науки на межі XIX—XX ст., її причини та наслідки. Виникнення нових шкіл та течій в психології: біхевіоризм, генетична психологія, гештальтпсихологія, психоаналіз, когнітивна психологія, гуманістична психологія, психологія діяльності. Коротка характеристика кожної школи, сучасний стан.

**Тема 2. Психіка та її розвиток.** Поняття про психіку. Зв'язок мозку та психіки. Нервова система: центральна та вегетативна. Загальна будова центральної нервової системи. Будова головного мозку. Основні функціональні блоки мозку (А. Р. Лурія): енергетичний (верхній відділ мозкового стовулу); блок прийому, переробки і зберігання інформації (задні відділи обох півкуль, тім'яні, потиличні та скроневі відділи кори головного мозку); блок, що забезпечує програмування, регуляцію та контроль поведінки.

Структура і функції психіки. Психічні процеси, психічні стани, психічні властивості. Сон та його роль у функціонуванні психіки. Механізми захисту психіки. Досвід людини.

Рівні прояву психіки: свідомий і несвідомий. Їх коротка характеристика. Функції свідомого та несвідомого.

**Тема 3. Форми вияву психіки: психічні процеси, стани і властивості. Пізнавальні психічні процеси.** Поняття психічних процесів, станів та властивостей. Пізнавальні психічні процеси: сутність, види, характеристика. Поняття про відчуття. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Проблема співвідношення фізичного і психічного. Класифікація і різновиди відчуттів. Основні властивості відчуттів. Чуттєвість та її пороги – нижній, верхній та поріг розрізнення. Відчуття і діяльність.

Сприймання. Поняття про сприймання. Різновиди сприймання. Властивості сприймання. Сприйняття глибини та віддаленості предметів. Сприйняття форми руху. Особливості сприйняття людьми один одного. Спостереження і спостережливість.

Уява. Поняття про уяву. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява і органічні процеси. Процес створення образів уяв. Різновиди уяви. Уява і особистість та її роль в життєдіяльності людини. Розвиток уяви.

Мислення. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Розумові дії та операції мислення. Форми мислення. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення. Продуктивне і репродуктивне мислення. Теорія творчого мислення за

Я.Пономарьовим. Визначення креативності за поглядами Дж. Гілфорда, П.Терстоуна. Розвиток творчого мислення. Інтелект людини, його різновиди та самоусвідомлення. Факторні когнітивні моделі інтелекту. Передумови та детермінанти інтелекту. Індивідуальні особливості інтелекту. Діагностика інтелекту. Тести інтелекту та їх практичне застосування. Коефіцієнт інтелекту (IQ). Розвиток інтелекту.

Пам'ять. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті. Різновиди пам'яті. Класифікація видів пам'яті. За характером активності, суб'єктів мимовільна, довільна; за типами і формами інформації: образна і словесно-логічна; за специфікою матеріалу, який запам'ятовують: рухова, емоційна, образна, словесно-логічна; за тривалістю збереження інформації: сенсорна, короткочасна, оперативна, довготривала. Процеси пам'яті. Запам'ятовування та його різновиди. Збереження. Відтворення та його різновиди. Забування та його причини. Вікова динаміка та універсальні особливості пам'яті. Продуктивність пам'яті та умови її підвищення. Пам'ять і організація знань. Розвиток пам'яті. Мнемонічні техніки.

**Тема 4. Емоціонально-вольові психічні процеси.** Емоції і почуття. Поняття про емоції і почуття. Природа емоцій та теорії емоцій. Теорія Джемса-Лагне. Теорія У.Кеннона. Дослідження П.Барда. Гіпотеза П.Сімонова. Види емоцій: почуття, настрої, афекти. Вираження емоцій і почуттів. Індивідуальні особливості прояву емоцій. Форми переживання емоцій і почуттів. Вищі почуття. Вплив особливості прояву емоцій на поведінку та діяльність людини. Керування емоціями.

Воля. Поняття про волю Довільні дії та їх особливості. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення.

Увага. Поняття про увагу. Основні якості й критерії уваги. Види уваги. Класифікація уваги (У. Джемс). Фактори, що визначають ефективність уваги. Керування увагою.

Мотиваційна сфера людини. Поняття мотиву. Структура мотивів. Підходи до класифікації мотивів. П'ять рівнів мотивації за А. Маслоу. Взаємозв'язок емоцій, мотивації і волі.

**Тема 5. Психічні стани.** Поняття про психічний стан людини. Фізіологічні основи станів і зовнішні вияви психічних станів. Особливості психічних станів. Класифікація психічних станів.

Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності. Характеристика типових позитивних та негативних станів. Негативні психічні стани та їх попередження, причини виникнення. Прикордонні психічні стани: реактивні стани, неврози, психопатія, агресивність. Стан психічного напруження. Тривожність як особистісна риса і психічний стан. Типові ситуації, що викликають тривогу. Дестабілізуючий ефект тривожності. Діагностика тривожності. Шляхи подолання страху. Поняття стресу і фрустрації в психології. Складові частини і динаміка стресу. Типи реакції на стрес. Стрес та дистрес. Методи діагностики стресу. Правила його запобігання у діловому та особистому житті. Гіпнотичний стан.

## **Змістовий модуль 2. Психологія особистості.**

**Тема 6. Психологія особистості та її структура.** Особистість: поняття, сутність, структура. Біологічне та соціальне в структурі особистості. Різні підходи до структури особистості. Базові ставлення особистості: до себе, до навколишнього світу, до діяльності (за В.М'ясищевим). Розвиток та формування особистості в онтогенезі. Психодинамічна теорія особистості. Фази розвитку особистості за З.Фрейдом. Аналітична теорія особистості. Архетипи. Екстраверсія та інтроверсія. Гуманістична теорія особистості.

Психологія індивідуальних відмінностей особистості. Поняття індивідуальних відмінностей особистості. Темперамент. Поняття про темперамент. Фізіологічне підґрунтя темпераменту. Вища нервова система і темперамент. Дослідження чотирьох типів нервової системи І.П.Павловим. Типи темпераментів, їх характеристика. Визначення типу темпераменту. Основні властивості темпераменту. Роль темпераменту в діяльності людини.

Характер та індивідуальність. Поняття про характер. Структура характеру. Основні риси типового характеру. Природа характеру. Типологія характерів. Акцентуація рис характеру. Взаємозв'язок характеру і темпераменту. Формування характеру.

Здібності. Поняття про здібності. Природа людських здібностей. Структура здібностей. Якісна характеристика здібностей. Різновиди здібностей. Проблема виміру здібностей. Задатки. Талант. Геніальність. Розвиток здібностей. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.

**Тема 7. Розвиток людини та "Я-концепція".** Основні етапи життя та розвитку особистості. Основні вікові етапи та психологічні кризи за Е. Еріксоном. Поняття розвитку, прогресу і регресу. Біогенетична теорія, соціогенетична теорія, психогенетична теорія, діяльнісний підхід, періодизація, теорія Д. Б. Ельконіна, провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, протиріччя, новоутворення, сензитивні та кризові періоди розвитку, концепція розвитку особистості протягом життя, погляди Е. Еріксона, нормальна лінія розвитку, аномальна лінія розвитку, епігенетичний принцип, умови які визначають розвиток на кожній стадії.

Я-концепція як соціально-психологічний феномен. Самоактуалізація. Структура "Я". Характеристики цілісної особистості. Когнітивна, діяльна сторона теорії особистості. Вклад У.Джемса в розробку Я-концепції. Вплив "Я" на життєдіяльність, поведінку особистості. Психологічна сутність самосвідомості особистості. Ідентифікація, рефлексія, їх сутність. Самооцінка особистості. Планування та вибір життєвого шляху особистістю. Активність особистості та її джерела

**Тема 8. Діяльність як форма активності особистості. Психологія професійної діяльності.** Діяльність. Психофізіологічні основи діяльності. Психологічна структуру діяльності. Рухи і дії. Знання, навички і вміння. Основні види діяльності. Адаптація і дезадаптація. Психологічні механізми адаптації. Залежність психічного функціонування людини від об'єктивних умов її проживання. Психіка і стан здоров'я. Проблеми психологічної залежності. Внутрішня гармонія та психічне здоров'я людини.

Психологічне значення діяльності для людини. Психологічна готовність до діяльності. Особливості мотивації у досягненні успіху та уникненні невдач. Локус контролю. Механізм творчого процесу. Креативність у професійній діяльності. Психологічні механізми адаптації у професійній діяльності. Психологічні причини та наслідки безробіття. Особистісні якості і професійні здібності сучасного спеціаліста. Роль психологічних феноменів у досягненні успіхів, уникнення невдач.

### **Змістовий модуль 3. Психологія соціальних явищ.**

**Тема 9. Спілкування та міжособистісні стосунки.** Психологія міжособистісних відносин і спілкування. Міжособистісне сприйняття та розуміння. Привабливість. Схильність. Альтруїзм. Неприязнь. Агресія. Поняття психологічної маніпуляції – сутність, рольова структура, способи протидії.

Психологія спілкування. Спілкування – основа міжособистісних відносин. Поняття про спілкування. Спілкування як форма вияву активності особистості. Місце взаємодії в спілкуванні. Види, функції, структура спілкування. Психологічні правила ефективного спілкування.

**Тема 10. Психологія малої групи.** Поняття малої групи в психології. Види малої групи. Формування групи та її динаміка. Моделі розвитку групи (Л.Уманський). Формальна і неформальна структура малої групи.

Групові процеси. Ознаки лідерства. Функції лідерства. Психологічні якості. Види лідерства. Комунікація стилів лідерства. Особливості лідера-чоловіка, лідера-жінки. Психологія міжгрупової взаємодії. Психологічні аспекти прийняття рішень у групі. Чутки і службові інтриги в робочій групі. Психологічна сумісність і конфлікт. Психологічні аспекти внутрішніх і між-групових конфліктів. Сучасні підходи до аналізу та оцінки конфліктів у групі. Особливості студентської малої групи. Стили поведінки в конфліктних ситуаціях. Запобігання деструктивних конфліктів. Прямі та опосередковані способи вирішення конфліктів. Соціально-психологічний клімат групи, колективу, його складові частини та значення. Міжособистісна сумісність. Діагностика психологічного клімату. Формування сприятливого клімату в групі. Психологічні прийоми, психотехнології управління робочою групою, колективом.

**Тема 11. Психологія сім'ї .** Психологія взаємовідносин у сім'ї. Роль і значення сім'ї в житті суспільства, людини. Місце жінки та чоловіка в родині. Концепція тендерного консенсусу. Особливості молодіжної студентської сім'ї. Взаємовідносини у родині як психологічна проблема. Типи взаємовідносин. Справжня любов. Любов – дружба. Збереження близьких відносин. Відповідальність батьків та дітей за свої дії, виховання дітей. Особливості спілкування батьків та дітей. Проблема взаєморозуміння у батьківському спілкуванні.



## Рекомендована література:

1. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: Словник. – К.: ВД "Професіонал", 2007. – 512 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://eknigi.org/gumanitarnye\\_nauki/146195-tlumachnij-rosijsko-ukrayinskij-slovník.html](http://eknigi.org/gumanitarnye_nauki/146195-tlumachnij-rosijsko-ukrayinskij-slovník.html)
2. Бьюзен Тони Научитесь помнить и думать . Все книги 1 файлом Размер: 24,3 МБ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://disk.yandex.ua/public/?hash=xuVpehPV8fw2EC8yW2udZqMUBrXBIhZjrzWxkjiXv6Q%3D>
3. В лабиринтах психологи личности: мир психических явлений /Автор-составит. А.В.Тимченко, В.Б. Шапарь –Харьков: Прапор, 1997. – 414 с.
4. Варій М. Й. Основи психології і педагогіки: Навч. пос. / М. Й. Варій, В. Л. Ортинський . 2-е вид. – К.: Центр учбов. літератури, 2009. – 376 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://rushares.org/f/702843>
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. Информационно-методическое пособие по курсу "Психология человека".– М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/657411/>
6. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х т. Т. 1: Пер. с фр. – М.: Мир, 1995.-496 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/godfr/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/godfr/index.php)
7. Ложкін Г. В. Психологія: терміни, поняття, визначення: Словник-довідник – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 188 с.
8. Макарова К.В., Таллина О.А. Психология человека: Учеб. пособие. – М.: Изд-во: МПГУ, 2011. – 160 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.knigafund.ru/books/148984>
9. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. Вид 3-е, перероб. та допов. – К.: Центр учбов. літератури, 2008. – 272 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dfiles.ru/files/tog5osd7k>
10. Малашкина М. Популярная история психологии. – М.: Изд-во "Вече", 2002. – 256 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/malash/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/malash/)
11. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004 . – 490 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://knigi.tr200.net/v.php?id=3223928>
12. Павелків Р.В. Загальна психологія: Підруч. – К.: Кондор, 2009. – 576 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://pidruchniki.ws/15840720/psihologiya/zagalna\\_psihologiya\\_-\\_pavelkiv\\_rv](http://pidruchniki.ws/15840720/psihologiya/zagalna_psihologiya_-_pavelkiv_rv)
13. Платонов К.К. Занимательная психология. - СПб.: Питер, 2011. - 284 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/dgy>
14. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2012. – 327с.
15. Психологический словарь [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.syntone.ru/library/psychology\\_dict.php](http://www.syntone.ru/library/psychology_dict.php)

16. Психология [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/>
17. Психологія: Навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О. В. Винославської. – К.: ІН-КОС, 2005. – 352 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska\\_psihologiya/zmist.htm](http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/zmist.htm)
18. Психологія: Підруч. / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид. – К.: Либідь, 2008. – 558 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://pidruchniki.ws/1584072037180/psihologiya/psihologiya\\_-\\_trofimov\\_yul](http://pidruchniki.ws/1584072037180/psihologiya/psihologiya_-_trofimov_yul)
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер 2008. – 508 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/rubin/](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/rubin/)
20. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія: Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[ftp://lib.sumdu.edu.ua/ebooks/Knigi\\_CYL/Zagalna\\_Psihologiya\\_Sergienkova2011.pd](ftp://lib.sumdu.edu.ua/ebooks/Knigi_CYL/Zagalna_Psihologiya_Sergienkova2011.pd)
21. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник. – СПб.: Лидер, 2004. – 592 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://dedovkgu.narod.ru/bib/stoljarenko1.htm#\\_top](http://dedovkgu.narod.ru/bib/stoljarenko1.htm#_top)
22. Тертель А. Л. Психология в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. – 176 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://nashol.com/go.php?http://depositfiles.com/files/t6jjanrtz>
23. Тесты для самотестирования [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://azps.ru/tests/indexst.html>
24. Трофімов Ю.Л. Психологія: Підручник. – К.: Либідь, 2008. – 558 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://pidruchniki.ws/1584072037180/psihologiya/psihologiya\\_-\\_trofimov\\_yul](http://pidruchniki.ws/1584072037180/psihologiya/psihologiya_-_trofimov_yul)
25. Яблонко В.Я. Психолого – педагогічні основи формування особистості: Навч. посіб. – К.: Центр учбов. літератури, 2008. – 258 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://thinbook.org/book/74-psixologo-pedagogichni-osnovi-formuvannya-osobistosti-navchalnij-posibnik-yablonko-vya.html>
26. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos>
27. Dickerson, P. (2012). Social Psychology: Traditional and Critical Perspectives. Harlow, UK: Pearson Education, 2012. - Description: xxvi, 468 p.
28. Frager, R., & Fadiman, J. (2005). Personality and Personal Growth (6th ed.). World, NJ: Prentice Hall, 2005.- 477 p.
29. Rohall, D. E., Milkie, M. A., & Lucas, J. W. Social Psychology: Sociological Perspectives (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon, 2010.- 400 p.

### **Методична література:**

1. Практикум з психології і управління. В 3-х ч. /Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2007. Частина 2. – 132 с.
2. Психология личности: Тесты и задания по курсу "Основы психологии и педагогики"/ Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов, ЧГТУ, 2002. – 123 с.
3. Психология познавательных процессов: Тесты и задания по психологии. – Чернигов: / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧГТУ, 2002. – 64 с.
4. Психология работы с людьми: Тесты і завдання з курсу "Основы психологии та педагогіки" для студентів спеціальності 6.050200 "Менеджмент організацій" / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2001. – 69 с.
5. Тесты і завдання з курсу "Етика ділового спілкування" для студентів інженерно-економічного факультету. Частина 1, 2 /Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2000.

### **Інформаційні ресурси:**

<http://www.psibib.ru/spec/resurs.php> - Специалистам и студентам Интернет-ресурсы

<http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека

<http://www.iovrao.ru/> Институт образования взрослых РАО

<http://www.pedagogics-book.ru/> Педагогика и психология

<http://www.ipras.ru/> Институт психологии РАН

<http://www.intellect-invest.org.ua/collaboration/> - Співробітництво - Портал сучасних педагогічних ресурсів

<http://www.psibib.ru/spec/resurs.php> - Специалистам и студентам Интернет-ресурсы

<http://review3d.ru/to/gumanitarnye-nauki/psixologiya>

[http://www.syntone.ru/library/books/?part\\_id=9](http://www.syntone.ru/library/books/?part_id=9) Психологическая библиотека

<http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> Энциклопедия практической психологии

<http://www.pedagogics-book.ru/> Педагогика и психология

<http://www.elitarium.ru/> Центр дистанционного образования «Элитариум» (Санкт-Петербург)

<http://www.pcih.ru/> Психология и педагогика: ПО ВСЕМ ТЕМАМ

[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/\\_Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php) Библиотека Гумер - Психология

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/> Психология

### **Фільми**

[http://www.youtube.com/playlist?list=PL80tOW1T2LJtgK0e5\\_xZe89x3OiRWni0B](http://www.youtube.com/playlist?list=PL80tOW1T2LJtgK0e5_xZe89x3OiRWni0B)

Ковалев Сергей Викторович – YouTube (36 фільмів з психології особистості)

[http://www.youtube.com/watch?v=xv4nzD1F\\_b8](http://www.youtube.com/watch?v=xv4nzD1F_b8)

## 1.4 Структура навчальної дисципліни

Таблиця 1.1 - Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин			
		Всього	У тому числі		
			Лекції	Семінари	С.Р
1	2	3	4	5	6
<b>Змістовий модуль 1. Загальні питання психології</b>					
1	Психологія як наука	5	1	1	3
2	Психіка та її розвиток	5	2	1	2
3	Форми вияву психіки: психічні процеси, стани і властивості. Пізнавальні психічні процеси	12	2	4	6
4	Емоціонально-вольові психічні процеси	10	3	2	5
5	Психічні стани	8	2	1	4
<b>Змістовий модуль 2. Психологія особистості.</b>					
6	Психологія особистості та її структура	8	2	2	4
7	Розвиток людини та "Я-концепція"	5	1	2	2
8	Діяльність як форма активності особистості. Психологія професійної діяльності	5	1	1	2
<b>Змістовий модуль 3. Психологія соціальних явищ</b>					
9	Спілкування та міжособистісні стосунки.	9	2	2	5
10	Психологія малої групи.	5	1	1	3
11	Психологія сім'ї	5	1	1	3
<b>Усього годин за дисципліну</b>		<b>75</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>39</b>

## **2 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ**

Засвоєння системи психологічних знань згідно навчального плану здійснюється за допомогою організації наступних форм навчального процесу: лекцій, семінарських занять та самостійної роботи.

Семінар належить до основних форм навчальних занять. Головне призначення семінару – поглиблене розкриття визначеної програмою теми, осмислення навчального матеріалу шляхом конкретизації, систематизації знань, одержаних на попередніх етапах навчання. Зміст семінарського заняття містить обговорення студентами повідомлень, доповідей, рефератів, виконаних самостійно у відповідності до висунених до обговорення на семінарі проблем.

Основними формами проведення семінарських занять є: семінар - бесіда (обговорення заздалегідь підготовлених студентами доповідей, рефератів, творчих робіт); семінар-дискусія; семінар-конференція; семінар - круглий стіл; семінар-симпозіум та ін.). *Всі заняття носять проблемне - пошуковий характер.* У їх основі – поглиблення якісної підготовки, підвищення ефективності практики ділового спілкування, вироблення вміння відстоювати власні переконан-

ня, вести творчу дискусію.

*Підготовка до семінарських занять включає в себе такі етапи:* 1) ознайомлення з планом семінарського заняття; 2) опрацювання змісту конспекту й підручника згідно плану; 3) вивчення рекомендованої літератури; 4) підготовка конспектів, планів, схем, таблиць.

*При підготовці до семінарського заняття передбачаються такі дії:*

- опрацювання кількох джерел;
- виписування основних положень із посиланнями на джерела;
- групування матеріалу за питаннями на окремих аркушах або картках, керуючись змістом попередньої лекції;
- поглиблення і розширення наявних знань;
- доповнення й виправлення записів, фіксування питань, що виникають;
- обмірковування плану відповіді на питання (добір відповідних фактів, цитат і аргументів);
- ознайомлення з рецензіями на літературу, яку вивчають;
- концентрація уваги на головному;
- консультування у викладача.

До кожного питання рекомендовано скласти короткий план їх змісту. Розгорнутий план чи конспект краще підготувати до одного-двох обраних питань, що дозволить взяти участь в обговоренні кожного питання теми.

*Виконання плану семінарського заняття забезпечується такими основними формами навчальної роботи студентів:* усними відповідями, повідомленнями по темах рефератів, письмовими відповідями, участю у диспутах і дискусіях, доповненнями, рецензіями на виступи, участю у рольових іграх та тренінгах тощо.

*Метою семінару є не лише засвоєння і систематизація знань, але й формування вмінь та навичок їх логічного викладення, спілкування з групою, використання отриманих знань, спрямування на творчий пошук розв'язання задач. Семінар дає можливість для професійної адаптації студентів через спілкування з аудиторією, опанування мистецтва дискутування, полеміки, ораторського мистецтва, формування необхідних рис поведінки.*

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями, які за часом не повинні перевищувати **8 хвилин**. Тема доповіді вибирається самим студентом. Це є питання, яке зацікавило його після підготовки за темою семінару. Готуючи доповідь, необхідно приділити увагу підбору матеріалу по темі (основної та додаткової літератури), а також логічності стрижка його викладу.

*Відсутні на семінарі зобов'язані ліквідувати заборгованість в певній формі, якої може бути письмова підготовка до виступу з окремого питання, або індивідуальна бесіда з викладачем на консультації.*

Найбільш поширена форма семінару – *розгорнута бесіда*. Вона вимагає знання фактичного матеріалу, вміння аргументовано викласти свої знання в ус-

ній формі. При підготовці до практичного заняття треба керуватися такими рекомендаціями:

- докладно ознайомтесь з темою і планом практичного заняття, кожним із виснесених на розгляд питань;
- замовте у бібліотеці відповідні рекомендовані джерела й літературу, насамперед обов'язкову;
- прочитайте джерела й основну літературу до кожного з питань запропонованого заняття, намагаючись осмислити прочитане;
- законспекуйте необхідний матеріал, випишіть цитати;
- складіть план і текст свого виступу на практичному занятті з кожного питання;
- відпрацюйте свій виступ;
- продумайте свої питання по темі, що вивчається для обговорення на занятті.

### **Організація самостійної роботи студентів**

Самостійна робота студентів – значна частина учбового процесу, що передбачає:

- розвиток навичок роботи з літературою;
- набування досвіду наукового дослідження;
- розкриття індивідуальних талантів особистості студента;
- формування світоглядних задач;
- розвиток таких якостей, як наполегливість та системність у навчанні.

Значна роль самостійної роботи у підготовці спеціалістів підтверджується практикою вищої школи. Сьогодні самостійній роботі приділяється значне місце у навчальному процесі. Кількість аудиторних занять скорочується, а обсяг самостійної роботи збільшується. Тому варто розвивати індивідуальні форми учбової роботи. Уміння твердо мислити, орієнтуватися у потоці наукової інформації, самостійно ставити і вирішувати нові завдання – вимога сьогодення.

#### *Форми самостійної роботи студентів:*

- робота з лекційним матеріалом, що передбачає опрацювання конспекту лекцій і навчальної літератури;
- пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми курсу \*;
- реферування наукових статей та інших друкованих джерел;
- виконання домашнього завдання або домашньої контрольної роботи, що передбачають вирішення задач, виконання вправ і т. п., що видаються

---

\* Індивідуально задана проблеми курсу – це проблема, обрана за бажанням самого студента для більш поглибленого і всебічного вивчення.

- на семінарських заняттях \*;
- переклад текстів з іноземних мов \*\*;
- вивчення матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання;
- підготовка до семінарських занять;
- підготовка до контрольної роботи і колоквиуму;
- підготовка до заліку і атестацій;
- написання реферату (есе) із заданої теми\*\*\*;
- участь у студентських наукових конференціях.

*Техніка самостійної роботи студентів* у вивченні відповідної дисципліни складається з доцільних прийомів пошуку необхідної літератури, читання, конспектування, написання докладів та доповідей. Особливо важливою є правильна організація пошуку необхідних джерел. *Пошук варто починати з роботи у бібліотеці* (з каталогами або електронною системною обліку літератури). Після опрацювання джерел та літератури настає етап конспектування питань самостійної роботи.

*Під час роботи з текстом:*

- виписуйте ключові думки, ідеї замість переписування цілих речень чи абзаців;
- затримуйте увагу на наступному реченні кожного абзацу, особливо коли це великі абзаци;
- звертайте увагу на так звані слова – сигнали – "отже", "таким чином" та інші, які вживаються з метою акцентувати увагу на чомусь важливому;
- уважно ознайомтесь з виносками автора;
- складіть стислий конспект опрацьованого джерела;
- після конспектування питань перевірте себе, що ви запам'ятали (для кращого засвоєння послідовності та логічності матеріалу).

*Одним із шляхів запам'ятовування та засвоєння учбового матеріалу є читання записів.* Конспектувати необхідно цілеспрямовано, заздалегідь. Конспект не повинен бути суцільним текстом. Його оформлення має бути чітким, наочним, забезпечувати зручність у користуванні ним.

Переписувати дослівно текст джерела, літератури можливо лише тільки при цитуванні. У такому випадку цитоване слід узяти в лапки. У посилці слід вказати автора твору (чи джерела), місце і рік видання, номер сторінки, з якої взято текст цитування. При написанні роботи дозволяється і рекомендується використовувати ілюстративні матеріали:

---

\* Дивіться: практичні завдання до самостійної роботи до кожного семінару.

\*\* За своїм бажанням студент може перекласти і про реферувати книгу або статтю іноземного автора за темою семінару.

\*\*\* Дивіться: Перелік рефератів та практичні завдання до самостійної роботи, а також *додаток Б – Як написати есе.*

- фотокартки й малюнки, які виконані самостійно;
- листівки й репродукції, які є у відкритому продажу;
- вирізки з газет та ілюстрованих журналів;
- матеріали Internet.

Статистичний матеріал, використаний в роботі, рекомендується подавати у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Вони повинні мати заголовки й пояснення. Незалежно від способу оформлення статистичних даних необхідно вказати їхні джерела.

Важливим у самостійній роботі студента є підготовка доповіді (повідомлення), що планується розповісти на семінарському занятті. Доповідь має відповідати таким вимогам:

- логічно і послідовно розкрити зміст обраного питання;
- показати самостійну роботу над літературою;
- вміти планувати, а також чітко і зрозуміло формувати основні питання виступу.

Таблиця 2.1 - Форми самостійної роботи студентів з підготовки до семінару

Форми самостійної роботи студентів з підготовки до семінару	Кількість балів
1. Створення структурно-логічної схеми досліджуваної теми семінарського заняття	5
2. Складання переліку основних понять теми семінарського заняття	2
3. Розробка кросворду для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається	2 – 7
4. Складання схемі з тем питань семінарського заняття	3
5. Заповнення таблиці	2
6. Складання свого психологічного портрету	2 – 25
7. Виступ з рефератом із заданої теми	10
8. Написання есе із заданої теми	10
9. Виконання завдань для допитливих	20
10. Тестування з теми семінарського заняття	4
11. Переклад психологічних текстів по темі заняття з іноземних мов	15

**Самостійна робота** передбачає самостійну роботу над вивченням наступних тем:

1. Цілі та завдання психолого-педагогічної підготовки. Навіщо вивчати психологію? Психологія як наука.
2. Психіка та її розвиток.
3. Форми вияву психіки: психічні процеси, стани і властивості. Пізнавальні психічні процеси.
4. Емоціонально-вольові психічні процеси.
5. Психічні стани.
6. Психологія особистості та її структура.
7. Розвиток людини та "Я-концепція".



8. Діяльність як форма активності особистості. Психологія професійної діяльності.
9. Спілкування та міжособистісні стосунки.
10. Психологія малої групи.
11. Сім'я як мала група.

Для вивчення цих тем можна скористатися переліком рекомендованої і методичної літератури та інформаційних джерел. На основі вивчених тем студент може підготувати виступ або повідомлення-інформацію на семінарі з відповідної тематики. Доповідь має відповідати таким вимогам:

- логічно і послідовно розкрити зміст обраного питання;
- показати самостійну роботу над літературою;
- вміти планувати, а також чітко і зрозуміло формувати основні питання виступу.

Студент - доповідач має добре знати учбовий матеріал, володіти собою та аудиторією.

Методичні вказівки дозволяють дають можливість перевірити, як засвоєні знання при розгляді низки практичних завдань. Дивіться розділ 4. Перелік практичних завдань с. 139.

Методичні рекомендації передбачають можливість проведення *самоконтролю з боку студентів*. Кожна тема семінарського заняття включає перелік питань для самоконтролю.

**Формами контролю за самостійною роботою** студентів є поточний контроль, модульні контрольні роботи і тестування. Контроль знань студентів з курсу реалізується шляхом поточного і підсумкового контролю.

#### ➤ **Поточний контроль**

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня теоретичної підготовленості студентів з певних тем навчальної програми, а також виконання конкретних завдань з практичного циклу курсу.

Поточний контроль знань проводиться в наступних формах:

- співбесіди із студентами під час практичних занять, консультацій;
- опитування студентів під час практичних занять, ліквідації академзаборгованості;
- контрольні заміри знань;
- перевірка виконання завдань до самостійної роботи;
- тестові завдання.

Таблиця 2.2 – Форми контролю за самостійною роботою

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Загальні питання психології</b>	<b>100</b>
1 Усна відповідь під час семінарських занять	15
2 Доповнення та питання під час обговорення на семінарських заняттях	10
3 Виконання завдань до самостійної роботи	25
4 Тестування	6
5 Відвідування консультації	10
6 Модульна контрольна	34
<b>Змістовий модуль 2. Психологія особистості.</b>	<b>100</b>
1 Усна відповідь під час семінарських занять	15
2 Доповнення та питання під час обговорення на семінарських заняттях	10
3 Виконання завдань до самостійної роботи	15
4 Тестування	6
5 Відвідування консультації	10
6 Модульна контрольна	34
<b>Змістовий модуль 3. Психологія соціальних явищ</b>	<b>100</b>
1 Усна відповідь під час семінарських занять	15
2 Доповнення та питання під час обговорення на семінарських заняттях	10
3 Своєчасність і правильність виконання завдань до самостійної роботи	15
4 Контрольна робота	10
5 Відвідування консультації	6
6 Модульна контрольна	34

### ➤ Підсумковий контроль

Підсумковий контроль з курсу включає модульний та семестровий контроль.

- *Модульний контроль*

Модульний контроль відбувається протягом визначених навчальним графіком атестаційних тижнів після закінчення кожного кредиту.

Модульний контроль здійснюється у формі оцінювання знань студентів за виконання контрольних робіт. Оцінка за модуль складається з балів, які студент заробив впродовж кредиту, та оцінок тестових контролів. Впродовж семестру студенти виконують одну модульну контрольну роботу і два тестування.

- *Семестровий контроль*

Семестровий контроль проводиться у формі диференційованого заліку.

*Обов'язковою умовою допуску студентів до заліку є своєчасне і вірне виконання завдань до самостійної роботи (С.Р).\**

Залік без обов'язкової присутності студенту проводиться при виконанні нас-

---

\*Завдання для СР- це написання психологічного портрету та складання кросвордів або задач з першого, другого та третього модулів.

тупної вимоги. Студенти, які здобули за результатами модульних контролів впродовж семестру не менш від встановленої мінімальної кількості балів (60) і більше та згодні з ними, атестуються з дисципліни відповідно до встановлених оцінок.

При невиконанні даної вимоги або по бажанню студента поліпшити результати проводиться залік з обов'язковою присутністю студента. Залік проводиться усно згідно з переліком питань до диференційованого заліку (*Додаток А*).

✓ *Мінімальні вимоги до обсягу знань та вмінь*

З тими студентами, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку від 35 до 59 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо студент:

**знає:**

- специфіку предмета психології;
- місце і роль психології у системі наук про людину та зв'язок з іншими дисциплінами;
- закономірності психіки людини;
- умови і детермінанти виникнення та розвитку психіки людини;
- сутність психологічних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення, інтелекту) та їх значення у пізнанні людиною навколишнього світу;
- основні види емоцій, різні підходи до природи емоцій;
- сутність психологічних станів та основні види психічних станів;
- фактори, які впливають на розвиток і формування особистості;
- сутність темпераменту, характеру, здібностей та їх значення в діяльності й поведінці людини;
- психологічні особливості своєї майбутньої професійної діяльності.

**вміє:**

- аналізувати та вирішувати типові життєві та педагогічні ситуації;
- працювати з науковою літературою з педагогіки;
- управляти своїми емоціями;
- аналізувати свої психічні стани та властивості;
- ефективно спілкуватися зі студентами й викладачами.

### **3 ПЛАНИ СЕМІНАРСКИХ ЗАНЯТЬ**

#### **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.1**

**ТЕМА:** *ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА І ПРАКТИКА.  
ПСИХІКА І ПОВЕДИНКА* (2 год.)

**ПЛАН:**

1. Основні етапи становлення психології як науки.
2. Предмет та структура психології. Основна проблема психології.
3. Основні наукові течії психології ХХ століття.
4. Поняття і функції психіки, її природа, основні форми проявів.
5. Свідомість, самосвідомість, несвідоме.
6. Взаємозв'язок психіки, поведінки живих організмів та діяльності.
7. Проблеми психічної залежності (алкоголь, наркотики, азартні ігри).
8. Психічне здоров'я людини, його складові.

**Опорні поняття:** *психологія, психіка, народна психологія, життєва психологія, свідоме, передсвідоме, несвідоме, психічне здоров'я, психічна залежність.*

**Мета семінарського заняття** полягає у закріпленні лекційного матеріалу про психологію як сучасну науку, що розглядає і вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти та виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів.

Розглядаючи дану тему, насамперед, необхідно звернути увагу на джерела психологічних знань: народну психологію, життєву, або побутову психологію, релігійну психологію.

Слід звернути увагу на два етапи розвитку уявлень про психіку: донауковий та науковий. Зауважимо, що психологія як самостійна наука існує ледь більше століття, але її коріння сягають глибини віків. У донауковий період психіку розглядали як душу. Первісні люди за допомогою поняття душі пояснювали такі явища, як сон, втрата свідомості, психічні захворювання, смерть тощо. Вона залишає тіло під час сну або по смерті і живе поза тілом. Поняття душі посідає належне місце у міфології та релігії.

Перші наукові уявлення про психіку виникли у стародавньому світі (Єгипті, Китаї, Індії, Греції, Римі). Вони відбивалися у працях філософів, медиків. Можна умовно виділити ряд етапів розвитку наукового розуміння природи психіки та предмета психології як науки. На першому етапі психіка розглядалась як душа (цей етап починається приблизно п'ять тисячоліть тому і закінчується на початку нашої ери). Потім природа психіки пов'язується із свідомістю людини (з перших століть нашої ери і до кінця ХІХ ст.). У другій половині ХІХ ст. виникає уявлення про психіку як поведінку. Наприкінці ХІХ ст. психіка людини дедалі чіткіше пов'язується із самосвідомістю, пізніше – з особистістю.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Як Ви вважаєте, чому психологія так довго не могла стати наукою? Обґрунтуйте свою точку зору.
2. Навіщо вивчати психологію майбутнім спеціалістам з товарознавства і торговельного підприємництва? Обґрунтуйте свою точку зору.
3. На які запитання сучасного людського життя допомагає знайти відповідь психологія? Обґрунтуйте свою точку зору.
4. Які ви знаєте галузі психологічних знань? Чи можлива поява нових галузей психології? Наведіть аргументи.
5. Чи є психіка у живих рослин? Чи є психіка у таргана?
6. Як Ви вважаєте, чим життєва психологія відрізняється від наукової?
7. Які спільні риси і відмінності діяльності мозку і електронно-обчислювальної машини?
8. У чому джерело свідомості? Відомо чимало випадків, коли людські дитинчата, підібрані і вигодувані звірами, а потім знайдені людьми, так і не змогли навчитися говорити і вести себе по-людськи. Чи не свідчать подібні факти про те, що джерелом розвитку психіки є не діяльність, а спілкування?
9. На кого схожий психолог? "Історик схожий на казковому людоїда: де пахне чоловічиною, там, знає він, його очікує видобуток" (Марк Блок - французький історик). А кого нагадує психолог?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схему з таких тем:
  - а) особливості психології як науки;
  - б) загальні поняття, за допомогою яких описують ся явища, що вивчаються в психології;
  - в) психологія в системі наук;
  - г) відмінність психіки тварин від психіки людини;
  - г) форми прояву психіки людини;
  - д) характерні особливості та структурні компоненти свідомості;
  - е) головні напрями сучасної психології: сутність та імена.
5. Існує відомий досвід створення графічного образу психолога в системі інших наук (точних, природничих, гуманітарних) Ж.Пиаже, Б.М.Кедров та ін Спробуйте побудувати свою графічну (а може бути, і яку-небудь ще) модель людського знання і вказати місце психології в ній.
6. Прочитати книгу Вачкова І.В. "Приключения во Внутреннем Мире" і скласти перелік пригод, з якими зустрівся герой книги Дінг. (Вачков И.В. Приключения во Внутреннем Мире. Психология для старшеклассников. – СПб.: Питер, 2008. – 128 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/9ix>

7. Написати есе на одну з тем\*:

- Проблеми психології на сучасному етапі розвитку українського суспільства.
- Психологія і підприємництво.
- Що я хочу дізнатися і чому хочу навчитися, вивчаючи курс "Психологія і педагогіка".
- Загадки свідомості.
- Психіка і мозок.
- Подорож у Внутрішній Світ. Що цікавого я можу дізнатися?

8. У чому полягає спеціалізація функцій великих півкуль мозку?

9. Обґрунтуйте, чому К.Д. Ушинський називав педагогіку мистецтвом: "Педагогіка – не наука, а мистецтво".

10. Складіть перелік основних критеріїв психологічного здоров'я людини.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ\*\*:**

1. Чи можна стверджувати, що матеріалістичне пояснення психіки як форми відображення дійсності високоорганізованою матерією –НС, повністю пояснює всі феномени психічного життя людини. Наведіть аргументи на користь ідеалістичного трактування природи психічного.
2. Чому існують суперечки у визначенні предмета психології як науки?
3. Що дає дослідникові (практикові) керування в пізнанні психічних явищ принципами детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку психіки в діяльності?
4. Чим принципово різняться підходи до вивчення пояснення психічних явищ представників біхевіоризму, психоаналізу та матеріалістичного напрямку?
5. Поясніть з погляду закономірностей вищої нервової діяльності явища, що трапляються в житті:
  - а) людина, що оволодіває якимись уміннями, спочатку робить багато зайвих рухів;
  - б) у відповідальний момент людина може забути те, що добре знала;
  - в) у відповідальний момент людина може забути те, що добре знала;
  - г) на зауваження, що постійно робляться підвищеним голосом, дитина перестає реагувати.
6. Обґрунтувати значущість курсу "Психологія і педагогіка " в системі підготовки майбутніх фахівців за вашою спеціальністю.
7. Що є спільного та відмінного в діяльності мозку та комп'ютера? Порівняйте та проаналізуйте.
8. Як слід розуміти твердження, що психічні явища є суб'єктивним відобра-

---

\* Дивитися додаток Б – Як написати есе

\* \*Завдання для допитливих – це завдання підвищеної складності, відповіді на які дають можливість заробити додаткові бали. Якщо студент відповів на усі запитання, він набирає 20 балів.

женням об'єктивного світу?

9. Уявіть, що до Вас звертається допитливий студент: "На мою думку, на тлі інших наук психологія виглядає досить дивно. Зрозуміло, що вона прагне вивчати об'єктивні закони, яким підкорюються психічні вища. Інакше кажучи, вона досліджує те, що існує поза суб'єктом і незалежно від нього. Але не можна не бачити, що носієм психічних явищ усе-таки виступає окремий суб'єкт. Саме тому всі психічні явища є суб'єктивними, тобто такими, які протиставляються об'єктивним. Отже, виникає парадоксальна ситуація: психологія прагне підвести об'єктивну базу під те, що за своєю суттю є суб'єктивним. Що ж насправді вивчає психологія?" Що ви відповісте цьому студенту?
10. Поясніть, як впливає функціональна асиметрія головного мозку на різні прояви поведінки людини.

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Чому протягом всієї доступній для огляду історії людини структура його організму, в тому числі і мозку, залишилася практично незмінною, в той час як у світі тварин кожен новий рівень розвитку психіки і форм поведінки супроводжувався змінами організму, розвитком нервової системи? (3 бали)

#### **Задача 2.**

Уявіть, що до Вас звертається допитливий студент: "На мою думку, на тлі інших наук психологія виглядає досить дивно. Зрозуміло, що вона прагне вивчати об'єктивні закони, яким підкоряються психічні явища. Інакше кажучи, вона досліджує те, що існує поза суб'єктом і незалежно від нього. Але не можна не бачити, що носієм психічних явищ усе-таки виступає окремий суб'єкт. Саме тому психічні явища є суб'єктивними, тобто такими, які протиставляються об'єктивним. Отже, виникає парадоксальна ситуація: психологія прагне підвести об'єктивну базу під те, що за своєю суттю є суб'єктивним. Що ж насправді вивчає психологія?"

*Що Ви відповісте цьому студенту ? (4 бали).*

#### **Задача 3.**

Психологія виокремилась у самостійну науку лише тоді, коли філософія, з одного боку, і природознавство, з іншого, зіткнулися з особливою — психічною реальністю. Підходи і методи кожної з них виявилися непридатними, щоб пояснити її природу й сутність.

*Що це за реальність ? Які її характерні ознаки ? (2 бали).*

#### **Задача 4.**

Першою і тривалий час єдиною наукою була філософія, і головним об'єктом її дослідження — людина. Пізніше склалася ситуація, за якої людина вивчається різними науками: філософією, педагогікою, медициною, фізіологією, психологією. У наші дні спостерігається поглиблення їх міждисциплінарних зв'язків.

*Про що свідчить ця тенденція? Чи може психологія в майбутньому стати наукою, подібною до філософії на початку її становлення? (2 бали).*

#### **Задача 5.**

Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: "Психіка, з погляду матеріалістичної психології, — це відображення об'єктивно існуючої реальності. Звідси випливає, що зміст психіки людини вичерпується її оточенням і тому може бути пояснений виходячи з тих умов, у яких вона перебуває. З цього визначення також випливає, що психіка сама по собі нічого не вносить у відображення зовнішнього світу. Проте все це не узгоджується з тим, що важко знайти двох людей, які ідентичні за психічним складом". *Що Ви відповісте цьому учневі? (3 бали).*

#### **Задача 6.**

Історія психології засвідчує поступальний характер становлення цієї науки, який полягає у переході від міфологічного до філософського і далі — до наукового етапу. На першому етапі психіка виступала предметом колективних уявлень людини; на другому — психологічних теорій, створених у рамках певних філософських систем; на третьому — психологічних досліджень. Такий перехід був досить тривалим, адже як самостійна наука психологія утвердилася лише наприкінці ХІХ ст. *У чому причина історичного поступу психології? Чому так пізно психологія відокремилась в самостійну науку? (4 бали)*

#### **Задача 7.**

Вивчаючи історію психології, можна побачити, що приблизно за однієї й тієї самої історичної доби в різних частинах світу формуються розбіжні уявлення про психіку. Психологія в Давньому Китаї, Давній Індії чи Давній Греції має істотні відмінності. У першому випадку психіка розглядається у зв'язку з традицією як успадкована від попередніх поколінь формою поведінки, у другому - зі стражданням як переживанням труднощів життя, в третьому – визначається в межах протиставлення матеріального й ідеального. *Про що свідчить це явище? Як воно характеризує процес психологічного пізнання? (4 бали).*

#### **Задача 8.**

Головною проблемою філософського етапу історії психології є проблема душі і тіла, яка висвітлює складні взаємовідношення різнорідних, притаманних людині, явищ. На цьому етапі вона розв'язувалася створенням умоглядних психологічних теорій і тому, можливо, не знайшла задовільного пояснення. Проте науковий етап також не дав бажаних результатів. Хоча вона й отримала тут на-



зву психофізіологічної проблеми, виявити конкретні шляхи переходу від фізіологічного (тіло) до психічного (душа) й досі не вдається. *Чому саме ця проблема є головною в історії психології? Чому вона не знаходить розв'язання? (4 бали).*

### **Задача 9.**

Хворі з масивними ушкодженнями певних ділянок головного мозку адекватно сприймають і впізнають прості зображення, літери і цифри, читають окремі слова і навіть фрази. Проте предмети, показані в незвичних умовах, вони оцінюють неправильно. Перевернутий капелюх вони часто сприймають як тарілку, кашкет — як годинник, краватку — як птаха, теплохід — як голуба з розкритим дзьобом, склянку на блюдці — як пам'ятник тощо. Такі хворі також нездатні виділити на шаховій дошці фігуру "білий хрест з чорною серединою". *Порушення якого блоку мозку має місце у цьому випадку? Які функції він виконує (3 бали).*

### **Задача 10.**

Відомо, що в собаки помах хвостом виражає радість, а піджятий хвіст, вишкірені зуби – лють. *Про які характерні особливості поведінки тварин йдеться? (1 бал) .*

### **Задача 11.**

Відомо, що павук може виявити і знешкодити комаху, яка потрапила в його тенета, лише тоді, коли та своїми рухами викликає вібрацію. Це підказало ідею простого експерименту: до павутиння доторкалися вібруючим камертоном і спостерігали, як реагуватиме павук. З'ясувалося, що так само, як і на комаху: заплітає павутинням і завдає ударів і щелепами. *Як пояснити це явище? Чому павук поводить саме так? (4 бали)*

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Охарактеризуйте етапи розвитку науки психології.
2. В чому полягає особливість та специфіка психології як науки?
3. Назвіть основні задачі психології.
4. Назвіть основні етапи розвитку психологічної науки.
5. Що зумовлює розвиток і перспективи психологічної науки?
6. Що є предметом психології? Які головні групи психічних явищ вона вивчає?
7. Визначити предмет, об'єкт і завдання психології.
8. Розкрити сутність основних категорій психології.
9. На яких принципах ґрунтується психологічна наука?
10. Назвіть і обґрунтуйте галузі психології?
11. Як структуруються психологічні знання?
12. Які основні принципи психології?

13. Назвіть основні особливості методів психологічної науки. Чим методи психології відрізняються від методів інших наук?
14. Визначити місце педагогіки в структурі наук.
15. Які завдання ставить перед собою психологія як наука?
16. На яких принципах ґрунтується психологічна наука?
17. Назвіть і обґрунтуйте галузі психології?
18. Назвати й охарактеризувати основні методи психології.
19. Які основні завдання стоять перед сучасною психологією?
20. Як розуміли психіку у стародавні часи, в епоху Відродження та як їх розуміють сьогодні?
21. Чому принципи психологічної науки допомагають правильно розуміти природу психіки?
22. Визначити поняття "метод".
23. Що таке психічне відображення? Як ви розумієте це явище?
24. У чому полягає сутність механізму психіки?
25. У чому полягає зміст психічного відображення?
26. Перелічить рівні відображення.
27. Чим зумовлена поява психіки у живих істот?
28. Чому психічні явища є суб'єктивними?
29. В чому сутність рефлексивної природи психіки?
30. Які функції виконує психіка?
31. Що таке свідомість і які її ознаки? Назвіть етапи розвитку психіки.
32. Назвіть етапи розвитку психіки.
33. Дайте характеристику сигнальній функції психіки.
34. Виокремити роль мови в розвитку людської свідомості.
35. Виокремити роль праці у виникненні людської свідомості.
36. Знайдіть спільність та відмінність у психічній діяльності тварин і людини
37. Чому свідомість є вищим рівнем розвитку психіки?
38. Назвати основні характеристики людської свідомості.
39. Які найважливіші для психічної діяльності особистості організму людини?
40. Що є органом психічної діяльності і як він функціонує?
41. Яку півкулю власного мозку ви вважаєте домінуючою? Чому?
42. У чому полягає спеціалізація функцій великих півкуль мозку?
43. Що ви думаєте про відмінності між мозком чоловіка і жінки? чи існують вони? Якщо існують, то як проявляються і чим обумовлені?
44. Які характерні особливості та структурні компоненти свідомості?
45. В чому виявляється несвідоме і як воно пов'язане із свідомістю?
46. Складіть перелік основних критеріїв психологічного здоров'я людини.

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи згодні ви з твердженням, що всю різноманітність психічного життя людини можна звести до трьох груп психічних явищ?

2. Чи можна стверджувати, що основним завданням психології як науки є встановлення психологічних закономірностей у психічній діяльності?
3. Чи всі методологічні принципи наукового вивчення психічних явищ вказано; принцип детермінізму, принцип єдності психіки та діяльності, принцип розвитку психіки в діяльності?
4. Чи згодні ви з твердженням, що тільки великі півкулі головного мозку можуть бути органом психічної діяльності?
5. Чи можна стверджувати, що психічна діяльність виникла як механізм активного відображення дійсності живими істотами?
6. Чи правильно названо основні функції психіки: відображувальна, регулятивна, пристосувальна, коригувальна, мобілізуюча?
7. Чи є правильною думка, що основною фізіологічною передумовою системності в роботі великих півкуль головного мозку є взаємна індукція процесів збудження та гальмування?
8. Чи є достатньою така характеристика свідомості: свідомість – це вища форма психіки, що сформувалася в процесі суспільно-історичного розвитку людини?
9. Чи є правильним твердження, що несвідоме в діяльності людини не пов'язане зі свідомістю?
10. Чи можливий перехід несвідомого у свідоме й навпаки? Поясніть свою думку.

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТИВ:**

1. Розвиток поглядів на предмет психології (від античності до сучасності).
2. Особливості педагогіки вищої школи на сучасному етапі.
3. Загальна характеристика психології як науки.
4. Історія розвитку психологічної думки.
5. Що може та що не може психологія.
6. Розвиток наукової та практичної психології в сучасних умовах.
7. Мозок і психіка.
8. Психіка як властивість мозку. Вища нервова діяльність.
9. Психіка і свідомість.
10. Психіка людини і тварин.
11. Проблема біологічного і соціального в природі людини.
12. Свідомість як вища форма відображення дійсності.
13. Суспільна та індивідуальна свідомість.
14. Співвідношення свідомості і несвідомого у психіці людини.
15. Загальна характеристика розвитку психіки людини.
16. Основні умови психічного розвитку
17. Розвиток психіки в еволюції тварин та становленні людини.
18. Наступність у розумінні природи психіки від давнини до нашого часу.
19. Свідомість як продукт природної та соціальної еволюції людини.
20. Провідні чинники розвитку самосвідомості людини.

21. Взаємозв'язок навчання виховання та розвитку психіки.
22. Роль діяльності у психічному розвитку психіки.
23. Рушійні сили розвитку психіки.
24. Людина з лівою півкулею головного мозку і людина з правою. Чи є між ними відмінності?
25. Психіка дельфінів: чи є відмінність від психіки інших тварин.
26. Передісторія свідомості - інтелектуальна поведінка тварин.
27. Підсвідомість, свідомість, несвідомість.
28. Гіпноотичний стан як різновид рівня свідомості.
29. Психологія непритомного.
30. Жіночий алкоголізм.
31. Особливості будови мозку і психіки.
32. Чи існує іграшкова залежність?
33. Синдром психічної залежності.
34. Психічна та психологічна залежність.
35. Проблеми психічної залежності (алкоголь, наркотики, азартні ігри).
36. Психічне здоров'я людини, його складові.
37. Психологія здоров'я. Які думки, які хвороби викликають.
38. Психологія успіху.
39. Психологія затишку.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12): 4 - 7, 9 - 12, 15 - 22, 25.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васильева О., Филатов Ф. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. Пособ. — М.: Издательский центр Академия, 2001. — 352 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.syntone.ru/library/books/content/4153.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone.ru/library/books/content/4153.html?current_book_page=all)
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.- метод. пособие к курсу "Психология человека". – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с. – С.12-24. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/7s6>
3. Годфруа Ж. Что такое психология. - М., 1994. - В 2-х кн. – Кн.1.
4. Ломов Б.Ф. Психология в системе научного знания / Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987.– С. 39-45. [Електронний ресурс] – Режим доступу [http://eknigi.org/nauka\\_i\\_ucheba/75549-xrestomatiya-po-psixologii.html](http://eknigi.org/nauka_i_ucheba/75549-xrestomatiya-po-psixologii.html)
5. Михайлова Е.Л. Пустяки психологии. Пристрастные записки Феикрестной. – М.: Независимая фирма "Класс", 2004. – 224 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/clo>
6. Немов Р.С. Психология. Книга 2. – М., 2001. – 640 с.

7. Овчинников Б.В., Костюк Г.П., Дьяконов И.Ф. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: Учеб. пособие. – М.: Изд-во: СпецЛит, 2010. – 303 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/87663>
8. Психологическое здоровье [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe\\_zdorove](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe_zdorove)
9. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О.В. Винославської. – К.: Фірма "ІН-КОС", 2005. – 352 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska\\_psihologiya/zmist.htm](http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/zmist.htm)
10. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001. – 560с.
11. Психологія здоров'я людини / Ложкін Г. В, Коцан І. Я., Мушкевич М. І. ; ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т, 2011. – 352 с.
12. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9aw>
13. Психология здоровья личности. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/5538.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/5538.html?current_book_page=all)
14. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2005. – 351 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/3ls>
15. Рахманова С. Популярная психология для тинэйджеров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 224 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gva.gr/libr1/2474/populyarnaya-psihologiya-dlya-tineydzherov.html>
16. Роменец В.А., Манюха І. П. Історія психології ХХ століття: Навч. посіб.– К.: Либідь, 1998. – 992 с.
17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 4-е изд-е. – СПб: Питер, 2000. – 720 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.koob.ru/rubinshtein/osnovi\\_obshej\\_psyhologii](http://www.koob.ru/rubinshtein/osnovi_obshej_psyhologii)
18. Рыжов Б. История психологической мысли. – М.: Индри, 2012. – 516 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.koob.ru/rizhov\\_b\\_n/history\\_thought](http://www.koob.ru/rizhov_b_n/history_thought)
19. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Изд-во "Эксмо", 2005. – 672 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/stepan/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/stepan/index.php)
20. Сто великих психологов / Авт. состав. В.А. Яровицкий. – М.: Вече, 2004. – 431 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.many-books.org/auth/14399/book/62540/yarovitskiy\\_v/100\\_velikih\\_psihologov](http://www.many-books.org/auth/14399/book/62540/yarovitskiy_v/100_velikih_psihologov)

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.2

**ТЕМА:** ПІЗНАВАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ (4 год.)

**Опорні поняття:** пізнавальні психічні процеси, відчуття, сприймання, уява, увага, пам'ять, мислення.

**Мета семінарського заняття** полягає у вивченні пізнавальної функції психіки, тобто знайомстві з такими пізнавальними процесами, як відчуття та сприймання, уява, увага, пам'ять, мислення.

Необхідно мати на увазі, що відчуття, сприймання та уявлення існують як у людини, так і у тварин. Однак ці форми чуттєвого відображення в них не тотожні. У тварин це, як правило, вища форма орієнтування, а в людини – початкова форма пізнання. Другий ступінь пізнання – логічне пізнання – властиве тільки людині. До нього належать мислення та уява.

Слід пам'ятати, що мислення є одним із провідних пізнавальних процесів, його вважають найвищим ступенем пізнання. Воно відбиває дійсність опосередковано, за допомогою системи засобів, зокрема мисленневих операцій, мови й мовлення, знань людини тощо. Мислення надає людині можливість відобразити й зрозуміти не тільки те, що може бути безпосередньо сприйняте відчуттями, а й те, що сховане від безпосереднього чуттєвого сприймання. Також важливо усвідомити, як здійснюється процес розуміння і що є результатом цього процесу як відбувається процес розв'язання завдань. Зверніть увагу на індивідуальні особливості Вашого мислення, усвідомте, в чому вони проявляються і як.

### ЗАНЯТТЯ 1

#### ПЛАН:

1. Відчуття і сприйняття як первинні форми освоєння дійсності:
  - відчуття та сприймання як початкові ланки пізнавального процесу;
  - нейрофізіологічні механізми відчуттів та сприймання;
  - властивості й закономірності відчуттів та сприймань;
  - класифікація видів відчуттів та сприймань.
2. Уява та її роль у психічній діяльності:
  - поняття про уяву;
  - зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю;
  - процес створення образів уяви;
  - різновиди уяви;
  - прийоми уяви.
3. Увага:
  - поняття про увагу;

- фізіологічні основи уваги;
- різновиди і форми уваги;
- властивості уваги;
- неуважність та її причини.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Як ми сприймаємо світ?
2. Чи є світ таким, яким ми його сприймаємо?
3. Чи всі подразники, що об'єктивно діють на органи чуття, можуть відображатися за допомогою відчуттів?
4. У чому виявляється і чим зумовлюється суб'єктивний характер відчуттів?
5. У вітчизняній психології широко розповсюджена теза про те, що психічні процеси можливо сформувати. Чи можна вчити сприйняттю? Як?
6. Поясніть, чому деякі люди, неосвічені в медицині, прочитавши опис того чи іншого захворювання, схильні уявляти, що й вони захворіли саме на цю хворобу, що й у них виявляються її симптоми.
7. Як стати уважним?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) пізнавальні процеси;
  - б) сутність відчуттів;
  - в) властивості відчуттів;
  - г) сутність сприйняття;
  - г) особливості сприйняття;
  - д) характеристика сприйняття простору;
  - е) сприйняття часу і руху;
  - є) сутність уяви;
  - ж) різновиди уяви;
  - з) сутність уваги;
  - и) різновиди уваги та умови її функціонування;
  - і) увага у навчальній діяльності студента вашої спеціальності;
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: Психология познавательных процессов: Тесты и задания по психологии. – Чернигов: / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧГТУ, 2002. А також: "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г. Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>
6. Написати есе на одну з тем:

- а) Чи сприймаємо ми світ таким, яким він є?
  - б) Як ми сприймаємо світ?
  - в) Колір і психіка.
  - г) Світ сліпих.
  - г) Світ глухих.
  - д) Світ сліпоглухонімих.
  - е) Світ німих.
  - є) Навіщо уява фахівцю вашої спеціальності?
7. Чим можна пояснити в кожному конкретному випадку скарги на такі розлади зорових відчуттів: "Погано бачу у предмети при яскравому освітленні", "Коли захожу з вулиці в погано освітлену кімнату, тривалий час нічого не бачу", "Не можу читати: літери та рядки в книзі розпливаються"?
  8. Чим пояснити той факт, що збільшення інтенсивності дії подразника в одних випадках відчувається, а в інших – ні?
  9. Поясніть, у чому полягає пізнавальна функція уяви.
  10. У чому сутність психологічного механізму уяви?
  11. Зіставте поняття уява, фантазія, мрія, мета.
  12. Поясніть, які особливості відрізняють відчуття і сприймання?
  13. Складіть перелік функцій уваги в навчанні і трудовій діяльності.
  14. Поясніть, у чому полягає чуттєве пізнання.
  15. Співвіднесіть поняття "уява", "типізація", "акцентування", "мрія", "фантазія", "гіперболізація".
  16. Які особливості відрізняють уяву однієї людини від іншої?
  17. В чому відмінність уяви від фантазії?
  18. Перелічити особливості мрії як різновиду творчої уяви.
  19. В чому специфіка відображення дійсності в уяві?
  20. В чому принципова відмінність продуктивної й репродуктивної уяви?
  21. Які є основні прийоми уяви?

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Чи можемо ми керувати сприйняттям? Якщо так, то змініть сприйняття двійки, яку ви отримали на іспиті, вашими батьками. Уявіть собі, що ви вчитесь в одному місці, а батьки живуть в іншому. Ваші батьки визнають лише гарні оцінки під час сесії. Три бали для них вже трагедія, а двійка - загалом катастрофа. Під час сесії вам не пощастило - отримали двійку. Напишіть своїм батькам такого листа, щоб двійка не сприймалась ними як катастрофа.
2. Коли ми сприймаємо оточуючий світ, тоді у нас завжди присутній підсвідомий стан готовності певним чином сприймати, оцінювати і діяти по відношенню до того, що ми бачимо. Цей стан у психології називається установкою. До таких установок сприймання відносяться наступні:
  - ваше сприйняття у вищій мірі суб'єктивне. Точно так, як і сприйняття інших людей;



- ні вам, ні будь-якій іншій людині не вдається бачити речі точно такими, як бачить їх ще хто-небудь.

*Продовжуйте цей список, наведіть ще як мінімум 10 фундаментальних установок сприйняття.*

3. Пояснить, у чому полягають перцептивні властивості людини.
4. Чому елементарну чутливість вважають початковою формою власне психіки, а подразливість – лише актом відображення?
5. З наведених прикладів виберіть такі, де описано прояви відчуттів, і дайте обґрунтування своєї відповіді.
  - А. Дівчинка чотирьох років знайшла табель-календар. Показуючи на число 3, каже: "Зіна тут написано". Потім у числах 13, 23 знову знаходить цю цифру і повторює: "І тут Зіна. І тут".
  - Б. У дитячому садку дітям дають кілька пробірок однакової форми з розчинами різних кольорів. Потім показують розчин синього кольору і просять знайти такий самий.
  - В. У дитячому садку провадиться гра в лото. На картках зображено десять предметів. Діти повинні відшукати в себе на картці показане зображення якогось предмета.
  - Г. У дитячому садку іде таке заняття. Дітям дають п'ять брязкалець, однакових на вигляд, з різним звуком. Дитина вислуховує звук одного такого брязкальця і повинна знайти такий самий за звуком.
  - Ґ. Учитель пропонує учням I класу порівняти дві величини: 5 і 3. Учень відповідає: "5 не дорівнює 3. 5 більше від 3 на 2; 3 менше від 5 на 2".
  - Д. Учні зосереджено виконують контрольну роботу. Несподівано за вікном пролунали дуже гучні й різкі сигнали автомобіля. Багато хто кинув писати.
6. Які зміни в зорових відчуттях стануться від таких уражень?
  - а) Зруйновано задню частину третьої лобної звивини;
  - б) Сітківка очей відшарувалася від судинної оболонки;
  - в) Перерізано зоровий нерв;
  - г) Зруйновано задню частину верхньої тім'яної звивини;
  - ґ) Зруйновано задню і внутрішню частини середньої потиличної звивини.
7. Чи є принципова різниця між творчою уявою та галюцинаціями? Обґрунтуйте свою точку зору.
8. Чи може бути уява дитини багатшою за уяву дорослої людини? Обґрунтуйте свою точку зору.
9. У відділі технічного контролю працювали два контролери - досвідчений і початківець. Вони переглядали і сортували дрібні деталі. Початківець брав для огляду по одній деталі, а досвідчений - одразу дві, правою і лівою руками.

*Які індивідуальні особливості уваги проявляються у першого і другого контролерів?*

## РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

### Задача 1.

Якщо підходити до людини як до продукту тривалої еволюції, то слід очікувати, що її органи її тіла будуть досконалішими, ніж у живих істот, які перебувають на нижчих щаблях еволюції. Принаймні органи чуття людини повинні мати вищу чутливість, ніж ті самі органи у вищих тварин. Проте це суперечить відомому факту: чутливість тварин значно вища, ніж людини. Як пояснити цей факт? Чим відрізняються органи чуття людини і тварин? (2 бали)

### Задача 2.

Про який вид відчуттів говорить в кожному наведеному факті? Чим пояснити той факт, що описані відчуття у О.І. Скороходової\* розвинені дужче, ніж у здорових людей? У чому проявляється вищий рівень розвитку деяких її відчуттів? (1 бал)

А. Ми, сліпоглухі, не тільки помічаємо непорядок у своєму костюмі, а й навіть непорядок у костюмі тих, хто нас оточує. Наприклад, я пам'ятаю такий випадок: я читала з А.І. Коли зробила рух вільною рукою, то випадково торкнулася до спідниці А. І. Мені здалося, що спідницю та наділа навиворіт. Я поглянула краще, і справді, спідниця в А. І. була навиворіт.

- У вас спідниця надіта навиворіт.

- Ні.

- А ви погляньте - шви зверху. А. І. глянула.

- Так, справді.

- Як ви наділи її так?

- Я встаю рано, в кімнаті темно, і я нічого не бачу.

- А хіба ви не відчуваєте на дотик?

- Ні, вона однакова з обох боків.

- Ні, не однакова. Ви погляньте краще, хіба зворотний бік схожий на лицьовий? (За О. Скороходовою)

Б. Одного разу я ходила в парк з А. В. та В. В. Всю дорогу я чула, що з боку А. В. пахне свіжими яблуками. Я довго не наважувалася спитати в А. В.: чому від неї пахне яблуками. Нарешті, коли ми вже входили в парк, я не витримала і

---

\* О. І. Скороходова (11 [24] травня 1911 - 1982) - радянський вчений-дефектолог, педагог, літератор, кандидат педагогічних наук. Працюючи в Науково-дослідному інституті дефектології Академії педагогічних наук СРСР, була єдиним у світі сліпоглухим науковим співробітником. При повній відсутності зору і слуху створила ряд наукових робіт, які зачіпають проблему розвитку, виховання і навчання сліпоглухонімих дітей.

сказала: "Як добре пахне яблуками". А. В. відповіла: "Де ж ти їх чуєш?" - "їх близько немає, це пахне сухим листям", - говорить В. В. Та я впевнено відповіла: "Я добре знаю запах і яблук і сухого листя". Коли ми сіли на лавку, А. В. раптом пригадала, що в неї в сумочці лежать яблука. "Я про них і забула", - сказала вона. (За О. Скороходовою.)

### **Задача 3.**

Існує думка, яке засноване на відсутності лінійної прямої перспективи в житті раннього середньовіччя, що зорове сприйняття людей того часу відрізнялося від сприйняття людей більш пізнього часу (наприклад, кватроченто\*) і, тим більше, наших сучасників. Як Ви ставитеся до такого висновку? Що можна сказати про сприйняття людей епохи Відродження (наприклад, Рафаеля, в "Афінської школі" якого присутній як зворотна, так і пряма перспектива)? (2 бали)

### **Задача 4.**

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано в "холодні" тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижче, ніж вона є насправді. Враховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби. Яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях? (1 бал)

### **Задача 5.**

Чи можемо ми керувати сприйняттям? Якщо так, то змініть сприйняття звістки про те, що ви потрапили в просте ДТП і трохи пошкодили улюблену машину вашого батька. Напишіть своїм батькам такого листа, щоб ця звістка не сприймалась ними як катастрофа. (3- 5 балів)

### **Задача 6.**

Що спільного є між наведеними прикладами? Про яку закономірність відчуттів тут ідеться?(1 бал)

А. Заходячи в темну кімнату, дитя вимовляє слово "темно", як правило, якомога нижчим голосом. Назви маленьких предметів вимовляються дітьми, як правило, вищим голосом, ніж назви речей великих.

Б. Ми часто вживаємо і добре розуміємо зміст таких виразів: "гострі смаки", "солодкі звуки", "важкі фарби", "пишна музика", "кислий запах", "холодний колорит картини" тощо.

---

\* Кватроченто - (італ. quattrocento, букв. - чотириста), італійське найменування 15 в. Епоха Кватроченто відзначена розквітом культури Раннього Відродження.

### **Задача 7.**

Відомі випадки, коли сліпонароджені після вдалої операції починали бачити.

*Чи зможуть вони відразу після операції тільки за допомогою зору визначити, який предмет є кубом, який кулею, якщо дотиком вони це вміють визначати? Дайте обґрунтування відповіді. (2 бали)*

### **Задача 8.**

*Чим пояснюються описані ілюзії? (1 бал)*

**А.** Іноді у водіїв автомобілів та пілотів виникають ілюзії: коли предмет швидко наближається, здається, що він розбухає.

**Б.** Відомо, що в кіно від сприймання голосу актора на екрані виникає своєрідна ілюзія. Голос начебто переміщується разом з актором і виходить з його уст, незважаючи на те, що звук залишається завжди в одній точці, часто дуже зміщеній щодо зорового зображення на екрані.

### **Задача 9.**

*Визначте, які прийоми створення образів уяви використано винахідником – при конструюванні дирижабля, гідролітака; письменником – при створенні літературного персонажу; художником-карикатуристом – при створенні дружнього шаржу. (1 бал)*

### **Задача 10.**

Учні III класу повинні описати картину К. Успенської-Кологривової "Не взяли на риболовлю". Картину показують учням. Назви картини учням не повідомляють.

Учень А.: "Тут батько і син пішли на риболовлю. З дверей виглядає дівчинка. А ось хлопчик тримає відро. Курка ходить".

Після того як повідомили назву картини, відповіді стали іншими: "Батько з старшим хлопчиком пішов ловити рибу. А молодшого не взяли, він маленький. Молодший брат, мабуть, дитячою лопаткою накопав черв'яків і хотів, щоб його взяли. А коли не взяли, засумував. А дівчинка з нього сміється. І курка почала клювати його черв'яків". (За С. Л. Рубінштейном.)

*Чим відрізняється перший опис від другого? Якою психологічною закономірністю пояснюється ця відмінність? Які педагогічні висновки звідси випливають? (3 бали)*

### **Задача 11.**

*Про який феномен сфери опущень йде мова в наступних прикладах? (2 бали)*

**А.** Відомий лінгвіст Р. Якобсон вважав, що голосні звуки мають колірну забарвлення, у той час як всі приголосні - чорно-білі. "А" - найяскравіший за забарвленням звук, "І" - найсвітліше, "У" - найтемніший.

Б. А.Ахматова згадує " О. Блок прослухав Ігоря Северяніна, повернувся в артистичну і сказав: "У нього жирний адвокатський голос".

В. У рецензії на спів Ізабель Обре газета "Зміна" від 11.01.86 писала: "У неї гарний голос, чистий, як кришталь, і разом з тим щільний, як запах пізніх осінніх квітів ...". (по А. І. Щербакову )

Г. А.Р.Лаурія вивчав свого пацієнта Ш. , який сприймав всі голоси людей як забарвлені і нерідко говорив , що даний голос "жовтий і розсипчастий", "темно-сріблястий" або фіолетовий. Сприймані їм кольору характеризувалися як "дзвінки" або "глухі", як "солені" або "хрусткі".

Г. В "Спогадах про Скрябіна" Л.Л.Сабанєєв наводить слова композитора: "Ось вам до мажор яким здається? Червоним. Ясно, що червоним. А ось Fis - синій, це абсолютно очевидно. Це мені так само ясно, як то, що ось ви стоїть і я стою ". І ще "Адже кожному звуку відповідає колір. Вірніше не звуку, а тональності. Ось у мене в "Прометея" на початку - тут як би суміщення тональності А і тональності Fis - тому тут повинні бути кольору рожевий і синій".

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Поясніть, чому відчуття та сприймання є початкова ланка пізнавального процесу.
2. Визначить поняття "відчуття" та "сприймання".
3. Чому психічний процес "відчуття" належить до чуттєвого пізнання?
4. У чому полягає особливість відчуттів як чуттєвої форми відображення дійсності?
5. У чому полягає пізнавальна функція відчуттів?
6. У чому сутність фізіологічного механізму відчуттів?
7. Чому сприймання не можна звести до простої суми відчуттів?
8. За якими принципами відчуття поділяють на різновиди?
9. Охарактеризуйте основні властивості відчуттів.
10. Назвіть основні пороги чутливості. Чим вони визначаються?
11. У чому виявляються компенсаторні можливості відчуттів?
12. Що таке сенсibiliзація відчуттів і яким є її механізм?
13. Чому виявляється синестезія відчуттів?
14. Який подразник називається адекватним?
15. Що таке адаптація відчуттів і яким є її механізм?
16. Як взаємопов'язані відчуття та діяльність?
17. У чому можуть виявлятися індивідуальні можливості у відчуттях людей?
18. Який психічний процес називається сприйманням?
19. У чому полягає спільне та відмінне між сприйманням і відчуттям?
20. У чому полягає пізнавальна функція сприймання?
21. У чому сутність фізіологічного механізму сприймання?
22. Охарактеризуйте загальні властивості сприймань.
23. Що таке структурність сприймання та який її механізм?
24. Що таке константність сприймання та який її механізм?
25. Як виявляється апперцепція у процесах сприймання?

26. Який вплив на сприймання може справляти попередній досвід?
27. Які чинники визначають об'єктивні умови сприймання?
28. Які чинники визначають суб'єктивні умови сприймання?
29. Що таке ілюзія у сприйманні та який її механізм?
30. Охарактеризувати властивості й закономірності відчуттів та сприймання.
31. Визначити поняття "уяви".
32. У чому полягає пізнавальна функція уяви:
33. У чому сутність психологічного механізму уяви:
34. У чому полягає специфічність відображення дійсності у процесах уяви?
35. Чим зумовлена діяльність людської уяви?
36. Від чого залежить багатство створюваних людиною образів уяви?
37. У чому полягає принципова відмінність між образами репродуктивної та продуктивної уяви?
38. Назвіть та охарактеризувати етапи творчої уяви.
39. У чому полягають особливості мрії як різновиду творчої уяви?
40. У чому виявляється зв'язок процесів чуттєвого пізнання і мислення з уявою?
41. Охарактеризуйте механізми впливу образів уяви на фізіологічні процеси людини.
42. Визначити поняття "увага".
43. У чому виявляється увага?
44. У чому полягає психічна функція уваги:
45. Яким є фізіологічний механізм уваги?
46. Що таке осередок оптимального збудження?
47. Що таке домінанта?
48. Що є джерелом уваги особистості в її діяльності?
49. Чим зумовлені різні погляди психологів на природу уваги?
50. Якою є структура уваги?
51. Яким є механізм відволікання та розосередженості уваги?
52. Як пов'язані між собою увага і діяльність людини?

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи достатньою є характеристика процесу відчуттів: відчуття – це процес відображення в мозку людини окремих якостей та властивостей предметів?
2. Чи можна стверджувати, що в кожному акті пізнавальної діяльності людини чуттєве пізнання передує абстрактному?
3. Чи правомірне ствердження: суб'єктивний характер відчуттів виявляється в тому, що суб'єктом відображення є людина, а на результат відображення завжди позначається психофізіологічні особливості того, хто відчуває?
4. Чи згодні ви з твердженням, що в аналізі подразників, які діють на органи чуття, беруть участь усі частини аналізатора?
5. Чи можна стверджувати, що слабкі подразники посилюють, а сильні ослаблюють чутливість аналізатора?

6. Чи всі подразники, що об'єктивно діють на аналізатори людини, відображаються нами?
7. Чи згодні ви з твердженням, що відчуття руху органів тіла забезпечується за допомогою інтерорецепторів?
8. Чи згодні ви з твердженням, що відчуття інтенсивності звуку забезпечується кортієвим органом слухового рецептора?
9. Чи всі перелічені далі відчуття належать до кінестетичних: відчуття руху, відчуття рівноваги, відчуття положення тіла у просторі?
10. Чи є повною класифікація відчуттів: контактні, дистанційні, інтероцептивні, екстероцептивні, пропріоцептивні, зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні, больові, температурні, кінестетичні, статичні, органічні?
11. Чи завжди взаємодія відчуттів викликає ефект сенсibiliзації?
12. Чи є явище компенсації в разі порушення одного з аналізаторів закономірним і необхідним?
13. Поясніть, чому відчуття є генетично первинною формою відображення дійсності?
14. У чому виявляється і чим зумовлюється суб'єктивний характер відчуттів?
15. Чим можна пояснити в кожному конкретному випадку скарги на такі розлади зорових відчуттів: "Погано бачу предмети при яскравому освітленні", "Коли заходжу з вулиці в погано освітлену кімнату, тривалий час нічого не бачу", "Не можу читати: літери в рядку в книзі розпливаються"?
16. Чим пояснити той факт, що збільшення інтенсивності дії подразників в одних випадках відчувається, а в інших – ні?
17. Чому невербальний факт мовного спілкування – інтонація – іноді втрачає експресивну функцію і як це позначається на спілкуванні?
18. Чи погодитесь ви з думкою, що відмінності між сприйманням та відчуттям зводяться переважно до кількісних характеристик результату відображення?
19. Чи можна визначити процес сприймання як синтез відчуттів?
20. Чи всі основні властивості сприймань перелічено: предметність, цілісність, структурність, осмисленість, константність?
21. Чи завжди апперцепція позитивно впливає на процес сприймання об'єктів?
22. Чи можлива структурність сприймання без його осмисленості?
23. Чи можна стверджувати, що осмисленість сприймання зумовлена виключно такою його властивістю, як предметність?
24. Чи є константність сприймання об'єктивно детермінованим явищем?
25. Чи погодитесь ви з твердженням, що акт сприймання – це завжди аналітико-синтетичний процес?
26. Чи завжди у сприйманні просторових характеристик об'єктів бере участь кінестетичний аналізатор?
27. Чи згодні ви з твердженням, що руховому аналізатору належить пріоритетна роль у складних формах сприймань?

28. Чому сприймання не можна звести до простої суми відчуттів? Як слід розуміти твердження, що сприймання - це результат складної аналітико-синтетичної діяльності?
29. Поясніть яку роль відіграють рухи очей (у складному зоровому сприйманні). Чому процес сприймання розглядають як перцептивну діяльність суб'єкта?
30. Чи згодні ви з твердженням, що без уяви неможлива будь-яка практична діяльність людини?
31. Чи завжди уява міститься у процесі розумової діяльності?
32. Чи є уява у тварин?
33. Чи є принципова відмінність між образами творчої уяви та галюцинаціями?
34. Чи може яскравість уяви негативно позначатися на психічному житті людини?
35. Чи погодитися ви з думкою, що мрія - це створення образів уяви, у здійсненні яких вона впевнена?
36. Чи може бути уява дитини багатшою, ніж уява дорослої людини?
37. Чи можлива психічна активність без уваги?
38. Чи можлива діяльність без уваги?
39. Чи завжди довільна увага зумовлена свідомою метою?
40. Чи згодні ви з думкою, що увага виявляється тільки в діяльності і підтримується виключно нею?
41. Чи згодні ви з твердженням, що зовнішня увага виникає пізніше, ніж внутрішня?
42. Чи завжди виникнення інтересу до діяльності зумовлює перехід довільної уваги в після довільну?
43. Чи вважаєте ви, що пояснення фізіологічної суті механізмів уваги як осередку оптимального збудження та як доміанти принципово відмінні?
44. Чи можливий розподіл уваги між такими різновидами діяльності: переписування тексту, слухання музики, періодичні відповіді на запитання іншої особи?
45. Чи завжди розосередженість уваги є показником невміння особистості зосереджуватися на об'єкті діяльності?
46. Чи згодні ви з думкою, що висока концентрація уваги на об'єкті діяльності завжди пов'язана із сприятливими умовами та відсутністю сторонніх подразників, що відволікають?
47. Чи всі названі характеристики діяльності вимагають від людини більше зусиль на підтримування уваги: віддалена мета, складність, нецікавий зміст, невеликий обсяг роботи?
48. Яке з наведених визначень уваги є правильним?
  - а) Увага-це форма психічної діяльності, що виникає при дії об'єкта на органи чуття.
  - б) Увага являє собою вибіркоче сприймання об'єктів.



- в) Увага – це форма психічної діяльності людини, ще виявляється у скованоності і зосередженості її свідомості на певних об'єктах.
  - г) Увага – це робочий стан організму, установка аналізаторів на подразники.
49. У якому рядку всі перелічені властивості подразників сприяють привертанню до них уваги?
- а) Раптовість, сила, тривалість, нерухомість.
  - б) Сила, контраст з фоном, нерухомість, раптовість.
  - в) Сила, монотонність, раптовість, зміна положення в просторі.
  - г) Раптовість, сила, зміна положення в просторі, контраст з фоном
50. Як називається здатність людини свідомо змінювати спрямованість своєї діяльності?
- а) Розподіл уваги.
  - б) Переключення уваги.
  - в) Обсяг уваги.
  - г) Коливання уваги.
51. За яких умов можливий розподіл уваги?
- а) При великій концентрації уваги на діяльність.
  - б) При участі одних і тих же аналізаторів у діяльності.
  - в) При участі в діяльності різних аналізаторів з однаковим ступенем оптимальної збудливості в кожному з них.
  - г) При виконанні двох дій, на одній з яких увага зосереджується свідомо, а друга виконується більш чи менш автоматично
52. При якій умові переключення уваги здійснюється легше?
- а) між попередньою і наступною діяльністю незначний; нове завдання не дуже привабливе, а ступінь зосередженості на попередній діяльності не високий.
  - б) Зв'язок між попередньою і наступною діяльністю незначний; нове завдання цікаве, а ступінь зосередженості на попередній діяльності невисокий.
  - в) Наявний зв'язок між попередньою і наступною діяльністю; нове завдання цікаве, а зосередженість на попередній діяльності невисока.
53. Ньютон мав звичку варити яйце на спиртівці за робочим столом, щоб зайвий раз не відволікатися від роботи. Одного разу в момент напруженої розумової праці замість яйця він вкинув у каструлю свій годинник. Як можна пояснити цей факт?

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ:**

1. Розвиток чуттєвої сфери людини в сучасних умовах науково-технічного прогресу.
2. Пізнавальна діяльність людини.
3. Порівняльний аналіз образів відчуттів і сприйняття.
4. Індивідуальні особливості сприймання.

5. Ілюзії сприйняття.
6. Поняття уяви в моєму житті.
7. Уява, мрія та фантазія.
8. Особливості мрії як різновиду творчої уяви.
9. Уява й особистість.
10. Загадкові явища психіки.
11. Запахи - причина нашої приязні чи неприязні до іншої людини.
12. Пороги зорових сприйнять.
13. Ілюзії сприймання.
14. Сприймання простору.
15. Сприймання руху.
16. Сприймання часу.
17. Як стати уважним.
18. Відчуття: природа, феноменологія, загальні закономірності.
19. Сприймання: природа, властивості, феноменологія.
20. Природа уяви.
21. Уява: поняття, фізіологічні механізми, види і властивості
22. Роль уваги в житті людини.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ):

2 - 7, 9 – 13, 15 – 22, 25.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Баданина Л.П. Психология познавательных процессов: Учеб. Пособ. – М.: Изд-во: ФЛИНТА, 2012. – 238 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.knigafund.ru/books/148709>
2. Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р. Психология восприятия. – М.: Изд-во МГУ, 1973. – 247 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.koob.ru/velichkovdkij\\_b/psihologiya\\_vospriyatiya](http://www.koob.ru/velichkovdkij_b/psihologiya_vospriyatiya)
3. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Пер. с англ. /Общ. ред. А. Д. Логвиненко. – М.: Прогресс, 1988. – 464с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/191254/>
4. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание. – М.: Педагогика, 1972. – 160 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ljudmila-putina.ru/гоноболин-внимание-и-его-воспитание-в/>
5. Логвиненко А.Д. Психология восприятия: Учеб.- методич. пособие. – М.,: Наука, 1999. – 181 с.
6. Психология ощущений и восприятия / Под редакцией Ю. Б Гиппенрейтер, В. В Любимова, М. Б. Михалевской, Г. Ю. Любимовой. – М.: Эксмо, ЧеРо, МПСИ, 2007. – 488 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://kniga-s.ru/free/psihologiya-oshcushcenij-i-vospriyatiya.html>
7. Шапарь В.Занимательная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 431 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://royallib.ru/read/shapar\\_viktor/zanimatelnaya\\_psihologiya.html#0](http://royallib.ru/read/shapar_viktor/zanimatelnaya_psihologiya.html#0)

## ЗАНЯТТЯ 2

### ПЛАН:

1. Пам'ять та її роль у системі пізнавальної діяльності людини:
  - поняття про пам'яті та теорії пам'яті;
  - різновиди пам'яті;
  - запам'ятовування та його різновиди;
  - відтворення та його різновиди;
  - забування та його причини;
  - індивідуальні особливості пам'яті.
2. Розумові дії та мислення. Розвиток творчого мислення:
  - поняття про мислення;
  - соціальна природа мислення;
  - мислительні дії та операції;
  - форми і види мислення;
  - мислення як процес розв'язування задач;
  - індивідуальні особливості мислення.
3. Інтелект людини:
  - поняття про інтелект;
  - складові та різновиди інтелекту;
  - оцінка інтелекту;
  - умови розвитку інтелекту.

### ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:

1. Пам'ять - основа психічної діяльності. Поясніть цю думку і обґрунтуйте її.
2. Яким законам підкоряється пам'ять людини?
3. Іноді тривала робота щодо запам'ятовування навчального матеріалу виявляється неефективною. Чим пояснити, що, по-перше, матеріал погано запам'ятовується, по-друге, створюється ілюзія його запам'ятовування?
4. З досвіду відомо, що, хвилюючись, людина може забувати раніше запам'ятовано. Яке фізіологічне пояснення можна дати цьому явищу?
5. Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотувань. Чому цей прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?
6. Чому довготривала робота по запам'ятовуванню навчального матеріалу може бути неефективною?

7. В чому відмінність абстрактного й чуттєвого пізнання?
8. Що не дозволяє мисленню тварини підвестись до рівня мислення людини?
9. Які звички можуть заважати ефективному мисленню?
10. У полягає проблема виховання думки?
11. У чому полягає виховання мислення?
12. Що значить вміння логічно мислити?
13. Чи володіють тварини інтелектом?
14. Чи може мислення впливати на здоров'я людини?
15. Як навчитися ефективно мислити? Та що це значить мислити ефективно?
16. Який інтелект найбільш потрібен фахівцям свого профілю. Пояснити вашу думку.

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми:
  - а) пам'ять в системі пізнавальної діяльності;
  - б) різновиди, форми та властивості пам'яті;
  - в) мислення як пізнавальний процес;
  - г) різновиди, форми та властивості мислення;
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) сутність пам'яті;
  - б) процесі пам'яті;
  - в) причини, що впливають на продуктивність пам'яті;
  - г) пам'ять в пізнавальної діяльності студента вашої спеціальності;
  - г) зміст мислення;
  - д) особливості мислення;
  - е) етапи розумового дії;
  - є) процес рішення розумової задачі;
  - ж) мислення в пізнавальної діяльності студента вашої спеціальності;
  - з) різновиди інтелекту.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: *Додаток В - Визначення свого стилю пізнання*, а також "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г. Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>)
6. Написати есе на одну з тем:
  - а) Що таке Я.
  - б) Моє Я.
  - в) Надзвичайні можливості пам'яті.
  - г) А у рослин є пам'ять?
  - г) Пам'ять води.

д) Як я мислю?

е) Світ мого мислення - який він?

7. Визначте свої особистісні інтелектуальні особливості з приводу пам'яті, інтелекту, мислення. (Дивіться: "Психология познавательных процессов" / Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов: ЧГТУ, 2002. А також: Рассел К. Большая книга IQ тестов: 1600 заданий /Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 544 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://rghost.ru/1701847>)
8. Визначте наскільки гарно Ви володієте логікою (можете мислити логічно). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=expert&num=4>
9. Визначте свій стиль пізнання. ( Дивіться: *Додаток В - Визначення свого стилю пізнання*)
- 10.Продіагностуйте своє творче мислення. Для цього дайте відповідь на питання тесту креативності Торренса (Діагностика творчого мислення) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psycabi.net/testy/577-test-kreativnosti-torrensa-diaagnostika-tvorcheskogo-myshleniya>
- 11.Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких записів. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?
- 12.Визначити поняття про інтелект.
- 13.Перелічити складові інтелекту.
- 14.Скласти перелік різновидів інтелекту.
- 15.Як можна оцінити інтелект людини.
- 16.Скласти перелік умов розвитку інтелекту.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Визначте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального психічного процесу. Зіставте психологічні, біохімічні та фізіологічні підходи до визначення механізмів пам'яті.
2. У чому полягає основна відмінність образів подань від образів сприйняття і від понять? Поясніть, чому подання вважають більш високою ступінню пізнання, ніж сприйняття.
3. Як стверджує психолог з Гарварду Говард Гарднер, візуальні здібності є лише одним з численних типів інтелекту. Протягом багатьох років він вивчав мозок людини і процес навчання і прийшов до простих, але дуже важливих висновків. За словами Гарднера, кожен з нас володіє декількома типами інтелекту. Лише два з них дуже високо цінуються в традиційній системі навчання. Що це за типи нашого інтелекту і які ще існують типи інтелекту. Перерахуйте їх і коротко сформулюйте суть кожного з них.
4. Чи існує інтелект як психічна реальність? Обґрунтуйте свою точку зору.
5. Як ми думаємо?
6. Інтелектуальні здібності: що відноситься до них?
7. У чому полягає головний секрет ефективних технік запам'ятовування?
8. Розробіть правила ефективного запам'ятовування.

9. Що таке думка?

10. Як ви вважаєте, чому метод шести капелюхів - це один з найбільш дієвих прийомів з організації мислення, розроблений англійським письменником, психологом і фахівцем в області творчого мислення Едвардом де Бонно.

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Учням було запропоновано завчити два оповідання, рівні за обсягом та ступенем складності. Перше зачитувалося після попередження, що перевірка відбудеться наступного дня, друге слід було запам'ятати надовго. Однак в обох випадках ефективність запам'ятовування перевірили через чотири тижні.

*Яке оповідання учні запам'ятають краще? Чому? (2 бали).*

#### **Задача 2.**

Вивчалася продуктивність різних прийомів запам'ятовування комплексу гімнастичних вправ. *Визначте, в якій групі випробуваних запам'ятовування було ефективнішим і чому. (1 бал)*

Одна група випробуваних заучувала рухи звичним способом (дивилася і відтворювала). Друга група словесно позначала і записувала кожний комплекс вправи, перш ніж його відтворити. Третя група перед відтворенням повинна була придумати схожий за структурою рух.

#### **Задача 3.**

*На підставі опису зазначте, який вид пам'яті переважно проявляється в діях оператора в кожен момент. (1 бал)*

У поле зору оператора сортувальної станції листів надходять конверти з написаними на них адресами. Оператор повинен відправити кожен лист у відповідний ящик, з якого пачки листів надсилаються за адресами. У цей ящик листи подають за допомогою спеціальних пристроїв сортувальної машини. Оператор, зчитуючи адрес з конверта, натискає на певні кнопки, чи, як висловлюються професіонали, здійснює кодування: кожному великому місту, області, автономній республіці відповідає свій код - набір з кількох цифр.

#### **Задача 4.**

*Який спільний психологічний механізм пам'яті лежить в основі описаних фактів? (1 бал)*

А. У відомому оповіданні А. П. Чехова "Коняче прізвище" говориться про те, що зникле з пам'яті прізвище Овсов сплигло знову, як тільки лікар нагадав за продаж вівса.

**Б.** Дівчинка Маша, персонаж оповідання А. П. Чехова "Хлопчики", позираючи на Чечевицина, задумувалася і говорила, зітхаючи: "Коли піст, няня каже, треба їсти горох і чечевицю". Або пригадувала при цьому: "А в нас чечевицю вчора готували".

### **Задача 5.**

Ш., що володів феноменальною пам'яттю, в багатолюдній аудиторії прочитали довгий ряд слів і попросили відтворити їх. З цим він впорався бездоганно. Потім йому запропонували назвати з усього списку слів одне, що позначає інфекційне захворювання. Всі присутні люди з звичайнісінької пам'яттю миттєво згадали це слово ("тиф"), а Ш. потрібно цілих дві хвилини, щоб виконати завдання. Виявляється, протягом усього цього часу він перебирав в умі по порядку всі завчені слова. *Який тип запам'ятовування проявився в цьому випадку? (1 бал)*

### **Задача 6.**

Відомий радянський психолог А.Р. Лурія описав людину, якій достатньо було що-небудь уявити собі, як можна було спостерігати дивні зміни, що відбуваються в його тілі. У спеціальних дослідах спостерігали, як він міг підвищити температуру правої руки на 2 ° і знизити температуру лівої руки на 1,5 °. Для цього йому було досить « побачити », що його права рука лежить на краю теплої плити, а лівою він тримає шматок льоду. Без великої праці він прискорював ритм роботи серця ("бачивши" себе біжучим за трамваем) або уповільнював його ("бачивши" себе спокійно лежачим в ліжку).

*Чим можна пояснити цей факт? (2 бали)*

### **Задача 7.**

**Розбіжності уболівальників.** Семеро друзів - Андрій, Борис, Віктор, Григорій, Дмитро, Євген та Іван - завзяті футбольні уболівальники. Як відомо, інші уболівальники, подібно рибалкам і мисливцям, люблять розповідати, але далеко не все, що вони говорять, буває правдою. І ось що цікаво відзначити.

а) Ті з сімох, хто уболіває за "Металіст", чомусь завжди говорять неправду.

б) Ті, хто за "Динамо", завжди говорять правду.

в) Ті, хто уболіває за "Шахтар", кажуть попеременно - спочатку скажуть вірно, потім збрешуть, а потім знову скажуть правду.

г) Уболівальники "Дніпро" теж говорять по-різному, з тією лише різницею, що спочатку збрешуть, потім скажуть правду, а потім знову збрешуть.

Всі друзі працюють на одному заводі, один з них - слюсар, другий - токар, є серед них фрезерувальник, електрик, шофер, вантажник і диспетчер.

Ось що вони говорили :

Андрій: 1) Я не хворію ні за "Металіст" ні за "Шахтар". 2) Ніхто з нас не поважає команду, за яку уболіває Борис.

Борис : 1) Я не уболіваю за "Дніпро". 2) Іван уболіває за "Динамо".

Віктор : 1) Я уболіваю за "Металіст". 2) Григорій і електрик уболівають за одну і ту ж команду. 3) Вантажник не хворіє за "Металіст".

Григорій : 1) Я вболіваю за "Динамо". 2) Борис вболіває за "Дніпро".

Дмитро: 1) Я вболіваю за "Дніпро". 2) Іван і слюсар вболівають за різні команди. 3) Андрій працює фрезерувальником .

Євген: 1) Я не вболіваю за "Шахтар". 2) Шофер вболіває за "Дніпро". 3) Андрій і диспетчер вболівають за різні команди.

Іван : 1) Я вболіваю за "Шахтар". 2) Григорій вболіває за "Металіст".

*А тепер скажіть, хто ким працює, хто за яку команду вболіває. (4 бали)*

### Задача 8.

**Оголошення** (рис. 1). В одному науковому закладі, в якому працюють як більш, так і менш серйозні наукові співробітники, на дошці оголошень з'явилася записка. На ній були зображені такі значки (рис. 1). Наприкінці слідувала приписка: "Громадяни, які ознайомилися, запам'ятали і виконали, приймаються щодня і без обмежень. Місцевком". Як видно, автори записки хотіли, щоб ті, хто її розшифрує, надовго запам'ятали її зміст. *Що було написано в оголошенні? (5 балів)*

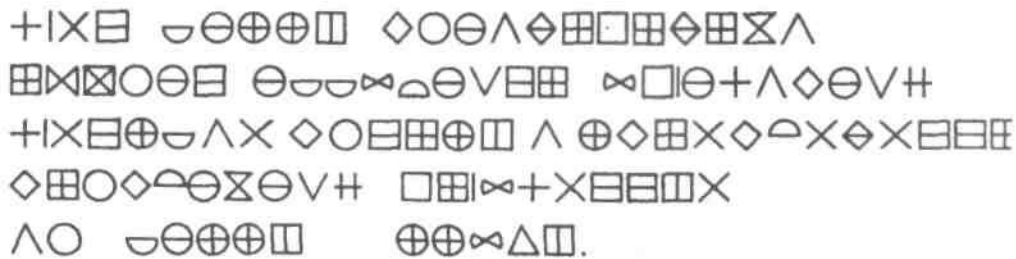


Рисунок 3.1 – Шифровка

### Задача 9.

**Випробування.** П'ятеро друзів вирішили записатися в гурток любителів логічних задач. Але староста гуртка запропонував їм спочатку витримати вступний іспит. "Ви будете приходити до нас щовечора, сім днів поспіль. При цьому ви повинні дотримати кілька умов. Ось вони:

А. Якщо Андрій приходить разом з Дмитром, то Борис повинен бути відсутній, але якщо Дмитро відсутній, то Борис повинен бути, а Віктор нехай не приходить.

Б. Андрій і Віктор одночасно не присутні і не відсутні.

В. Якщо Дмитро прийде, то Григорій приходить не повинен.

Г. Якщо Борис відсутня, то Дмитро повинен бути присутнім, але це в тому випадку, якщо не присутній Віктор. А якщо Віктор присутній, то Дмитро приходить не повинен, а Григорій повинен прийти.

Г. У кожний з семи днів друзі повинні приходити до старости в різних поєднаннях".

Друзям вдалося-таки стати членами гуртка любителів логічних задач. *А ви зможете ?(5 балів)*



**Задача 10.**

Трёхзначное число состоит из возрастающих (слева направо) цифр. Если это число прочитать, то все слова будут начинаться на одну и ту же букву. *Что это за число? (1 бал)*

**Задача 11.**

На звичайних чашкових вагах лежать: на одній чашці - буличник, що важить рівно 2 кг, на іншій - залізна гиря, що важить так само 2 кг. Ваги обережно опустили під воду. *Чи залишилися чашки в рівновазі?(1 бал)*

**Задача 12.**

Всі ми неодноразово чули дзюрчання струмка. Як Ви вважаєте, від чого він дзюрчить? *(1 бал)*

**Задача 13.**

Мужчина ночью долго ворочался в кровати и никак не мог заснуть...

Потом он взял телефон, набрал чей-то номер, прослушал несколько длинных гудков - положил трубку и спокойно заснул. *Вопрос: почему он до этого не мог заснуть?(1 бал)*

**Задача 14.**

В XIX веке один учитель задал своим ученикам вычислить сумму всех целых чисел от единицы до ста. Компьютеров и калькуляторов тогда еще не было, и ученики принялись добросовестно складывать числа. И только один ученик нашел правильный ответ всего за несколько секунд. Им оказался Карл Фридрих Гаусс - будущий великий математик. *Как он это сделал?(5 балів)*

**Задача 15.**

Один король хотів змістити свого прем'єр-міністра, але при цьому не хотів його занадто образити. Він покликав прем'єр-міністра до себе, поклав при ньому два листки паперу в портфель і сказав: "На одному листку я написав "Ідіть геть", а на другому - "Залишіться". Листок, який ви витягнете, вирішить вашу долю". Прем'єр-міністр здогадався, що на обох листках було написано "Ідіть". *Як же, однак, примудрився він при цих умовах зберегти своє місце? (2 бали)*

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. У чому полягає пізнавальна функція пам'яті?
2. У чому сутність фізіологічного механізму пам'яті?
3. Від чого залежить успішність пам'яті?
4. Чим характеризується продуктивність пам'яті?
5. Що є головними процесами пам'яті?
6. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального процесу.

7. Роль пам'яті у психічному житті людини.
8. Природа асоціацій та їх значення у процесах пам'яті.
9. За якими принципами пам'ять поділяють на різновиди?
10. У чому полягає відмінність короткочасної пам'яті від оперативної?
11. Назвіть основні умови продуктивного запам'ятовування.
12. Як можна пояснити явище ремінісценції?
13. У чому виявляється основна відмінність образів та уявлень пам'яті від образів сприймань?
14. У чому виявляються індивідуальні відмінності особливості пам'яті?
15. Чи є пам'ять психічним процесом, який належить до абстрактного пізнання?
16. Чи можна стверджувати, що функція пам'яті вичерпується процесами фіксації та відтворення одержаних вражень?
17. Що потрібно практично зробити, щоб попередити забування важливого матеріалу? Які фактори впливають на забування?
18. Чим відрізняється оперативна пам'ять від короткочасної? Які види і процеси пам'яті у вас найбільш ефективні?
19. Що таке мнемонічні прийоми?
20. Як виявляються розлади пам'яті?
21. Чому пам'ять займає центральне місце в пізнавальній діяльності?
22. Які існують методи впливу на пам'ять людини?
23. Охарактеризуйте відтворення як один з основних процесів пам'яті.
24. Назвіть різновиди відтворення.
25. Як можна пояснити явище персеверації?
26. Як можна пояснити явище ремінісценції?
27. Які існують причини забування?
28. У чому виявляються індивідуальні особливості пам'яті?
29. У чому полягає пізнавальна функція мислення?
30. У чому сутність механізму пізнання мислення?
31. Перелічіть та визначить форми мислення.
32. У чому полягають специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності?
33. У чому виявляється істотна відмінність абстрактного пізнання дійсності від чуттєвого?
34. У чому полягає особливість опосередкованого способу пізнання дійсності?
35. Що характеризує істотні ознаки предметів та явищ, які є об'єктом пізнання мислення?
36. Охарактеризуйте основні розумові операції.
37. Що є кінцевим продуктом розумового пізнання дійсності?
38. У чому полягає відмінність понять від уявлень як форм пізнання дійсності?
39. Як співвідносяться проблемна ситуація та розумове завдання?
40. Наведіть основні етапи процесу розв'язання розумового завдання.

41. За якими принципами мислення можна поділити на види?
42. Чи можлива розумна діяльність без уваги?
43. Які етапи рішення розумових завдань?
44. Як розвивається мислення в онтогенезі?
45. У чому проявляється егоцентризм мислення?
46. Що спільного і в чому відмінність між мисленням і уявою?
47. Які розумові процеси необхідні для пізнавальної діяльності?
48. Яким чином можна активізувати розумову і творчу діяльність?
49. У чому проявляється відмінність мислення людини від мислення тварин?
50. Навіщо людині треба уява?
51. У чому проявляється відмінність мислення людини від мислення тварин?
52. Наведіть приклади, що підтверджують багатогранність людського мислення. Назвіть специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності.
53. Розкрийте відміну мислення від чуттєвого пізнання.
54. Перерахуйте основні етапи рішення розумових завдань і вкажіть психологічні умови, необхідні для їх вирішення.
55. Дайте порівняльну характеристику способів пошуку рішень.
56. Назвіть психологічні умови, що сприяють виникненню гіпотези.
57. Вкажіть деякі загальні закономірності формування розумових дій. Покажіть їх зв'язок із зовнішніми практичними діями.
58. Якого характеру умовиводи виявляються при вирішенні завдань? Наведіть приклади.
59. У чому відмінність понять від уявлень і як вони взаємопов'язані? Проілюструйте прикладами.
60. Назвіть основні розумові операції, які необхідні для порівняння понять.
61. У чому полягає евристичний підхід до вивчення мислення?
62. Порівняйте уяву з іншими пізнавальними психічними процесами і властивостями особистості.
63. Чи можна говорити про наявність уяви у тварин? Дайте психологічні пояснення.
64. Поясніть, у чому основна відмінність уяви від уявлень пам'яті. За якими ознаками це можна встановити?
65. Визначте, які прийоми створення образів уяви використані винахідниками при конструюванні ними дирижабля, танка, амфібії, аеросаней, тролейбуса та інших механізмів.
66. Поясніть, чому, прочитавши опис того чи іншого захворювання, не обізнаний у медицині людина уявляє, що він захворів саме цією хворобою, і у нього розвиваються відповідні симптоми.
67. У чому полягають специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності?
68. У чому виявляється істотна відмінність абстрактного пізнання дійсності від чуттєвого?
69. Які різновиди мислення ви знаєте?

70. Охарактеризуйте основні розумові операції.
71. Що є кінцевим продуктом розумового пізнання дійсності?
72. Наведіть основні етапи процесу розв'язання розумового завдання.
73. За якими принципами мислення можна поділити на види?
74. Назвіть основні особливості мислення.
75. Визначити поняття про інтелект.
76. Перелічити складові інтелекту.
77. Скласти перелік різновидів інтелекту.
78. Як можна оцінити інтелект людини.
79. Скласти перелік умов розвитку інтелекту.

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи є пам'ять психічним процесом, який належить до абстрактного пізнання?
2. Чи правильно визначено принципи розподілу пам'яті на види: залежно від участі волі у процесах запам'ятовування; залежно від тривалості утримання інформації в пам'яті; залежно від змісту запам'ятованого?
3. Чи всі види пам'яті перелічено: довільна, мимовільна, образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, довготривала, короткочасна?
4. Чи є принципова відмінність у механізмах мимовільного відтворення та персеверації?
5. Чи всі перелічені особливості пам'яті характеризують її індивідуальні відмінності: швидкість запам'ятовування, готовність до відтворення, тривалість зберігання, персеверація?
6. Чи правильно визначено принципи розподілу пам'яті на види: залежно від участі волі у процесах запам'ятовування; залежно від тривалості утримання інформації в пам'яті; залежно від змісту запам'ятованого?
7. Чи всі види пам'яті перелічено: довільна, мимовільна, образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, довготривала, короткочасна?
8. Чи є принципова відмінність у механізмах мимовільного відтворення та персеверації?
9. Чи всі умови продуктивного запам'ятовування перелічено: мета запам'ятовування, позитивне ставлення до заученого, осмисленість інформації, повторення?
10. Чи всі перелічені особливості пам'яті характеризують її індивідуальні відмінності: швидкість запам'ятовування, готовність до відтворення, тривалість зберігання, персеверація?
11. З досвіду відомо, що хвилюючись, людина може забувати раніше запам'ятовано. Яке фізіологічне пояснення можна дати цьому явищу?
12. Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотувань. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?
13. В одному експерименті піддослідним запропонували розв'язати п'ять завдань. В іншому дослідженні через 15 хвилин їм же було потрібно склас-

ти п'ять аналогічних завдань. Після цього на вимогу експериментатора вони повинні були відтворити числа з усіх десяти завдань. В якому випадку піддослідні краще запам'ятали цифри і чому?

14. Іноді тривала робота щодо запам'ятовування навчального матеріалу виявляється неефективною. Чим пояснити, що по-перше, матеріал погано запам'ятовується, по-друге - створюється ілюзія його запам'ятовування?
15. Як психічно та фізіологічно обґрунтувати положення К.Ушинського про те, що "погана пам'ять" є результатом лінощів пригадати?
16. Чи достатньо, характеризуючи мислення, вказати на такі його ознаки: спосіб опосередкованого та узагальненого відображення внутрішніх властивостей об'єктів та явищ дійсності?
17. Чи є соціальна умова мислення необхідною умовою його розвитку?
18. Чи всі розумові операції перелічено: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація?
19. Чи достатньою є така характеристика розумової операції аналізу: аналіз - це розкладання цілого на частини?
20. Чи достатньою є така характеристика розумової операції синтезу: синтез - це об'єднання в ціле елементів, відокремлених в об'єкті у процесі аналізу?
21. Чи згодні ви з твердженням, що продуктом розумової діяльності можуть бути лише поняття?
22. Чи згодні ви з твердженням, що в поняттях як формі мислення найповніше відображаються всі властивості та якості об'єктів?
23. Чи вважаєте ви, що поняття "завдання" іноді може бути ширшим, ніж поняття "проблемна ситуація"?
24. Чи правильна названі форми мислення: наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне, поняттєве.
25. У чому полягає принципова відмінність мислення людини від "мислення машини"? наведіть аргументи, які б переконливо доводили таку відмінність.
26. У чому полягають відмінності мислення людини від мислення тварин? Що не дозволяє мисленню тварини піднятися до рівня людського мислення?

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТИВ:**

1. Пам'ять: природа, феноменологія, властивості, класифікація.
2. Закономірності пам'яті та її роль у системі пізнавальння людини.
3. Феноменальна пам'ять.
4. Пам'ять і догляд за нею.
5. Пам'ять людини і "пам'ять" машини.
6. Мнемічні властивості особистості.
7. Вивчення пам'яті.
8. Розвиток пам'яті.
9. Виховання пам'яті.
10. Як поліпшити пам'ять?

11. Запам'ятовування та умови його ефективності.
12. Роль пам'яті в житті людини.
13. Розумова діяльність людини.
14. Творче мислення.
15. Мислення і мовлення.
16. Мислення та інтелект.
17. Як керувати своїми думками і образами.
18. Природа і структура інтелекту.
19. Інтелект: що це? Інтелігентність? Начитаність? Розум ..
20. Розумова обдарованість
21. Емоційний інтелект: як його використовувати?
22. Що потрібно робити, щоб народжувати талановитих і здорових дітей.
23. Мислення як розв'язування задач.
24. Формування інтелектуальної активності особистості.
25. Витоки інтелекту.
26. Музика і інтелект.
27. Коефіцієнт геніальності.
28. Оцінка інтелекту.

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Перелік навчальної літератури" даного посібника (с. 10 - 12):  
2 - 7, 9 - 13, 15 – 22, 25.

#### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Аткинсон В. Память и уход за ней. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://royallib.ru/book/atkinson\\_vilyam/pamyat\\_i\\_uhod\\_za\\_ney.html](http://royallib.ru/book/atkinson_vilyam/pamyat_i_uhod_za_ney.html)
2. Алексеева А., Громова Л. Поймите меня правильно, или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы. СПб.: Экономическая школа, 1993. – 352 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://chugreev.ru/alekseev/understand.html>
3. Айзенк. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта. – Кострома, 1993. – 90 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dfiles.ru/files/6779802>
4. Бьюзен Т. Могущество духовного интеллекта. – Мн.: Попурри, 2004. – 123 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/xn>
5. Бьюзен Т. 10 способов как стать гением. – Астрель, 2002. – 253 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/c9k>
6. Бьюзен Т. Научите себя думать. – Мн.: Попурри, 2004. – 192 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/6o1>
7. Бьюзен Т. Усовершенствуйте свою память. – Мн.: Попурри, 2003. – 240 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/8>
8. В лабиринтах психологи личности: мир психических явлений /Автор-составитель А.В.Тимченко, В.Б.Шапарь – Харьков: Прапор, 1997. – 414 с.

9. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий /Хрестоматия по психологии: Учеб. пособ. /Сост. В. В. Мироненко Под ред. А. В. Петровского. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1987. – 447 с. (с. 417-425). [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://eknigi.org/nauka\\_i\\_ucheba/75549-xrestomatiya-po-psixologii.html](http://eknigi.org/nauka_i_ucheba/75549-xrestomatiya-po-psixologii.html)
10. Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я. Психология памяти. – М.: ЧеРо, 2002. – 816 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/6mt>
11. Гиппенрейтер Ю.Б., Петухов В.В. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. Издание 2-е, исп. и доп. – М.: АСТ/Астрель, 2008. – 311 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9zz>
12. Драйден Г., Вое Дж. Наш удивительный мозг. Гл. 3 - 5. / Драйден Г., Вое Дж. Революция в обучении. – М.: Парвине, 2003. – 359 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9k5>
13. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской. – М.: Совершенство, 1997.— 208 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/mysl/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/mysl/index.php)
14. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской. – М.: Совершенство, 1997.— 208 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/bcr>
15. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М.: Изд-во МГУ, 1968. – 89с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/n>
16. Психология ощущений и восприятия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ЧеРо, 2002. – 610 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/237060/>
17. Рассел К. Большая книга IQ тестов: 1600 заданий /Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 544 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rghost.ru/1701847>
18. Сосло Р.Л. Когнитивная психология. 6-е издание. – СПб.: Питер, 2011. – 600 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.studentpsycholog.ru/kognitivnaja\\_psihologija\\_solso.htm](http://www.studentpsycholog.ru/kognitivnaja_psihologija_solso.htm)
19. Холодная М. А. Психология интеллекта. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://metodist.lbz.ru/lections/2/files/pintel.pdf> <http://www.klex.ru/vb>
20. Штерн В. Умственная одаренность. – СПб.: Изд-во Союз, 1997. – 320 с.

### СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.3

**ТЕМА:** *ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ* (2 год.)

**ПЛАН:**

1. Емоції та почуття: природа, функції, феноменологія, властивості:

- поняття про емоції і почуття;
  - фізіологічні основи емоцій і почуттів;
  - властивості емоцій і почуттів;
  - вияв емоцій і почуттів;
  - форми переживання емоцій і почуттів;
  - вищі почуття.
2. Воля: природа, функції, феноменологія. Процес волі:
- поняття про волю та її головні якості;
  - довільні дії і їх особливості;
  - аналіз складної вольової діяльності;
  - слабка воля, причини цього і шляхи подолання.

**Опорні поняття:** *емоція, почуття, воля.*

**Мета семінарського заняття** полягає у знайомстві з афективною сферою особистості, психічними станами, психічними властивостями та психічними утвореннями як складовими формами прояву психіки людини.

Готуючись до семінарського заняття слід мати на увазі, що афективна сфера особистості відрізняється від пізнавальної тим, що в ній відображаються не предмети і явища об'єктивного світу, а внутрішній стан людини. Це психічні явища, які дані нам у переживаннях ставлення до предметів, до явищ об'єктивного світу, до інших людей і здійснюють вплив на них. Відмінність пізнавальної та афективної сфери людини визначається тим, що в пізнавальній сфері відображається зовнішній предметний світ, а афективній – внутрішній стан людини. Ця відмінність дає підстави для окремого розгляду пізнавальної та афективної сфери особистості.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Академік, відомий радянський фізіолог П. К. Анохін писав: "Емоції і почуття - це своєрідний інструмент, що утримує життєвий процес в його оптимальних межах і застережливий руйнівний характер нестачі або надлишку будь-то чинників у житті даної людини". Як ви можете пояснити це висловлювання?
2. Що означає бути в емоціях і відчувати?
3. "Для якісного співробітника вміння керувати своїм емоційним станом в роботі - такий же стандарт, як краватка і костюм"(Програма "Діловий стандарт"). Що означає вміння ефективно управляти своїм емоційним станом? Як ефективно управляти своїми емоціями?
4. Як викликати позитивні почуття в інших людей?
5. Що таке - любов до себе?
6. Як привести себе в порядок (заспокоїтися)?
7. Що таке емоційна стабільність та як її зміцнювати?
8. Як повідомити про погані новини?
9. Як впоратися з роздратуванням?



10. Як впоратися з тими, хто виводить нас з себе?
11. Як впоратися з тривогою і гнівом?
12. Як справлятися з негативною інформацією?
13. Чи може емоційний інтелект бути фактором успішності діяльності керівника в сфері інформаційних технологій
14. Чи мають тварини волю?
15. У чому влада лінії і в чому влада волі?
16. Як розвивати волю?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми:
  - а) емоції та почуття;
  - б) воля.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) класифікацій емоцій і почуттів;
  - б) особливості настроїв і афектів;
  - в) структура емоційної сфери людини;
  - г) психологічні характеристики волі;
  - г) ; психологічна характеристика вольового акту
  - д) етапи вольової дії;
  - е) вольові властивості особистості;
  - е) вольові якості, які характеризують самовладання особистості.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г. Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>)
6. Написати есе на одну з тем:
  - а) Емоція або емоційність?
  - б) Емоції та почуття.
  - в) Що ж таке кохання?
  - г) Заборонений плід є солодким.
  - г) Спокій і спокійне присутність
  - д) Відчуження від себе: О саморуйнівних пристрасті людських.
  - е) Боротьба "не хочу" і "треба".
  - е) Наполегливий або упертий?
  - ж) Дух і воля.
  - з) Розум і воля.
  - и) Воля і лінь.
7. Скласти перелік рекомендацій щодо того, як справлятися з
  - а) роздратуванням, тривогою і гнівом, з негативною інформацією;

- б) як впоратися з роздратуванням?
  - в) як впоратися з тривогою і гнівом?
  - г) як справлятися з негативною інформацією?
8. Скласти перелік вольових якостей особистості.
  9. Визначити психологічну структуру вольового акту.
  10. Чим можна пояснити, що тривале розлучення близьких людей завжди супроводжується стійкими негативними переживаннями?
  11. Складіть перелік засобів, які допомагають Вам керувати собою (не менш 5).
  12. Шарль де Голль (французький президент) вирішив кинути палити. Він вийшов з кабінету в приймальню і оголосив здивованим співробітникам: "Я, Шарль де Голль, кидаю курити". Давши таке публічне запевнення, людина його положення і складу розуму навряд чи міг порушити слово. Поясніть психологічний зміст цього вчинку.
  13. Складіть програму власного особистісного зросту.
  14. Використовуючи матеріали навчальних посібників, проаналізуйте один з фактів прояви вольової поведінки, що мали місце вашого життя.

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Зазначте, які з перелічених відділів нервової системи беруть участь у функціонуванні тільки вищих почуттів, а які - і в елементарних емоціях.
  - а) Кора великого мозку.
  - б) Гіпоталамус.
  - в) Середній мозок.
  - г) Вароліїв міст.
  - г) Мозочок.
  - д) Довгастий мозок.
  - е) Лімбічна кора.
  - е) Спинний мозок.
  - ж) Таламус.
  - з) Ретикулярна формація середнього і проміжного мозку.
2. Напишіть Молитву про душевний спокій.
3. Як розвинути емоційну виразність і навіщо це потрібно?
4. Що таке емоційний інтелект і навіщо він потрібен людині?
5. Відомий фахівець у галузі емоційного інтелекту Д. Голман питає: "Чому емоційна свідомість може означати більше, ніж IQ?" Як би Ви відповіли на це запитання?
6. Як справлятися з негативними емоціями?
7. Як впоратися з тими, хто виводить нас з себе?
8. Чим можна пояснити, що іноді характер емоційних реакцій неадекватний об'єктивним впливам?
9. Чи можуть емоції зробити нас розумнішими?
10. Поясніть, чому психологи розглядають волю як характеристику свідомості? Що можна зробити, щоб зміцнити і посилити вашу волю?

### РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### Задача 1.

*Визначте види почуттів в наступних уривках: (1 бал)*

"Я танув і тріпотів від невимовного насолоди, коли писав музику до "Онегіна" (з листа П. І. Чайковського).

Після довгих зусиль студенту вдалося вирішити важке завдання, що привело його в стан захоплення.

Хлопчик-староста був абсолютно пригнічений тим, що хлопці назвали його "зрадником", так як він повідомив класному керівнику, хто розбив скло.

#### Задача 2.

Професор Фрідман працює над формулою щастя. Його учні і помічники запропонували включити в формулу в якості компонентів такі поняття: радість, дружні стосунки, гроші, вік і душевний спокій. *Які із запропонованих компонентів слід включити у формулу?(1 бал)*

#### Задача 3.

*Визначте, які емоції зображені на фотографіях (Таблиця 3.1 ) (2 бали). Це: Таблиця 3.1 - Назва та опис емоції*

	назва та опис емоції		назва та опис емоції		назва та опис емоції
A.1		Б.1		В.1	
A.2		Б.2		В.2	
A.3		Б.3		В.3	
A.4		Б.4		В.4	
A.5				В.5	
A.6				В.6	



Рис. 3.2 - А (1 - 6)



Рис. 3.3 - Б (1 - 4)



Рис. 3.4 - В (1 - 6)

#### **Задача 4.**

Розв'яжи задачку "Як навчитися бути щасливим". Спосіб вирішення знайди або придумай сам. (1 бал)

#### **Задача 5.**

З якими з наведених тез можна (не можна) погодитися і чому? Які тези потребують уточнення? (3 бали)

1. Під впливом емоцій наростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій посилюється тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомістю.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоцій руйнує розумову діяльність.
6. Страх - це завжди брак інформації.
7. У момент подиву відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до навколишнього середовища.
9. За законом Йоркс - Додеона, розумова діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли він ставиться до неї надмірно позитивно.
10. За образним висловом І. П. Павлова, "пристрасть можна увігнати в м'язи".

#### **Задача 6.**

Прочитайте наведені уривки. З ким із авторів Вам хочеться погодитися? Кого після цих рядків Ви охочіше б завели - собаку або кішку? Поясніть, ніж емоції тварин відрізняються від людських. (1 бал)

1. М.Цветаева "Кошки".

Они приходят к нам, когда

У нас в глазах не видно боли.

Но боль пришла - их нету боле.

В кошачьем сердце нет стыда!

Смешно, не правда ли, поэт, их обучать домашней роли.

Они бегут от рабской доли:

В кошачьем сердце рабства нет!

Как ни мани, как не зови.

Как ни балуй в уютной доле.

Единый миг – они на воле:

В кошачьем сердце нет любви!

2. Дж.Вест "Присвята собаці": "Єдиним, абсолютно безкорисним другом людини в цьому корисливому світі, другом, який ніколи не покине його, який ніколи не буває невдячною і не зрадить, є собака. Собака залишиться поруч з людиною в багатстві і в бідності, в здоров'ї і хвороби. Вона буде спати на холодній землі, де дмуть зимові вітри і люто мете сніг, тільки б бути поруч з господарем. Собака буде цілувати йому руку, навіть якщо ця рука не може дати їй їжі; вона буде зализувати рани і подряпини - результати зіткнення з жорстокістю навколишнього світу. Собака охороняє сон свого жебрака господаря так само ревно, як якби він був принцом. Коли йдуть всі інші друзі, цей залишається. Коли всі багатства улетучаться і все розвалюється на шматки, собака так само постійна у своїй любові, як сонце, що ходить по небу "

### **Задача 7.**

Поясніть, як визначає Ф.Е.Василюк\*, що таке: а) гедоністське переживання, б) реалістичне переживання; в) ціннісне переживання; г) творче переживання; Яким особистостям властиві ці типи переживань? *Проаналізуйте, який тип переживань міг бути прототипом для перерахованих історичних і літературних персонажів. (8 балів)*

Ван Гог, Родіон Раскольников, Мартін Іден, Соме Форсайт, доктор Швейцер, Джульєтта, Скарлет О'Харра, Обломов, Гліб Жеглов, Плюшкін, Мікеланджело, Гітлер, Шариков, Лоліта, Павло Корчагін, Базаров, Катерина Ізмайлова, Петро 1, Мазепа, Галілео Галілей, Іван Грозний, Іван Сусанін, Паганіні, Карлсон, Во-ланд, Сальєрі, Альоша Карамазов, Колумб, Сергій Радонезький.

### **Задача 8.**

1. Визначте, до якої категорії емоційних явищ належить описуване в кожному прикладі переживання. За якими ознаками можна це встановити? (3 бали)

**А.** Одержавши в свої ворота гол, гравці стали невпізнанні - куди поділися їхній запал і натхнення.

**Б.** Під час складання екзамену з вищої математики сильний студент, відмінник не може розв'язати простеньку задачу. Говорить, що в нього якийсь дивний стан: все забув.

**В.** Студент 1 курсу розповідає, що коли він дуже знервований, то завжди починає всім говорити грубощі. Лють так захоплює його, що він хоче її вилити на інших. Із-за цього виникають сварки, бійки і всілякі непорозуміння. Пізніше він шкодує про те, що сталося, і каються.

**Г.** Сумлінна і старанна студентка 1 курсу відповідає викладачеві. В цей момент до аудиторії зайшов декан факультету Дівчинка розгубилася, відразу замовкла. На навідні запитання відповідала невпопад. Створилося враження, що вона не знає питання. Після того як декан вийшов з аудиторії, дівчинка швидко й впевнено відповіла той матеріал, який безуспішно намагалася відповісти раніше.

**Г.** Під час навчання стрибків з парашутом деякі новачки не знаходять у собі сили покинути борт літака. Деяких тільки повторним наказом вдається змусити зробити крок за борт літака. Страх і хвилювання не залишають їх і тоді, коли

---

\*Дивиться: Василюк Ф.Е. Психологія переживань. Аналіз преодолення критических ситуацій. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>  
<http://www.klex.ru/3hs>

шовковий купол парашута розкривається над ними, вони втрачають здатність сприймати події і не можуть зробити жодної розумної дії. Часом такий стан не можна подолати і доводиться розставатися з думкою про стрибки.

Д. Графиня Ростова після одержання повідомлення про загибель сина Петрика лежала на кріслі, якось незручно випнувшись, і билася головою об стінку...

"Наташу! - кричала вона, відштовхуючи від себе всіх. - Геть від мене всі, неправда! Вбили!.. Ха-ха-ха-ха!.. неправда!" (Л. М. Толстой. Війна і мир.)

Е. Зазначалося, що на кінець польоту космічного корабля "Аполлон-7" космонавти дедалі частіше проявляли дратівливість і нетерпіння. Вони часом починали сперечатися з операторами наземних спостережних станцій. Справа кінчилася тим, що космонавти зняли з себе всі біодавачі. Космонавт Ейзел відмовився навіть обговорювати цей інцидент з керівниками польоту і звинуватив наземний центр у тому, що там наговорили космонавтам "красивих слів" про спорядження, хоча воно нікуди не придатне.

Є. В умовах аварійної ситуації у оператора Ч. спостерігається швидке кліпання, сухість у роті, посилена рухова активність, напруженість голосу, блокування процесу сприймання: Ч. слухає і не чує, дивиться і не бачить. Обсяг сприймання вузький, показання приладів сприймаються з помилками, розумова діяльність помітно утруднена. Порушується інструкція про певний порядок дій. Спостерігаються сенсорні і рухові абстрагування: оператор дивиться в вікно, переходить з місця на місце, дає без потреби сигналізацію. Все це призводить до випадіння необхідних операцій і прямо помилкових дій.

Ж. В умовах нерозв'язаної задачі у випробуваного надмірно підвищилась рухова активність. Протягом усього досліду він насвистував, наспівував, постукував по столу пальцями, тер руки й обличчя. Рухи, раніше обережні й точні, стали сильними й розмахистими. Випробуваний став надзвичайно говірким: до звукового сигналу про помилку поставився різко негативно. Утруднення висловлював уголос. Робота переривалася залпами озвучених зітхань: "Ух! Ой, ой, ой!" Наприкінці досліду виникла задишка. Проте свідомий контроль за ходом виконання дій не було порушено.

Випробуваний використовував логічні викладки, щоб визначити припущені помилки. На початок завдання випробуваний забув зробити одну з найсуттєвіших допоміжних дій, далі сталася помилка - випадіння дії. Випробуваний забував послідовність дій, добре засвоєну раніше, і часто припускав дії, неадекватні пусковим сигналам. У процесі роботи він сидів скуто, низько схиливши голову до столу чи навіть опустивши її до себе на коліна. Свідомий контроль порушувався. Після досліду довго й безцільно дивився в свою записну книжечку, не розуміючи, навіщо це робить.

### **Задача 9.**

*Які фізіологічні механізми волі проявляються в кожному описаному випадку? (2 бали)*

А. Відомо, що Вальтер Скот, уражений хворобою, диктував свої твори. Зусил-

лям волі він змушував себе говорити. Захоплюючись особливо пожвавленими діалогами, він зіскакував з постелі і, бігаючи по кімнаті, входив у роль своїх героїв, зовсім забуваючи про біль.

**Б.** Коли вчаться їздити на велосипеді, то досить буває новачкові подумати про те, що він зараз упаде, як він справді падає.

**В.** Як показують дослідження, проведені з дітьми різного віку, тільки після трьох років дитина може виконати дії за словесною інструкцією типу: коли горітиме зелена лампочка – натиснути на м'ячик; коли червона – не треба натискати.

### **Задача 10.**

Досить часто ми стикаємося з випадками, коли, прийнявши рішення, людина іноді знову починає сумніватися в правильності і не виконує прийнятого рішення. Буває й так, що він відкладає виконання наміченого, не може спонукати себе почати діяти в обраному напрямку, намагається переконати себе, що з виконанням рішення можна почекати. *Чим пояснити виникнення цих протиріч? Про які особливості волі особистості це говорить?(1 бал)*

### **Задача 11.**

Під час повітряного бою льотчик отримав смертельне поранення. У якусь мить він зрозумів, що, якщо випустить з рук штурвал літака, загинуть всі, хто там знаходився. І ось льотчик продовжує керувати літаком. Благополучно садить його і ... з літака його виносять вже мертвим. Яка функція волі проявляється в даному випадку? *Дайте психологічне пояснення цьому факту з історії Великої Вітчизняної війни. (3 бали)*

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. У чому полягає відмінність емоцій від почуттів?
2. Пояснити, у чому полягає психологічна функція емоцій і почуттів.
3. У чому сутність фізіологічного механізму емоцій і почуттів?
4. Зумовлене свідомою метою рефлекторне збудження кінестетичних клітин кори великих півкуль головного мозку через активізацію слідів від подразників, що діяли раніше.
5. Які емоції можна називати базовими і чому?
6. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває у стані емоційного збудження?
7. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
8. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття належать до вищих?
9. Як відбувається відображення дійсності у почуттях і чим воно відрізняється від відображення у пізнавальних процесах?
10. У чому полягає відмінність емоцій від почуттів?
11. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває у стані емоційного збудження?



12. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
13. Назвіть основні ознаки афекту.
14. Які ознаки характеризують пристрасті як форму переживання почуттів?
15. У чому полягають відмінності емоцій людини від емоцій тварин?
16. Під впливом яких чинників виявляються моральні почуття особистості?
17. Які види емоцій ви знаєте?
18. Якими трьома компонентами характеризується емоція?
19. Назвіть характеристики афекту?
20. Які види емоційних переживань людини ви знаєте?
21. Чи завжди характер емоційної реакції людини є адекватним до характеру самого впливу?
22. Поясніть причини можливого збігу чи незбігу.
24. Чим можна пояснити, що як дати людині висловитися "поплакати", то її легше перенести горе?
25. Перелічити ключові поняття, які характеризують волю.
26. Визначити поняття "воля".
27. Пояснити, у чому полягає психологічна функція волі.
28. У чому сутність фізіологічного механізму волі?
29. Що є основою і розвитку вольових дій людини?
30. Назвати основні якості волі.
31. Назвати характерні особливості безвілля.
32. Перелічити причини безвілля а переборення.
33. У чому полягає істотна відмінність довільної дії від мимовільної?
34. Що таке вольове зусилля і що його викликає?
35. Що таке сила волі і чим вона зумовлюється?
36. Охарактеризуйте основні етапи розвитку складної вольової дії.
37. Охарактеризувати довільні дії та їх особливості.
38. Безвілля та його причини.
39. Які причини можуть викликати боротьбу мотивів?
40. У чому полягає слабкість волі і якими є її причини?
41. Перелічити умови виникнення вольових зусиль.
42. Як можна тренувати власну волю?
43. Назвіть умови виникнення сильних вольових зусиль.
44. Назвіть етапи, що характерні для складної вольової дії.

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи згодні ви з думкою, що відмінності емоцій від почуттів мають переважно кількісний характер?
2. Чи згодні ви з твердженням, що фізіологічним підґрунтям вищих почуттів є кора та підкірка головного мозку?
3. Чи можна вважати, що експресивні рухи - єдиний прояв емоційних станів людини?
4. Чи є настрої результатом кількісної переваги позитивних або негативних емоцій?

5. Чи згодні ви з твердженням, що багатство емоційного життя людини залежить тільки від багатства її контактів з об'єктивним світом?
6. Чи завжди у стані афекту людина втрачає контроль над своєю поведінкою?
7. Чи завжди страх перед невідомим викликає у людини стресовий стан?
8. Чи можна стверджувати, що поняття "моральні почутті" та "моральні переконання" у принципі є тотожними?
9. Чи можна стверджувати, що природа стресу та фрустрації принципово відмінна за механізмом їх виникнення?
10. Чим можна пояснити, що тривале розлучення близьких людей завжди супроводжуються стійкими негативними переживаннями?
11. Чим можна пояснити, що іноді характер емоційних реакцій неадекватний об'єктивним впливам?
12. Чому людина в горі відчувається легше, коли виплачеться?
13. Чи може регуляція емоцій на рівні підкірки не бути пов'язана зі свідомістю?
14. Чи є будь-яка свідома дія вольовою?
15. Чи завжди у довільній дії є вольове зусилля?
16. Чи завжди дія-затримка може бути характеристикою сильної волі?
17. Чи є закономірний зв'язок між високою свідомістю особистості та силою її волі?
18. Чи завжди реальна ситуація діяльності потребує, щоб були присутні всі етапи складної вольової дії?
19. Чи можна стверджувати, що боротьба мотивів як етап вольової дії спричиняються як суб'єктивними, так і об'єктивними факторами?
20. Чи можна стверджувати, що праця людини була основним джерелом формування її волі?
21. Чи є впертість ознакою сильної волі?
22. У житті трапляється так, що прийнявши рішення, людина починає сумніватися в його правильності і не виконує його. Чим пояснити виникнення таких суперечностей? Про які особливості волі особистості це свідчить?
23. Добре відомо, що коли тому, хто тільки навчається їздити на велосипеді, сказати, що зараз він упаде, то він справді падає. Які механізми волі виявляються при цьому?
24. Іноді дорослі, спілкуючись із дітьми, вживають такі висловлення: "У тебе, як завжди, в голові самі тільки дурниці", "Я нічого кращого від тебе і не чекав". Чи завжди подібні зауваження можуть дати позитивний ефект? На формування яких якостей дитини це впливає?
25. В яких випадках оцінка вчинків людини може стимулювати її волю?
26. Які прийоми роботи над собою можуть сприяти формуванню вольових якостей?

#### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ:**

1. Емоції і почуття. Як управляти своїми емоціями?

2. Енергія емоцій у спілкуванні.
3. Емоційна розрядка.
4. Біологічне і психологічне значення емоцій.
5. Види емоційного реагування.
6. Афект.
7. Фрустрація.
8. Що робити з почуттям образи?
9. Чи можуть емоції зробити нас розумнішими?
10. Що таке емоційне вигорання на роботі й як не вигоріти?
11. Емоційний мозок.
12. Емоційний шантаж.
13. Природа вольового зусилля.
14. Проблема виховання волі.
15. Як стати уважним?
16. Як керувати стресом?
17. Психологія волі.
18. Вольова регуляція поведінки.
19. Розвиток волі.
20. Безвілля, його причини і переборення.
21. Кохання і воля.
22. Емоційно-вольова саморегуляція.
23. Дух - Душа - Воля - Розум – Тіло
24. Дух і воля.
25. Чоловіче і жіноче: воля та імпульсивність.
26. Розум і воля.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

Див.: "Перелік навчальної літератури" даного посібника (с. 10 - 12): 3 - 7, 9 - 13, 15 - 22, 25.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Василюк Ф.Е. Пережить горе: Электронная книга[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/as9>
2. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>  
<http://www.klex.ru/3hs>
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта . - М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. – 304 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.sph.ukma.kiev.ua%2Fimages%2F1263476518\\_SKMBT\\_C25210011211540w.rtf&ei=MEanUqWRD4bZ4ATm2YHABQ&usg=AFQjCNFUM0Edn-P\\_XJM0Os1eft5X0SJ3Xg&bvm=bv.57799294,d.bGE](http://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.sph.ukma.kiev.ua%2Fimages%2F1263476518_SKMBT_C25210011211540w.rtf&ei=MEanUqWRD4bZ4ATm2YHABQ&usg=AFQjCNFUM0Edn-P_XJM0Os1eft5X0SJ3Xg&bvm=bv.57799294,d.bGE)
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Пер. с англ. – М.: АСТ, 2009. –

- 478 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/bd1>
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе./ Пер. с англ. – М.: АСТ, 2010. – 476 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/aki>
  6. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб.: Питер, 2013. – 320 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://filbookscol.ru/o-vyrazhenii-emociy-u-cheloveka-i-zhivotnyh-charlz-darvin-pol-ekman.html>
  7. Джоул К. Беседы на острове. Что делает нас счастливыми? – СПб.: Весь, 2010. – 288 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://perfectionlife.com/besedy-na-ostrove-2010-god/>  
<http://читать-онлайн.рф/index.php?id=40463>
  8. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Изд-во "Питер", 1999. – 464 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/677>
  9. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/8bq>
  10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/uk>
  11. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Пер. с англ. — М.: Астрель: АСТ, 2007. – 301. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/cgl>
  12. Психология мотивации и эмоций: Хрестоматия по психологии. / Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. (ред.) – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 702 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9h8>
  13. Хвостов А.А., Мухина В.С. Отчуждение от себя: О саморазрушающих страстях человеческих. – М.: Изд-во: МПГУ, 2011. – 200 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/148985>
  14. Хок П. Как справиться с теми, кто выводит нас из себя. Новая супер эффективная программа борьбы с психологической агрессией и стрессом / Пер. с англ.— М.: РИПОЛ классик, 2005. — 160 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/bjf>
  15. Швецов Д. Тренінг впевненості [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/spokoystvie\\_i\\_spokoynoe\\_prisutstvie\\_d.\\_shvecov/-1](http://www.psychologos.ru/articles/view/spokoystvie_i_spokoynoe_prisutstvie_d._shvecov/-1)
  16. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2013. – 336 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://93.174.88.207/r2.php?link=NMLhDwuxZ%2FzZ9%2BJNj1tOcHeZpYTTnPAgAr1T3cmQOo%2FzCsMfwvc9qfMN%2FF7CvJj6bD7mtwO2OB02sTr5%2BLCrsB26V9SLoG4Tpszp2eWm186R1GbhDpL9WVSepwumG4e9>
  17. Эмоции могут сделать вас умнее [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/2013/01/11/jemocii\\_mogut\\_sdelat\\_vas\\_umnee.html](http://www.elitarium.ru/2013/01/11/jemocii_mogut_sdelat_vas_umnee.html)
  18. Энциклопедия состояний и качеств. А – Я / Коллектив авторов. - М.: Изд-во: Единение, 2008. – 230 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dfiles.ru/files/414e76676nf0qb>

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.4

**ТЕМА:** ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ (4год.)

**Опорні поняття:** людина, індивід, особистість, індивідуальність, темперамент, характер, здібності.

**Мета семінарського заняття:** вивчення сутності психологічного підходу до особистості, знайомство з її структурою, особливостями формування та розвитку, з психологією індивідуальних відмінностей особистості.

### ЗАНЯТТЯ 1

**Особистість: загальна психологічна характеристика, структура, розвиток (2 год.)**

#### ПЛАН:

1. Поняття про особистість у психології. Індивід, особистість, індивідуальність. Склад і структура особистості.
2. Формування особистості.
3. Основні етапи життя та розвитку особистості.
4. Самосвідомість, самооцінка, самоактуалізація особистості.
5. Я – концепція як соціально-психологічний феномен.

**Опорні поняття:** розвиток, прогрес, регрес, періодизація, теорія Д. Б. Ельконіна, концепція розвитку особистості протягом життя, погляди Е. Еріксона, умови які визначають розвиток на кожній стадії.

**Мета семінарського заняття** полягає у вивченні складу, структури особистості, процесу її формування та розвитку.

При вивченні цієї теми слід розглянути психологічну структуру особистості, з'ясувати суть понять "людина", "індивід", "особистість", "індивідуальність". Розглядаючи питання слід пам'ятати, що проблема особистості є однією із головних у психології. Тому вирішити її намагаються представники різних психологічних напрямків та шкіл, що відбивається у існуванні багатьох теорій особистості. Висвітлення цього питання доцільно розпочати з розгляду традиційних теорій особистості (З. Фрейд, К.-Г. Юнг, В. Дільтей, В. Штерн), нових теорій (А.Адлер, Г.Олпорт, К.-Р. Роджерс, А.-Х. Маслоу, Г.-Ю. Айзенк та ін.) та новітніх теоріях Е.Фрома, Е.Берна, Г.Саллівена.

Слід звернути увагу на розробку питання особистості радянськими дослідниками Л.Виговським, Б.Ананьєвим, С.Рубінштейном, Г.Костюком, О.Леонтьєвим та іншими, з'ясувати відмінність підходів при розгляді особистості радянських та зарубіжних вчених.

При розгляді другого питання слід звернути увагу на те, що до трактування поняття "формування особистості" вживається два підходи: психологічний та педагогічний, які не тотожні один одному, а становлять нерозривну єдність. У першу чергу формування особистості розглядається як розвиток, процес і ре-

зультат. У такому розумінні формування особистості є предметом вивчення психології. Педагогічний підхід розглядає формування особистості як її цілеспрямоване виховання.

Розглядаючи третє питання пам'ятайте, що розвиток людини — це процес кількісних та якісних змін, який охоплює становлення людини в біологічному, психічному та соціальному плані. Він характеризується фізичними (морфологічними, біохімічними, фізіологічними), психічними змінами (появою новоутворень, нових механізмів, нових процесів, нових якостей), розширенням та поглибленням взаємозв'язків різних властивостей особистості, новим рівнем функціонування та формування психологічних стратегій рішень особистих, професійних, соціальних проблем, цілісністю, інтегративністю тощо. Перехід від однієї вікової стадії до іншої знаменується перебудовою та змінами в психічному розвитку і може супроводжуватися кризою, яка характеризується загостренням протиріч, що виникають в процесі розвитку, сильними емоційними переживаннями, порушенням взаєморозуміння з оточуючими тощо.

Психічний розвиток особистості не обмежений якимось певним проміжком часу, тільки тими чи іншими періодами. Він відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини. При цьому кожний етап, поряд із загальними закономірностями розвитку характеризується також особливим та специфічним лише для нього. З цієї точки зору період зрілості не може розглядатися як деякий кінцевий пункт, до якого спрямовано розвиток та яким він закінчується.

При розгляді четвертого і п'ятого питань слід звернути увагу на те, що як людина поводить себе в тій чи іншій ситуації, як вона спілкується, цілі якого рівня ставить перед собою, успішно чи неуспішно займається професійною діяльністю, тобто наскільки вона може пристосуватися до зовнішнього світу, привласнити його здобутки та реалізуватися у цьому світі залежить не тільки від особливостей відображення дійсності та відношення до навколишнього світу, а у великій мірі від уявлень людини про саму себе.

Уявлення про себе репрезентуються у "*Я-концепцію*", яка включає не тільки образ своєї зовнішності, фізичних, розумових, моральних особливостей та здібностей (пізнавальний компонент), а й ставлення до себе в цілому чи до окремих сторін своєї особистості (емоційний компонент). Це ставлення проявляється у системі самооцінок (завищена, занижена, адекватна) і детермінує особливості поведінки (поведінковий аспект). В основі уявлень про саму себе *лежить здатність людини відокремлювати себе від зовнішнього світу та від продуктів власної життєдіяльності*. Прослідкуйте, як відбувається процес самоусвідомлення на різних етапах людської життєдіяльності.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Як розуміти слова відомого психолога і педагога А. Г. Ковальова, що "Особистість - суб'єкт і об'єкт суспільних відносин"?
2. Чи є немовля особистістю?
3. Чи вважаєте Ви себе особистістю? Обґрунтуйте свою точку зору.

4. Чи можна вважати особистістю людину, яка вбила кількох людей (так званий серійний вбивця)
5. Коли починається і закінчується процес формування особистості?
6. У чому полягає взаємозв'язок "соціального" та "індивідуального" в особистості?
7. Основи любові починаються не з жертвності або альтруїзму. Вони починаються з себелюбства ", вважає знаменитий психоаналітик Павло Гуревич. Як зрозуміти ці слова академіка?
8. Як можна працювати над собою?
9. Людина-організм і людина-особистість: у чому основна різниця цих двох способів буття особистості.
10. З якими основними проблемами зустрічається особистість в процесі формування та розвитку?
11. Як би Вам дозволили змінити тільки одну річ у світі, що б це було?
12. Наскільки Ви контролюєте те, що відбувається у Вашому житті?
13. Якби Ви могли дати маленькій дитині тільки одну пораду за все життя, що б Ви сказали?
14. У чому різниця між життям та існуванням?
15. У чому виявляється істотна відмінність у поглядах на джерела активності особистості представників різних психологічних теорій?
16. Як можна психологічно обґрунтувати твердження, що інтерес постає водночас і як важливий мотив навчання, і як засіб підвищення його ефективності?
17. Як, аналізуючи потреби особистості, можна зробити висновок про рівень її індивідуальної та суспільної свідомості?
18. Чи є стан фрустрації закономірним наслідком завищених домагань особистості?
19. У чому може виявлятися негативна та позитивна роль установок у житті людини? Чи є можливість формувати їх цілеспрямовано і як саме?
20. У чому полягає саморегуляція особистості?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) психологічна структура особистості;
  - б) обумовленість особливостей розвитку особистості;
  - в) рушійні сили психічного розвитку особистості;
  - г) спрямованість особистості;
  - г) структура та особливості потреб людини;
  - д) психологічна характеристика мотивів;
  - е) психологічна характеристика інтересів;
  - є) структура самосвідомості;

- ж) складові Я-концепції індивіда;
  - з) фактори, які детермінують поведінку особистості.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: Психология личности: Тесты и задания по курсу "Основы психологии и педагогики"/ Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов, ЧГТУ, 2002. А також: "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г.Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>
6. Написати есе на одну з тем:
- а) Людина і особистість.
  - б) Людина і кілька особистостей.
  - в) Психологічний феномен особистості.
  - г) Робота над собою.
  - г) Самовиховання.
  - д) Самовдосконалення.
  - е) Саморозвиток.
  - є) Самосвідомість.
  - ж) Самооцінка.
  - з) Самоактуалізація.
  - и) Самоактуалізація особистості.
  - і) Що є особистість?
  - к) Я і особистість.
  - л) Особистість, яка розвивається.
  - м) Розвинена особистість.
  - н) Розвинена і масова особистість.
  - о) Розвинена особистість на шляху Служіння.
  - п) Максимум життя.
  - р) Цікава Людина.
  - с) Місія та Максимум життя.
  - т) Як учитися бути щасливим?
  - у) Особистість, яка розважається.
7. У чому полягає сутнісна характеристика особистості.
8. Визначити, яку роль відіграють потреби в житті людини.
9. У чому полягає сутнісна характеристика особистості.
10. Як пов'язані структура самосвідомості та "Я-концепції" особистості.
11. Із чого складається "Я-концепція" як установка.
12. Візьміть аркуш паперу та напишіть на ньому в стовпчик цифри від 1 до 15 і п'ятнадцять разів дайте письмово відповідь на питання: "Хто я". Напишіть 15 різних відповідей, які Ви нібито даєте самому собі. Пишіть їх в тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку.
- Проаналізуйте власний список. Відповіді можуть включати в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні характеристики. Об'єктивні — це віднесення



себе до певної групи, визначення статусу, суспільних ролей, функцій. Суб'єктивні — це характеристики, які пов'язані з рисами, якостями, станами особистості.

Прикладами першої категорії є характеристики себе, як "студент", "дівчина", "дружина", "православний", "вивчаючий психологію" тощо. Прикладами суб'єктивних категорій є такі, як "добрий", "втомлений", "дуже добрий чоловік", "спокійний", "розумний студент", "лінивий" тощо. Яких характеристик у Вас представлено більше? Які з них Ви поставили на перше місце? Які — на останнє? Які для Вас є більш значимими? Що Вас задовольняє з того, що Ви написали? Що Ви хотіли б змінити?

13. За допомогою методичних вказівок визначити свої особистісні особливості. (Див.: "Психология личности: тесты и задания по курсу "Основы психологии и педагогики" / Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов: ЧГТУ, 2002. А також *Додаток Г - Тест. "Я-концепція"*)
14. За якими зовнішніми проявами особистості можна зробити висновок про рівень її розвитку та суспільну свідомість?
15. Яким чином, аналізуючи потреби особистості, можливо зробити висновок про рівень розвитку її свідомості?

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Подивіться на структуру особистості з точки зору ядра особистості та її периферії. Складіть схему: "Ядро і периферія особистості"
2. Що таке активність особистості, у чому вона проявляється і як її розвинути?
3. Як ви думаєте, чому інтереси, ідеали та світогляд особистості розглядаються як умови, що забезпечують цілісність, стійкість і спрямованість особистості?
4. Складіть схему основних проблем і наук про особистість та її життєвий шлях.
5. Піраміда людських потреб за А. Маслоу.
6. Складіть схему "Основні напрями і тенденції розвитку особистості".
7. Створіть схему "Класифікація базових понять індивід, особистість, суб'єкт, індивідуальність".
8. Дослідіть існуючі підходи до вивчення особистості і зафіксуйте сутність кожного з них.
9. Розкрити сутність акмеологічного підходу до вивчення особистості в соціальній психології.
10. Охарактеризуйте концепцію цілісного підходу до людини А. Маслоу.

## РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

### Задача 1.

Нижче наведені механізми само оцінювання, які виділені И.С.Коном. *Поясніть, для яких вікових етапів характерне включення тих чи інших механізмів. Чи мають механізми самооцінки особистісну забарвленість або вони універсальні. (2 бали)*

- а) Засвоєння суб'єктом оцінки його іншими людьми (як безпосереднє відображення чужих оцінок, так і орієнтація на те, як індивід уявляє собі ці оцінки, а також рівняння на генералізованого іншого).
- б) Соціальне порівняння - індивід усвідомлює і оцінює себе шляхом порівнювання з іншими людьми.
- в) Самоатрибуція - індивід укладає про себе і про своїх внутрішніх станах, спостерігаючи і оцінюючи свою поведінку в різних ситуаціях.

### Задача 2.

За якими зовнішніми проявами особистості можна зробити висновок про рівень її розвитку та суспільну свідомість? Особливо проаналізуйте роль активності особистості. (1 бал)

### Задача 3.

У чому виявляється істотна відмінність у поглядах на джерела активності особистості представників різних психологічних теорій? (1 бал)

### Задача 4.

Як можна психологічно обґрунтувати твердження, що інтерес постає водночас і як важливий мотив навчання, і як засіб підвищення його ефективності? (1 бал)

### Задача 5.

Чому протягом всієї доступній для огляду історії людини структура його організму, в тому числі і мозку, залишилася практично незмінною, в той час як у світі тварин кожен новий рівень розвитку психіки і форм поведінки супроводжувався змінами організму, розвитком нервової системи? (2 бали)

### Задача 6.

Як співвідносяться потреби та інтереси з мотивами поведінки особистості? Що ще може виступати в якості спонукань до вчинків і діяльності? Розкрийте поняття: "групова сугестивність", "конформізм". (3 бали)

### Задача 7.

Що таке домагання особистості і яку роль вони відіграють у поведінці і розвит-

ку особистості? Чи можна і чи потрібно впливати на формування домагань? Якщо так, то чому і в якому плані? (3 бали)

### **Задача 8.**

Під впливом яких чинників складається образ "Я". Яка його роль у здійсненні регуляції поведінки. (2 бали)

### **Задача 9.**

Як, аналізуючи потреби особистості, можна зробити висновок про рівень її індивідуальної та суспільної свідомості? (3 бали)

### **Задача 10.**

У чому може виявлятися негативна та позитивна роль установок у житті людини? Чи є можливість формувати їх цілеспрямовано і як саме? (3 бали)

### **Задача 11.**

Сила особистості, сильна особистість. Людина і особистість. Людина-особистість. Людина-організм і людина-особистість. Я і особистість. Як з усім цим розібратися? (3 бали)

### **Задача 12.**

Що можна робити з особистістю і як? Чи можна змінювати особистість і як це можна робити? (3 бали)

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Назвіть основні ознаки особистості.
2. У чому виявляється суспільна сутність особистості?
3. Що в особистості зумовлене її біологічною природою?
4. Як співвідносяться поняття "особистість" та "індивідуальність"?
5. Які основні виміри психологічної структури особистості?
6. Дайте визначення структурі особистості.
7. Охарактеризуйте структуру особистості.
8. Що є рушійною силою розвитку особистості?
9. Які фактори зумовлюють психічний розвиток особистості?
10. Які є основні сфери розвитку особистості?
11. Що є системоутворюючими ознаками особистості?
12. Які є потенціали у особистості?
13. Які є основні передумови для розвитку особистості?
14. У чому суть теорії активності З. Фрейда?
15. Що таке спрямованість особистості?
16. Як взаємопов'язані самооцінка особистості та рівень її домагань?
17. Що є джерелом і рушійною силою розвитку особистості?
18. Розвиток і становлення особистості в соціумі.
19. Яка роль особистості в розвитку суспільства?

20. На основі яких зовнішніх проявів можна судити про рівень розвитку особистості?
21. Яка суспільна сутність та соціальна ідентичність особистості?
22. Соціально-психологічна стабільність: основні характеристики та ознаки.
23. Яке основне поняття про особистість у вітчизняній психології?
24. Які основні етапи процесу формування особистості?
25. У чому полягають критерії щоб зрозуміти, чи склалася особистість?
26. Головні напрямки в зарубіжній теорії особистості.
27. Визначити поняття "самосвідомість".
28. У чому полягає психологічна сутність самосвідомості.
29. Охарактеризувати структуру самосвідомості.
30. Визначити поняття "самооцінка особистості".
31. Визначити поняття "ідентифікація".
32. Визначити поняття "рефлексія".
33. Що таке Я-концепція?
34. Як відбувається формування Я-концепції індивіда?
35. Що таке самооцінка?
36. Що відображає адекватна і неадекватна самооцінка?
37. Які функції виконують захисні механізми особистості?
38. Дайте характеристику головним ознакам особистості.
39. Виокремити основні чинники психічного розвитку особистості.
40. Чому спрямованість розглядається психологами як стрижнева характеристика особистості.
41. Назвіть основні проблеми розвитку та формування особистості.
42. Назвіть основні групи мотивів особистості.

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи згодні ви з думкою, що кожну людину можна назвати особистістю?
2. Чи можна до будь-якої людини з вашого оточення вжити термін "особистість" ?
3. Чи згодні ви з твердженням, що між поняттями "особистість" та "індивідуальність" принципової відмінності немає?
4. Чи достатньо, характеризуючи особистість, вказати на такі ознаки: "свідомий індивід", "включений в суспільно корисну діяльність"?
5. Чи можна розуміти спрямованість людини як прояв усіх притаманних їй спонукань?
6. Чи достатньо, характеризуючи інтерес, вказати, що це "стійке", вибіркоче ставлення людини до явищ та об'єктів дійсності?
7. Чи можна вважати достатнім твердження, що переконання — це знання, істинність яких для людини є незаперечною і які постають для неї як керівництво до дії"?
8. Чи можна стверджувати, що велика і віддалена життєва мета особистості найповніше характеризує її сутність?

9. Чи може у людини з адекватною самооцінкою виникнути стан фрустрації?
10. Чи є достатнім твердження, що джерелом і рушійною силою розвитку особистості є різноманітні суперечності, які породжуються її діяльністю та умовами життя?
11. Чи можна прискорити психічний розвиток особистості?

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТИВ:**

1. Конституціональні теорії особистості Крешера, Шелдона, У.Ламброзо.
2. Теорії особистості З.Фрейда, А.Маслоу.
3. Психологічна характеристика немовляти та раннього віку.
4. Психологічна характеристика дошкільного і молодшого шкільного віку.
5. Психологічна характеристика юнацького віку.
6. Психологічна характеристика зрілого віку.
7. Типи людей і "локус-контролю".
8. Характерний м'язовий панцир як фактор перешкоди розвитку особистості (по Райху).
9. Життєві сценарії у долі людини.
10. Психологія любові.
11. Психологія дружби.
12. Особистість як звання.
13. Освоєння нових ролей як спосіб розвитку особистості.
14. Ріст і розвиток особистості.
15. Цілі зростання та розвитку особистості.
16. Вільна, щаслива, внутрішньо гармонійна особистість.
17. Особистісна ідентичність.
18. Організм і особистість, Жертва і Автор.
19. Переживательна і діяльна особистість.
20. Переживательна особистість.
21. Переважна особистість.
22. Продуктивна особистість.
23. Самоактуалізуючихся особистість.
24. Вільна, щаслива, внутрішньо гармонійна особистість.
25. Сила особистості, сильна особистість.
26. Суб особистості.
27. Людина-особистість.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

Див.: Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12): 3 – 6, 9 – 13, 15 – 22, 24, 26.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Блект Р. Самоучитель совершенной личности. 10 шагов на пути к сча

- стью. – М.: Изд-во АСТ, 2009. – 120 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/e07>
2. Бреусенко-Кузнецов А.А. Теория личности: зарубежный опыт теоретизации: Курс лекций. – К.: Миллениум, 2008. – 442 с.
  3. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. посіб. – К.: Центр учбов. літератури, 2008. – 592 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dfiles.ru/files/kno2iuapo>  
<http://mirknig.com/2011/12/12/psihologiya-osobistost.html> <http://dfiles.ru/files/kno2iuapo>
  4. В лабиринтах психологи личности: мир психических явлений /Автор-составитель А.В.Тимченко, В.Б. Шапарь – Харьков: Прапор,1997.– 414 с.
  5. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: Учеб. пособие. – М.: Изд-во: ФЛИНТА; МПСИ, 2012. – 164 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/148726>
  6. Гуревич П.С. Психология личности: Учеб. пособие. – М.: Юнити-Дана, 2011. – 560 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/122624>
  7. Категория: Личность. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/categories/view/lichnost/3/0/>
  8. Категория: Работа над собой [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota\\_nad\\_soboy](http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota_nad_soboy)
  9. Личность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/categories/view/lichnost>
  10. Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.—288 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/a9w>
  11. Рахманова С. Популярная психология для тинэйджеров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 224 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gva.gr/libr1/2474/populyarnaya-psihologiya-dlya-tineydzherov.html>
  12. Співак Л.М. Діагностика і корекція "Я-концепції" молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: Навч. посібн. 2-ге вид. – К.: Каравела, 2011. – 224 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://pidruchniki.ws/12180421/pedagogika/struktura\\_samosvidomosti\\_ya-kontseptsiyi\\_osobistosti](http://pidruchniki.ws/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_ya-kontseptsiyi_osobistosti)  
[http://lib.lnpu.edu.ua/new\\_doc/09\\_2012/diagnostuka\\_i\\_korekciya.pdf](http://lib.lnpu.edu.ua/new_doc/09_2012/diagnostuka_i_korekciya.pdf)
  13. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. – Ростов-на-Дону: Издат. центр "МарТ", 1999. – 256 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://mirknig.com/2010/12/22/100-ekzamenacionnyh-otvetov-po-psihologii.html>
  14. "Я- концепция" личности. Общие представления о "Я-концепции" [Электронный ресурс] – Режим доступа: [HTTP://PRO-PSYCHOLOGY.RU/OBSHNIAYA-PSYCHOLOGIYA/1029-YA-KONCEPCIYA-LICHNOSTI.HTML](http://PRO-PSYCHOLOGY.RU/OBSHNIAYA-PSYCHOLOGIYA/1029-YA-KONCEPCIYA-LICHNOSTI.HTML)

## ЗАНЯТТЯ 2

**ТЕМА: Психологія індивідуальних відмінностей особистості (2 год.)**

### ПЛАН:

1. Індивідуальні характеристики людини - типи темпераменту й особистості.
2. Характер, його основні типи. Типологія характерів.
3. Задатки. Здібності людини. Обдарованість та схильність.
4. Індивідуальні відмінності в поведінці особистості:
  - відмінності в прояві властивостей темпераменту;
  - відмінності в емоційних проявах;
  - мотиваційні відмінності;
  - відмінності в прояві "сили волі";
  - індивідуальність людини.
5. Індивідуальні особливості і діяльність людини.

**Опорні поняття:** *темперамент, екстраверсія, інтроверсія, характер, здібності, талант, геніальність.*

**Мета семінарського заняття** полягає у поглибленому вивченні психофізіологічних властивостей людини та її індивідуально-психологічних характеристик.

Вивчення типів нервової системи і темпераменту слід розпочати з розгляду історичних аспектів вчення про темперамент. Зокрема, розглянути погляди стародавнього лікаря Гіппократа стосовно співвідношення "соків тіла", які визначають здоров'я людини, класифікацію темпераментів, розроблену К.Галеном. Особливу увагу, слід звернути на дослідження І.П. Павлова про чотири основні типи нервової системи (темпераменту), що зумовлені співвідношенням трьох основних типологічних ознак – сили, зрівноваженості та рухливості нервових процесів.

Зверніть увагу на те, що психологи розглядають *характер* як сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються та виявляються у спілкуванні, діяльності та накладають відбиток на поведінку людини. Особливості особистості, що належать до характеру, називають рисами (сміливість, правдивість, відвертість, схильність до творчості, щедрість, скупість, безвідповідальність та ін.). Це властивості, що характеризують людину, та за певних обставин можуть виявлятися у неї.

Характер людини є багатогранним у своїх виявах і разом з тим - цілісним. Це дає змогу ставити питання про класифікацію характерів. Традиційно при цьому розглядаються такі сфери:

- сфера спрямованості інтересів та схильностей;
- інтелектуальна сфера.

Ученим К. Леонгардом було розроблено інший підхід до типології характерів, який спирався на так звану акцентуацію. У своїй теорії він також за-

значав, що хоча загальних рис, що визначають індивідуальність, багато, проте кількість їх обмежена. Розгляньте дану типологію.

Зробіть порівняльну характеристику типології особистості К. Юнга і К. Леонгарда, представників нейро-лінгвістичного програмування (НЛП).

Важливою індивідуально-психологічною особливістю людини є *здібності*. Здібності - це психічні особливості, які відрізняють одну людину від іншої; це індивідуальні особливості, які визначають успіх у будь-якій діяльності. Останнім часом здібність у психології розглядається як особлива властивість психологічної системи, яка виявляється у певному рівні її продуктивності (точність, надійність, швидкість функціонування).

Існує цілий ряд класифікацій здібностей. Ознайомтеся з ними. Особливу увагу приділіть загальним та спеціальним здібностям.

Розуміння цієї проблеми є особливо актуальним, тому що деякі типи діяльності (управлінська, викладацька, дослідницько-діагностична, батьківська) вимагають повсякденного "сполучення різнорідного", тому ефективність діяльності визначається загальними здібностями особистості.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. У чому полягають індивідуальні психічні відмінності в поведінці особистості?
2. У чому полягає індивідуальність людини?
3. Чи можна підсилити свій темперамент і навіщо це робити?
4. Чи можна змінювати свій темперамент?
5. Чи може бути яскравою людина без характеру?
6. Чим пояснити, що у важкі часи критичні характер людини проявляється найбільш повно? Наведіть приклади, які підтверджують, що характер формується протягом життя, шляхом виховання, а не є природженим і незмінним.
7. Чи можна сформувати характер?
8. Чи можна фактичний успіх у певній діяльності визначити як здібності?
9. Чому не можна розглядати високий рівень розвитку знань, умінь і навичок особистості як найважливіший показник її здібностей?
10. Які психічні якості особистості є обов'язковою умовою успішного розвитку здібностей? Розкрийте та обґрунтуйте їх.

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми:
  - а) темперамент;
  - б) характер;
  - в) здібності;
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) основні компоненти темпераменту;



- б) залежність темпераменту від координат типу нервової системи;
  - в) фізіологічне підґрунтя темпераменту та його роль в діяльності людини;
  - г) співвідношення типів нервової системи і темпераменту;
  - г) співвідношення темпераменту і психічних реакцій;
  - д) формування характеру;
  - е) загальна структура здібностей;
  - є) різновиди здібностей;
  - ж) індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: *Додаток Д – Тест "Визначення темпераменту"(скорочений варіант)* , Ви можете пройти повний варіант тесту Айзенка [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://b-t.com.ua/test\\_ayzenk.php](http://b-t.com.ua/test_ayzenk.php) . Також дивіться "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г.Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>
6. Написати есе на одну з тем:
- а) Формула темпераменту.
  - б) Темперамент і час.
  - в) Вплив темпераменту на професійну діяльність.
  - г) Чи можна змінювати свій темперамент?
  - г) Розвиток темпераменту.
  - д) Хода і характер.
  - е) Сильний характер.
  - є) Наші приховані таланти.
  - ж) Пізнай себе.
  - з) Виразність характеру.
  - и) Характеристики внутрішнього світу.
  - і) Характер, яким можливо керувати.
7. Розробіть рекомендації на тему:
- "Як ефективно працювати над собою".
  - "Як любити себе".
  - "Як любити інших".
  - "Людяність і життєва успішність".
8. Чи є меланхолік даремний? Обґрунтуйте свою точку зору.
9. Відзначте в переліку основних термінів і понять основні риси свого характеру (Дивіться: *Додаток Е – Перелік основних термінів і понять*).
10. Поясніть залежність властивостей темпераменту від основних властивостей нервової системи. Чим зумовлена ця залежність?
11. Які індивідуально-своєрідні психологічні властивості людини можна назвати властивостями або рисами характеру?

12. Співвіднесіть поняття "задатки" і "здібності".

13. Визначити, яку роль відіграють потреби в житті людини.

## **ПРАКТИКУМ**

### **"РОЗВИТОК ВМІННЯ ЖИТИ І ДІЯТИ ДОЦІЛЬНО"**

(ЗА В.КОЗЛОВИМ)

Зіставте квадрат головних життєвих сфер і своє життя. У яких сферах ваше вміння бути доцільним вас влаштовує, а що є вашою перспективою? Можете скористатися такими запитаннями:

1. Ваша справа: цілі визначені? Проранжовані, наведені в систему? Продумано шляхи і засоби, підтягнуті резерви, першочергові справи прописані крок за кроком, налагоджений тайм-менеджмент?
2. Ваша повсякденна життя: ви знаєте, коли вам потрібно робити черговий ремонт квартири, оновити меблі, змінити шпалери, наточити ножі? Ви налагодили облік часу? Облік грошей? У вас сплановані витрати на найближчий тиждень, місяць, рік?
3. Ділові стосунки: ви вже освоїли техніки, що дозволяють вам бути лідером? Другом? Душею компанії? Керівником? У вас є план придбання корисних знайомств, відпрацювання необхідних комунікативних навичок, формування деталей особистого іміджу?
4. Особисті відносини: у вас є чітка і що влаштовує вас політика щодо друзів, родичів? Ви знаєте, чого ви досягнете і які відносини ви побудуєте за цими напрямками? Привчіть маму і тату до бігу, відучіть кричати під час сварі свою дівчину (або парня), навчіть поводитися за столом; організуєте свою бабусю, маму у фітнес-клуб, заведете традицію вечірніх прогулянок і відучіть від пасьянсу ночами?

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Які поєднання рис типів темпераменту зустрічаються найчастіше? Чим це можна пояснити психологічно?
2. Характер людини виявляється в його вчинках, в поведінці і діяльності. Тому для вивчення характеру слід проаналізувати вчинки людини. Для вивчення виділіть групу студентів ( 8-10 чоловік) і постарайтеся встановити: особливості їхньої поведінки в звичайній діяльності (на заняттях) і в ході спортивного змагання (звернути увагу на активність і прояв вольових якостей характеру) , під час трудової діяльності; виконання дорученого завдання (домашні завдання, громадські доручення, допомога сім'ї і т. д.).

Це дозволить виявити ставлення до колективу, розвиток почуття обов'язку; взаємини з товаришами по групі та курсу. Студенти, за якими ви ведете спостереження, не повинні про це знати. Напишіть короткий звіт про отримані результати.

3. Проаналізуйте якій небудь уривок з літературного твору, в якому яскраво розкриваються окремі риси характеру (можна використовувати уривок з повісті Б. Польового "Повість про справжню людину"\* , Н.Островського "Як гартувалася сталь",\*\* тощо). Після прочитання розповіді проаналізуйте, про яких рисах характеру свідчать вчинки героїв. З якими якостями особистості та психічними процесами пов'язані котрі виникли риси?
4. Чим пояснити, що найповніше характер людини виявляється в складних, критичних ситуаціях?
5. Як поєднуються в характері природні та соціальні чинники?
6. Спробуйте знайти відповіді на перераховані "вічні " питання:
  - А.) Чи талант володіє людиною, чи людина - талантом ? (Ф.М.Достоевський).
  - Б.) В сім'ї ростуть дві дитини. У одного є здібності до музики (малюванню, математики тощо), а у іншого - ні. Чому?
  - В.) У кого краще вчитися - у талановитого педагога , якій вміє "навчити", або у блискучого професіонала, що знає спеціальність до тонкощів?
  - Г.) Чи можна "з грязі" піднятися "в князі"?
  - Ґ.) Чи можна втілити в життя "американську мрію"?
  - Д.) Що робити, якщо дитина індиго?
  - Е.) Чим краще володіти - загальними або спеціальними здібностями?
  - Є.) Чи для кожної діяльності потрібні певні здібності?
  - Ж.) Чи бувають ні до чого не здатні люди? Або у кожного є талант хоч до чого-небудь?
  - З.) Чому піку успіху і досягнень особи з математичними, технічними, комп'ютерними і тощо здібностями досягають вже зазвичай до 30 - 40 років, а зі здібностями в галузі філософії, психології, літератури тощо потрібно "розбіг" довжиною мало не в життя (їх пік припадає на вік 50 років і старше) ?
  - И.) Чи сумісні геній і лиходійство?
  - І.) Чи сумісні геній і божевілля?

---

\*Наприкінці березня 1942 року льотчик - винищувач Олексій Мересьєв був збитий і впав в районі Чорного лісу Димінського кільця. Про надзвичайну біографії, характері, мужність, силу духу цього радянського офіцера розповідає книга Бориса Польового .../ Полевой Б. Повесть о настоящем человека. [http://www.loveread.ec/view\\_global.php?id=12574](http://www.loveread.ec/view_global.php?id=12574)

[http://leeet.net/lib/books/povest\\_o\\_nastoyashem\\_cheloveke/](http://leeet.net/lib/books/povest_o_nastoyashem_cheloveke/)

\*\* У романі зображені події епохи громадянської війни, роки відбудови народного господарства і соціалістичного будівництва. В образі Павла Корчагіна автор показав прекрасні людські якості радянської молоді, виховані в революційній боротьбі: відданість справі людей праці, любов до Батьківщини, мужність і моральну чистоту /Островский Н. Как закаляла сталь. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://royallib.ru/book/ostrovskiy\\_nikolay/kak\\_zakalyalas\\_stal.html](http://royallib.ru/book/ostrovskiy_nikolay/kak_zakalyalas_stal.html)  
<http://www.muble.ru/85481-kak-zakalyalas-stal-rozhdennye-burej.html>

7. Чи можливий високий рівень розвитку спеціальних здібностей в інтелектуальній сфері на тлі низького рівня розвитку загальних здібностей? Який зв'язок існує між спеціальними та загальними здібностями?
8. Які особливості роботи з холериками, флегматиками, меланхоліками? Як враховувати типи темпераментів співробітників у своїй професійній діяльності?
9. Складіть перелік виразних ознак характеру. Зіставити типи характеру (по Ростану, Сіго, Кречмеру і Шелдону), заповнивши таблицю 3.2 - "Зіставлення типів характеру"

Таблиця 3.2 – Зіставлення типів характеру

<b>Ростан (1824), Сіго (1914)</b> конституційні типи	<b>Кречмер (1924)</b> типи тілобудови	<b>Шелдон (1940)</b> конституційні типи
Дігестивний	Пікнік	Ендоморфний (круглий з недорозвиненням кісток і м'язів, великими нутрощами)

10. Яку роль у діяльності фахівця в системі суб'єкт-суб'єктних стосунків відіграє знання темпераменту людини?
11. У чому може виявлятися врахування вчителем, лікарем особливостей темпераменту об'єкта своєї діяльності?
12. Визначте свій психологічний тип і стиль роботи, використовуючи книгу Каммероу Дж., Баргер Н., Кирби Л. Ваш психологический тип и стиль работы. / Пер. с англ. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.-224 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
<http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2253> - для читання  
<http://book.invlad.ru/index.php?newsid=496017#.Uqtku0DAuIU>

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Людина маленького росту ходить з усією можливою прямою великими кроками. Високий же людина дріботить, сутулиться. *Що Ви скажіть про характери цих людей?(1 бал.)*

#### **Задача 2.**

При нормальній кімнатній температурі пан Н. спить, згорнувшись калачиком і натягнувши на голову одіяло. *Про що це свідчить?(2 бали.)*

#### **Задача 3.**

Пан К., розмовляючи, безперервно потирає різні частини свого обличчя і тіла, закушує губу, смикає головою, відкидає назад волосся, чеше ногу об ногу, гре-

зет авторучку, совається на стільці і мне пальці. *Чи зможе він стати хорошим організатором або естрадним ведучим?* (2 бали.)

#### **Задача 4.**

Залежно від станів людини у нього може змінюватися темп мови, емоційна збудливість. Чи завжди ці особливості належать до темпераменту? Вкажіть ті особливості, які відносяться до темпераменту, і ті, які обумовлені мотивацією. За якими ознаками це можна встановити? (3 бали)

#### **Задача 5.**

У наведених характеристиках визначте вольові, інтелектуальні та емоційні риси характеру. *Вкажіть їх ознаки.* (2 бали)

**А.** Віка П., 18 років. Любить музику, поезію, природу. Ставиться до всього небайдуже. Прагне вчитися відмінно, але за власними словами, "більш чим треба переживає успіхи та невдачі". Ці особливості характеру особливо проявляються у її стосунках з людьми. Вона не завжди неупереджено оцінює їх.

**Б.** Швидко ображається, завжди насторожена і разом із тим виключно чутлива і добра. Ініціативна. Рішуча, часто імпульсивна. Яскрава, романтична натура, відкрита, довірлива та безпосередня.

**В.** Віктор С., 18 років. Яскраво виражена ділова спрямованість. Мріє про кар'єру керівника фірми. Багато та наполегливо працює, особливо цікавиться маркетингом. У будь-яку роботу вносить планованість, точність, акуратність. У конфліктних ситуаціях проявляє твердість, вважає, що важливіше бути правим, ніж комусь подобатись. Віктор — принциповий та вимогливий до себе, наполегливий.

**Г.** Оля В., 18 років. Основна життєва мета — добитися успіху в житті, бути успішною, вчитися відмінно і у подальшому мріє бути на роботі першою. Плановано іде до виконання поставленої мети. Завжди розсудлива, "твереза" — все робить усвідомлено та вдумливо. Про неї говорять, що навіть під час виконання вправ з шейпінгу вона зберігає серйозний, "математичний" вираз обличчя. Дуже наполеглива, витримана. Для неї характерні цілеспрямованість, осмислення кожного вчинку.

#### **Задача 6.**

Дослідження показують, що різні типи темпераментів містять можливості для продуктивної психічної діяльності. *Чи можна соціальну цінність людей визначати, виходячи з типів темпераменту?* (1 бал)

#### **Задача 8.**

*Які ознаки позитивних здібностей проявляються в таких прикладах, які дані нижче?* (1 бал.)

**А.** Софія Ковалевська, ще не знаючи перших чотирьох правил арифметики, розв'язувала задачі різними оригінальними способами. У віці десяти років вона засвоїла курс арифметики, що викладався в Празькому університеті. Потім

швидко опанувала курс алгебри і взялася за вивчення вищої математики. Інтерес до алгебри був настільки великим, що вона навіть уночі вставала й вивчала матеріал. Зустрівши в курсі фізики тригонометричні поняття, Софія Ковалевська самостійно розібралася в них, у віці чотирнадцяти років повторивши шлях відкриття тригонометрії.

**Б.** У 1969 році в Київському університеті найпопулярнішим серед кількох тисяч студентів був дванадцятирічний Сашко Дворак. Він успішно витримав конкурсні экзамени і вчився на I курсі механіко-математичного факультету. Уже в чотири роки він множив, ділив, вилучав корні; все усно - писати ще не вмів. У школу він пішов семи років, відразу в II клас, де вчився тільки місяць, в III класі вчився, як усі. За VI клас зразу здав экзамени. Середню школу закінчив за п'ять років з срібною медаллю.

**В.** Еварист Галуа, навчаючись у класі риторики, вирішив уперше зайнятися математикою. Він почав знайомитися з "Основами геометрії" Лежандра. Він читав сторінку за сторінкою, і перед ним поставала струнка будова геометрії. Читаючи швидко, він бачив не тільки окремі теореми, а й взаємозв'язок між ними, будову цілого. Галуа спіймав себе на тому, що вгадує, знає наперед, що буде сказано далі. Читаючи теореми, він майже моментально бачив, як їх можна довести. Незабаром він міг припускати доведення, багато які теореми він передбачав. У нього було таке почуття, наче знає геометрію дуже давно. На інших уроках, в будь-який вільний момент він читав, поглинаючи теореми, по-своєму доводячи їх, по-своєму розмірковуючи. Увечері, лежачи в ліжку з розплющеними очима, він чітко бачив усі теореми, з якими ознайомився за день. Другого дня знову читав "Основи геометрії" і засвоїв цей курс, розрахований на два роки занять, за два дні.

**Г.** Наталка грала сонату Бетховена. Несподівано почувся голос чотирирічної Тані: "Не так, не так! Неправильно граєш!" Таня залізла на стільця, і її маленькі пальчики побігли по клавішах. Наталка подивилася в ноти - Таня грала правильно. За два уроки вона вивчила всю нотну грамоту, вивчила напам'ять п'єси з "Дитячого альбому" Чайковського і п'єси С. С. Прокоф'єва, написані для дітей, прелюдії Баха і твори інших композиторів.

### **Задача 9.**

Проаналізуйте наведені уривки. У яких з них (і чому) можна розглядати альтруїзм як рису характеру? (2 бали)

**А.** Ф.М.Достоевський ніколи не виходив з дому без дрібних грошей для роздачі убогим, що однак, не завжди схвалювала його дружина Ганна Григорівна, на плечі якої була покладена турбота про бюджет і благополуччя сім'ї.

**Б.** Видатний гуманіст нашого часу А. Швейцер для підтримки своєї місіонерської діяльності в Ламбарені був змушений періодично повертатися до професії органіста, що приносило йому дохід, що дозволяє і далі слідувати своєму призначенню.

**В.** Відомий американський психотерапевт Е. Шостром зізнається, що він, як якась проміжна стадія між психологом і бізнесменом, переживає глибокий ду-

шевний конфлікт, пов'язаний з фізичною неможливістю надати допомогу всім нужденним.

### **Задача 10.**

Дано кілька видів діяльності і перелік психічних властивостей. Необхідно визначити, з яких властивостей складаються здібності до кожного з перелічених видів діяльності. *Які властивості є стрижневими? (1 бал.)*

*Види діяльності:* математична діяльність, діяльність музиканта, технічна творчість, винахідницька діяльність, читання художніх текстів.

*Властивості особистості:* здатність відчувати емоційну виразність у русі музичних звуків ("ладове чуття"); здатність до комбінування просторових образів, просторова уява; добре запам'ятовування загальних схем розмірковування, доказів, висновків, узагальнених способів розв'язання питань; цілісність сприйняття, тобто вміння бачити окремі частини предмета в співвідношенні їх з іншими частинами; повнота, чіткість уявлень наочних образів; здатність до слухового уявлення поєднань музичних звуків; вміння знаходити раціональний підхід до практичних завдань з урахуванням властивостей і можливостей матеріалу; всебічний підхід до розв'язання питання; вміння оцінювати співвідношення пропорцій і розмірів; здатність до легкого 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 вражень; емоційна чутливість до подій, здатність уявити себе на місці іншої людини і співчувати іншій людині; здатність до абстрактних розмірковувань; винахідливість у розв'язанні питання; вміння передавати свої думки і почуття за допомогою наочних образів; здатність до аналізу та синтезу образного матеріалу.

### **Задача 11.**

*Виділіть, які властивості характеризують зображальні здібності юної художниці Наді Рушевої. Які властивості стрижневі? (3 бали.)*

Я побачив багато надзвичайно виразних і дивовижних за точністю художнього зору малюнків, які малює Надя. Малює "за уявою". А вона, уява ця, у неї вражаюче містка й далекоглядна. У редакції журналу "Юність" Наді показали уламок античного барельєфа. На тому уламку було зображено старого, вся постать і поза якого виражали тяжке горе. Надя за кілька хвилин встигла зробити два малюнки, що відтворювали в двох варіантах те, чого не було на уламку, і з дивовижним відчуттям стилю і настрою домислила давній сюжет. Уже п'яти років Надя з захопленням малювала. Це малювання було включено в гру. Надині малюнки - це не просто гра, а задоволення всезростаючої творчої потреби. Вона зображала героїв казок, грецьких міфів. Які точні відтворення людей, тварин, жанрових сцен з найрізноманітнішими персонажами підказувала їй по-

справжньому мистецька зорова пам'ять! Вона без кінця придумує незвичайні маскарадні костюми. У малюнках Наді вражає майже чарівне композиційне чуття, чудовий окомір, що дає змогу з безпомилковою точністю побудувати малюнок, розташувати його на просторі будь-якої форми так, що, здається, краще вже й не можна сконструювати зображення. Тематична різноманітність цих малюнків, сила зображення, чудове компоновання сцен, наочна переконливість миттєво схоплених жестів, вільна і реалістична грація кожної постаті.

### **Задача 12.**

Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: "Я читав, що індивідуальні відмінності між людьми зумовлені властивостями нервової системи, отриманими від народження, і що нервова система нібито не впливає на успіхи в школі. Проте де ж тоді, як не в школі, виявляють себе такі відмінності?"

*Що Ви відповісте цьому учневі? (4 бали.)*

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. У чому полягають індивідуальні відмінності в поведінці особистості?
2. Що є фізіологічним підґрунтям темпераменту?
3. Перелічити властивості вищої нервової діяльності.
4. Назвати основні властивості темпераменту.
5. Перелічити типи темпераменту та назвати основні властивості нервової діяльності кожного з них.
6. Розкрити структуру характеру та темпераменту.
7. Розкрити основні властивості темпераменту й структура характеру.
8. Охарактеризувати роль темпераменту та характеру в діяльності людини.
9. Розрізнити типи темпераменту за характерними ознаками.
10. У чому виявляються особливості поведінки екстраверта?
11. У чому виявляються особливості поведінки інтроверта?
12. Як темперамент позначається на формуванні рис особистості?
13. Визначити поняття "характер"
14. Які риси характеру виражають ставлення особистості до дійсності:
15. Перелічити властивості характеру.
16. Назвіть стійкі риси характеру, що виявляють становлення особистості.
  - а) до самої себе;
  - б) до інших людей;
  - в) до праці;
  - г) до речей та природного середовища.
17. Охарактеризувати риси характеру.
18. Виділити особливості природи характеру та темпераменту.
19. Розкрити основні риси типового характеру й формування характеру.
20. Визначити поняття акцентуації рис характеру.
21. Які риси особистості поєднує в собі характер?
22. В яких проявах ставлення найповніше виявляється характер особистості?
23. Які компоненти можна виокремити в структурі характеру?



24. Які риси характеру особистості є типовими, а які нетиповими?
25. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
26. Як поєднується в характері природні та соціальні чинники?
27. Яким є механізм формування властивостей характеру?
28. Як пов'язані між собою характер і темперамент?
29. Якими є умови формування характеру?
30. Визначити поняття "задатки".
31. Перелічити умови реалізації задатків та здібностей.
32. Визначити поняття "здібності".
33. Перелічити складові здібностей, їхню структуру.
34. Назвіть рівні розвитку здібностей.
35. Які виділяють здібності з точки зору їх широти.
36. Які бувають здібності з точки зору їх виявлення?
37. Розкрити структуру здібностей.
38. Охарактеризувати класифікацію здібностей.
39. Розкрити індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.
40. У чому виявляються здібності особистості?
41. Які основні компоненти здібностей?
42. Як взаємопов'язані здібності та задатки?
43. Які психічні властивості людини сприяють розвитку здібностей?
44. У чому виявляються якісні відмінності у здібностях людей?
45. Що є показником здібностей?
46. Що зумовлює розвиток здібностей особистості?
47. Що є вирішальною умовою розвитку здібностей?
48. Які індивідуально-своєрідні психологічні властивості людини можна назвати властивостями або рисами характеру?
49. Досить часто побутує думка про "вродженості" здібностей. Доведіть неспроможність цих висловлювань. Дайте визначення задатків і здібностей.
50. У чому полягає індивідуальність людини?
51. У чому полягають індивідуальні особливості і діяльність людини.
52. Які поєднання рис типів темпераменту зустрічаються найчастіше? Чим це можна пояснити психологічно?
53. У яких особливостях особистості найбільш чітко виявляються динамічні характеристики, такі, як швидкість і інтенсивність реакцій, легкість чи труднощі їх виникнення?
54. Яка залежність існує між характером і темпераментом? У чому спільність і відмінність між ними? Доведіть, що властивості характеру визначаються не біологічними, а суспільними закономірностями.
55. Чим пояснити, що у важкі часи критичні характер людини проявляється найбільш повно? Наведіть приклади, які підтверджують, що характер формується протягом життя, шляхом виховання, а не є природженим і незмінним.

56. Яка існує залежність між здібностями, вміннями та знаннями? Проведіть спостереження і визначте: які з компонентів літературних, математичних, конструктивно - технічних здібностей виявляються у здатних студентів при виконанні запропонованого завдання. Чим відрізняється психічна діяльність здатних від психічної діяльності нездатних студентів?
57. Спостерігаються випадки, коли дитина має всі умови для розвитку здібностей, рано проявляє задатки в певній галузі. Чи завжди задатки будуть розвиватися? Від яких факторів залежить розвиток здібностей?

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи є тотожними поняття типи вищої нервової діяльності та темпераменту? Відповідь обґрунтуйте.
2. Чи можна стверджувати, що риси темпераменту мають природжену природу?
3. Чи завжди динаміка поведінки людини адекватно характеризує її темперамент?
4. Чи є екстравертованість або інтровертованість особистості закономірним проявом певного типу темпераменту?
5. Чи може темперамент людини зазнати істотних змін упродовж життя?
6. Чи можна стверджувати, що темперамент безпосередньо впливає на формування рис характеру людини?
7. Чи можна зробити висновок про темперамент особистості за яскравими, але епізодичними проявами її поведінки? В яких життєвих ситуаціях темперамент розкривається найповніше?
8. Залежно від станів людини у неї можуть змінюватися темп мовлення, емоційна збудливість. Чи завжди ці особливості належать до темпераменту? Визначить особливості, які належать до темпераменту і які зумовлені мотиваційним чинником. За якими ознаками це можна встановити?
9. Чи завжди індивідуально-психологічні властивості людини, що виявляються у ранньому дитинстві, зберігаються і подальшому її житті? Чим це можна пояснити?
10. Чи можна зробити висновок про темперамент особистості за яскравими, але епізодичними проявами її поведінки? В яких життєвих ситуаціях темперамент розкривається найповніше?
11. Чи згодні ви з думкою, що фізіологічним підґрунтям утворення характеру є динамічні стереотипи?
12. Чи можливі суперечності між змістом і формою характеру?
13. Чи можна стверджувати, що акцентуація певних рис характеру особистості зумовлюється тільки обставинами її життя?
14. Чи всі стійкі риси поведінки особистості входять до структури її характеру?
15. Чи всі властивості характеру можуть свідчити про його сформованість?
16. Чи може характер впливати на особливості прояву темпераменту?

17. Чи можна вважати, що соціальний чинник справляє вирішальний вплив на формування характеру?
18. Чи можна погодитися з твердженням, що деякі риси характеру можуть передаватися спадково?
19. Чим пояснити, що найповніше характер людини виявляється в складних, критичних ситуаціях?
20. Чи правомірне з погляду психології твердження: "Характер гартується у боротьбі"? Аргументуйте свою думку.
21. У чому полягає вихованість темпераменту?
22. Чи згодні ви з твердженням, що швидкість виконання діяльності є показником здібностей?
23. Чи згодні ви з твердженням, що показником здібностей є темп оволодіння новою діяльністю?
24. Чи можна стверджувати, що задатки завжди визначають високий рівень розвитку здібностей?
25. Чи вважаєте ви задатки обов'язковою передумовою розвитку здібностей?
26. Чи можна стверджувати, що відмінності у здібностях людей мають переважно кількісний характер?
27. Чи поділяєте ви думку, що вирішальною умовою розвитку здібностей є діяльність?
28. Чи передаються здібності спадково?
29. Чи вважаєте ви, що є певні властивості людини, без яких неможливий високий розвиток спеціальних здібностей?
30. Чому не можна розглядати високий рівень розвитку знань, умінь і навичок як найважливіший показник її здібностей?
31. Чи можна фактичний успіх у певній діяльності розглядати як виявлення здібностей до неї? Чому?
32. Чим можна пояснити помилки в оцінюванні здібностей до певних різновидів діяльності на ранніх етапах розвитку особистості, як, наприклад, у А.Ейнштейна та А.Клеро - до математики, У О. Суворова - до живопису?
33. Життя має багато прецедентів, коли люди, що мали добрі задатки до розвитку певних здібностей, не реалізували їх. Які причини найчастіше постають як перешкоди на шляху їх розвитку?
34. Що дає змогу людині з гіршими здібностями до певної діяльності виконувати її краще, ніж людині з кращими здібностями? Які психічні якості особистості роблять це можливим?
35. Чи можливий високий рівень розвитку спеціальних здібностей в інтелектуальній сфері на тлі низького рівня розвитку загальних здібностей? Який зв'язок існує між спеціальними та загальними здібностями?

#### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ:**

1. Індивідуальність чи залежність від інших.
2. Проблеми психологічної типології особливостей.
3. Діагностика індивідуальних особливостей.

4. Умови психічного розвитку індивіда в процесі його перетворення на особистість.
5. Види суперечностей та їх роль у становленні особистості.
6. Проблеми кібернетичного моделювання особистості.
7. Вплив темпераменту на ефективність індивідуальної й спільної діяльності.
8. Фактори формування характеру.
9. Ціннісні орієнтації студентів в ЧДТУ.
10. Як відродити інтерес до навчання?
11. Вік і здібності.
12. Методи діагностики здібностей.
13. Будова механізму таланта.
14. Що є талант?
15. Темперамент і властивості нервової системи.
16. Темперамент і стиль діяльності.
17. Генетичні основи характеру.
18. Особистість і характер.
19. Чи можна змінювати свій характер, і як?
20. Спрямованість особистості: основні характеристики.
21. Нормальний характер.
22. Звідки береться характер.
23. Хода і характер.
24. Почерк і характер.
25. Сильний характер.
26. Формування характеру.
27. Характер і зовнішність.
28. Видатні характери.
29. Екстраверти і інтроверти.
30. Сумісність людей і типологія.
31. Психогіометрична типологія особистості.
32. Типи людей та "локус контролю".
33. Психосоціотипи.
34. Інтелект, здібності, геніальність.
35. Стать і темперамент.
36. Стать і характер.
37. Як виховувати характер?

#### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ):  
3 - 6, 9 - 13, 15 – 22, 24, 26.

#### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Асмолов А. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. 3-е изд., исп. и доп. – М.: Академия, 2007. – 528 с.  
[Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/9ef>

2. Бодалев А.А. Психология о личности. – М.: Изд-во. МГУ, 1988. — 188 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/b9g>
3. Гинзбург М.Р. Путь к себе. – М.: Педагогика, 1991. – 160 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/e5b>
4. Дружинин В. Психология общих способностей. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. — 368 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/2620.html>
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.koob.ru/iljin\\_e\\_p/motivacia\\_i\\_motivi](http://www.koob.ru/iljin_e_p/motivacia_i_motivi)
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с. (Серия "Мастера психологии") [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.litmir.net/br/?b=172873>
7. Каммероу Дж., Баргер Н., Кирби Л. Ваш психологический тип и стиль работы. / Пер. с англ. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 224 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2253> - для чтения  
<http://book.invlad.ru/index.php?newsid=496017#.Uqtku0DAuIU>
8. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во: Эксмо, 2007. – 416 с. <http://www.hobos.ru/content/view/81/33/>
9. Категория: Работа над собой [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota\\_nad\\_soboy](http://www.psychologos.ru/categories/view/rabota_nad_soboy)
10. Кэрролл Ли, Тоубер Джен. Дети Индиго. – К.: София, 2007. – 288 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/hx>
11. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. – М.: Наука, 1995. – 271 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.litres.ru/aleksandr-lazurskiy/ocherk-nauki-o-harakterah/>
12. Личность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/categories/view/lichnost>
13. Мотивация и развитие личности. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://stimulas.ru/>
14. Одаренные дети: Пер. с англ./ Общ. ред. Г.В. Бурменской и В.М.Слущкого.—М.: Прогресс, 1991. — 348 с.
15. Платонов К.К. Проблемы способностей. – М.: Наука, 1972. – 312 с.
16. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 256 с.
17. Психология индивидуальных различий. /Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Астрель, 2008. – 776 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/8vk>
18. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. — М.: Изд-во МГУ, 1982.—288 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/a9w>
19. Трофимова И.А. Педагогика и психология. Психология индивидуальности. – СПб: ГПУ, 2003. - 67 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/trofimova/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/trofimova/index.php)
20. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/7u6>

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.5

**ТЕМА: ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА УТВОРЕННЯ ОСОБИСТОСТІ (1 год.)**

### **ПЛАН:**

1. Характеристика основних психічних станів особистості:
  - а) сутність психічних станів;
  - б) класифікація психічних станів;
  - в) особливості психічних станів;
  - г) фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів;
  - г) психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності.
2. Психічні властивості особистості:
  - а) сутність психічних властивостей особистості;
  - б) класифікація психічних властивостей особистості;
  - в) особливості психічних властивостей особистості;
  - г) фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних властивостей.
3. Психічні утворення особистості:
  - а) сутність психічних утворень особистості;
  - б) класифікація психічних утворень особистості;
  - в) особливості психічних утворень особистості;
  - г) фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних утворень особистості;
4. Психологічні умови ефективного засвоєння знань і формування навичок і умінь.

**Опорні поняття:** *психічний стан, психічні властивості, психологічні утворення особистості.*

**Мета семінарського заняття:** полягає у вивченні психічних станів, властивостей та утворень особистості, процесу її формування, розвитку або подоланню. Кожна людина щодня відчуває різні психічні стани. При одному психічному стані розумова чи фізична робота протікає легко і продуктивно, при іншому - важко і неефективно. Психічні стани мають рефлексорну природу: вони виникають під впливом обстановки, фізіологічних факторів, ходу роботи, часу і словесних впливів (похвала, осуд і т. п.).

Вищими і стійкими регуляторами психічної діяльності є властивості особистості. Кожна психічна властивість формується поступово в процесі відображення і закріплюється в практиці. Воно, отже, є результатом відбивної і практичної діяльності.

Властивості особистості різноманітні, і їх потрібно класифікувати відповідно до угрупованням психічних процесів, на основі яких вони формуються. А значить, можна виділити властивості інтелектуальної, чи пізнавальної, вольової та емоційної діяльності людини.

Психічні властивості не існують разом, вони синтезуються й утворюють складні структурні утворення особистості. З'ясуйте, які психічні явища необхідно віднести до психічних властивостей, а які - до утворень.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Чому психологи наполягають на тому, що НЕОБХІДНО бути щасливим?
2. Стрес - це добре чи погано для організму людини?
3. Як справлятися зі станом хвилювання перед іспитом?
4. Що розуміють під саморегуляцією психічних станів?
5. Як формувати корисні навички і звички?
6. Поясніть, що мав на увазі Станіслав Єжи Лець, кажучи наступні слова "Всякий раз, коли я кажу "так", я заздалегідь бачу, скільки "ні" мені це коштуватиме".

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) сутність психічних станів;
  - б) зв'язок психічних процесів, ставів та властивостей;
  - в) структура психічних утворень особистості;
  - г) сутність навички: основні складові та етапи формування;
  - д) зв'язок психічних процесів, ставів та властивостей;
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. Дивіться: Психологія личности: тесты и задания по курсу "Основы психологии и педагогики"/ Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов, ЧГТУ, 2002. А також: "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г. Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html>
6. Написати есе на одну з тем:
  - а) Впевненість.
  - б) Асертивність особистості.
  - в) Втома.
  - г) Зацікавленість.
  - д) Агресія.
  - е) Саморегуляція психічних станів.
7. У чому полягає функція психічних станів та утворень в психіці людини?
8. Перелічити найбільш типові стани, властиві більшості людей, як у повсякденному житті, так і в професійної діяльності.
9. Дайте характеристику різновидів таких психологічних станів, як психічна напруга, слабка мотивація, емоційний стрес і сильна тривожність. Опис здійсніть, використавши вірєць (Дивіться табл. 3.3 )

Таблиця 3.3 - Психічний стан та його ознаки

Стан	Обставини та причини розвитку	Суб'єктивні та поведінкові ознаки	Профілактика та подолання
1	2	3	4
Психічна втомність	Робота, що затяглась і не дає результатів. Довготривала відсутність почуття успіху. Нескінченне очікування щасливого випадку. Неочевидність результатів власної діяльності. Безплідність спроби отримання результатів. Виконання роботи, яка суперечить власним потребам, інтересам.	Самовідчуття "вичавленого лимона". Зниження настрою. Депресія з роздумами про марність зусиль, що докладаються. Роздратованість, гнівливість, прийняття далеко не оптимальних рішень. Зниження працездатності (фізичної, розумової).	Сформувати і намітити проміжні цілі. Фіксувати результати етапів роботи. Оперативно отримувати результати будь якої іншої роботи, менш стомлюючої (переставити меблі, купити щось, що вподобалось, наприклад машину). Щоденно усвідомлювати свою роботу за допомогою відповідей на 3 питання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• що обов'язково зробив сьогодні?</li> <li>• що бажано зробити сьогодні (Але повинно бути зроблено завтра)?</li> <li>• що обов'язково зробити за тиждень?</li> </ul>
Психічна напруга			
Слабка мотивація			
Емоційний стрес			
Сильна тривожність			

10. Визначити поняття впевненість, невпевненість, агресія.
11. Визначити поняття "асертивна поведінка".
12. Назвати характеристики оптимального робочого стану.
13. Назвати характеристики стану напруженої трудової діяльності.
14. Назвати характеристики стану професійної зацікавленості.
15. Назвати характеристики стану творчого натхнення.
16. Назвати характеристики стану релаксації.
17. Назвати характеристики стану сну.
18. Назвати характеристики стану неспання.
19. Складіть словник психічних станів, властивостей, якостей та утворень особистості.
20. Складіть перелік своїх звичок, заповнивши таблицю 3.4 – "Перелік моїх звичок". Проаналізуйте їх і намітьте, при необхідності, програму усунення поганих звичок.



Таблиця 3.4 – Перелік моїх звичок

Мої звички	У чому вони виявляються	Які наслідки від цих звичок	Знак звички	Шляхи позбавлення від "-" звичок
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
.				
.				

21. Заповніть таблицю 3.5 – "Прояви і джерела невпевненості" за прикладом впевненості.

Таблиця 3.5 – Прояви і джерела невпевненості

Психічний стан	Прояви	Джерела
Впевненість	Постава: пряма Хода: тверда Голос: рівний, твердий, ритмічний Мова: правильна побудова фраз Контакт очей: підтримується Реакція: швидка .....	Цілеспрямованість Знання (компетентність) Ресурси:  Самооцінка:
Невпевненість		

22. Заповніть таблицю 3.6 – "Невпевнена, агресивна і асертивна поведінка того, хто впливає і того, на кого впливають".

Таблиця 3.6 - Невпевнена, агресивна і асертивна поведінка того, хто впливає і того, на кого впливають

Невпевнена поведінка	Агресивна поведінка	Асертивна поведінка
<i>Той, хто впливає</i>	<i>Той, хто впливає</i>	<i>Той, хто впливає</i>
Жертує своїми інтересами. Скута людина. .....		
<i>Той, на кого впливають</i>	<i>Той, на кого впливають</i>	<i>Той, на кого впливають</i>
Відчуває почуття сорому, провини або роздратування. Невисокої думки про того, хто впливає на нього. .....		

23. Складіть свій психологічний портрет. Перш ніж приступити до написання свого психологічного портрета ознайомтесь з додатками: Ж – "Психологічний портрет людини", И – "Знайомство з собою", К – "Примір-

- ний перелік прикметників для опису характерних рис особистості". А також дивіться "Практикум з загальної психології" Т. Пашукової, А. Допира, Г. Дьяконова [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.syntone.ru/library/books/content/4418.html> , Тести для самотестування [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://azps.ru/tests/indexst.html>
24. Складіть поради з надання допомоги в гострих стресових ситуаціях.
  25. Складіть перелік прийомів і принципів саморегуляції (свідомо-вольового управління внутрішніми процесами власної психіки).
  26. Напишіть принципи ефективного управління собою.
  27. Складіть поради "Як стати впевненою людиною".
  28. Складіть поради "Як розвивати віру в себе?".
  29. Складіть поради "Як подолати сором'язливість".
  30. Складіть перелік того, що дає людині стан впевненості.
  31. Складіть поради "Як виробляється впевненість, стан внутрішньої сили".

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Проілюструйте складний, цілісний характер психічних станів на будь-якому прикладі.
2. Як зрозуміти, що психічні стани характеризуються одночасно й індивідуальним своєрідністю і типовістю?
3. Як впливають психічні стани на якості особистості. Поясніть свою думку на прикладі.
4. Що потрібно для зняття емоційної напруги? Складіть перелік порад.
5. Що таке функціональні стани особистості?
6. Що таке фрустрація, коли вона виникає, які її прояви і як її уникнути?
7. Складіть перелік прав впевненої людини.
8. Складіть перелік ситуацій, де необхідна впевненість.
9. Пояснити, що таке реактивна, активна та проактивна поведінка і де вона має місце.
10. Чому це так важливо - вміти сказати "Ні!".
11. Напишіть пам'ятку "Як справлятися зі стресом заради здоров'я".

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка ситуацій. Познайомившись зі змістом кожної з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Подруга просить позичити їй вечірку ваші нові брюки. Вони їй дуже підійдуть, а їй обов'язково потрібно добре виглядати, щоб сподобатися одному хлопцю. У вас в руках просто її доля. *Як ви відмовите? (1 бал)*

**Задача 2.**

Ти чергуєш по кімнаті в гуртожитку разом зі своєю подругою. Після вечері вона просить тебе вимити підлогу і винести сміття - їй ніколи, її терміново покликав її хлопець. Здавалося б, немає проблем. Але вона весь семестр намагається уникнути чергування, пояснюючи своє небажання забиратися самими різними причинами. *Як сформулювати відмову? (2 бали)*

**Задача 3.**

Твій друг один раз попросив тебе допомогти зробити вправу з англійської мови. Тобі було колись довго йому пояснювати правило - і ти просто виконав за нього вправу. Другові це сподобалося, і наступного дня він прийшов до тебе з таким же проханням. *Як йому відмовити? (2 бали)*

**Задача 4.**

Однокурсник просить в буфеті позичити 10 гривень, оскільки йому не вистачає, а він просто вмирає з голоду. Але він вічно просить про це і ніколи не повертає гроші. Він каже: "У мене немає дрібниці. Дай 5 гривень". *Як відмовити йому? (2 бали)*

**Задача 5.**

Вирушаючи на перше побачення, двоє розраховують на цікаво проведений вечір в приємній компанії. Але продовження цього вечора дівчина і хлопець зазвичай бачать по-різному, а бажання хлопця часто не входять до плани дівчини. *Як відмовити хлопцю? Сказати "НІ" і не образити. (2 бали)*

**Задача 6.**

Друг просить у вас у борг певну суму грошей, до торую ви приготували, щоб купити подарунок бабусі, що живе в селі. Друг про це знає. Він говорить вам, що бабуся жила без цієї речі, і ще поживе. А йому гроші потрібні конче. "Ти ж мені друг? Ти даси мені в борг на пару місяців?" Вам добре відомо, що боргові відносини часто призводять до сварок і погіршення відносин. До того ж ваші гроші вам зараз потрібні самим. Передавати їх у борг ніякого бажання немає. *Як відмовити йому? (2 бали)*

**Задача 7.**

Вам подобається одна дівчина і Ви хотіли запросити її погуляти в парк. ви знаєте, що вона подобатися дуже багатьом хлопцям, які часто запрошують її в кафе, боулінг і т.п. закладу. У вас зараз немає достатньої кількості грошей, щоб запросити її в кафе. ви соромитеся і відчуваєте себе дуже скуто. *Як запросити дівчину на прогулянку? (2 бали)*

**Задача 8.**

Кожен з описаних нижче персонажів бореться зі стресом. *Вкажіть, якою стратегією він користується? (1 бал)*

А. Ганна потрапила в автомобільну катастрофу і отримала травму шиї. Вона стверджує, що в результаті цього нещасного випадку стала краще розуміти людей, у яких постійно щось болить.

Б. У ресторані Макс і його нова знайома були змушені більше півгодини чекати, поки їх обслужать. Він почав відпускати жарти з приводу повільності офіціантів, але зрештою вирішив, що в результаті цієї затримки у них виявилось більше часу на бесіду.

В. Начальник вкрай низько оцінив роботу Віктора. Віктор думав про те, щоб звільнитися, перейти в інший відділ або оскаржити рішення начальника. Він вибрав останній варіант.

Г. Стіл Еліни в офісі стоїть поруч зі столом жінки, у якої гучний верескливий голос. Щоб зняти напругу, Еліна кожен день під час обідньої перерви здійснює спокійну пробіжку по парку.

### **Задача 9.**

Вам важко сказати "ні" іншій людині? Ви завжди намагаєтеся бути хорошим з іншими? Візьміть ситуацію, коли треба було сказати "Ні", або зі свого життя, або ваших друзів. Підберіть 7 способів сказати "ні" в цьому випадку. (2 бали)

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Що розуміють під психічним станом людини?
2. У чому полягає сутність психічних станів?
3. Як психічний стан пов'язаний із психічними процесами і властивостями особистості?
4. Які особливості психічних станів?
5. У чому виявляється цілісність психічних станів?
6. У чому полягає рухливість психічних станів особистості?
7. Що означає те, що психічні стани відрізняються крайнім різноманіттям і полярністю?
8. Виділіть рівні та форми вияву афективної сфери психіки.
9. З чим пов'язане використання категорії "стан" у психологічній науці?
10. Охарактеризуйте рівні вивчення психічного стану.
11. Чому в стані тривоги найвиразніше виявляється зв'язок емоційних станів і властивостей особистості?
12. Яким чином класифікують психічні стани?
13. Які стани є емоційними станами?
14. Перелічити та охарактеризувати емоційні стани людини.
15. Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
16. Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
17. Що є фізіологічною основою психічного стану?
18. Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
19. Яким чином певний психічний стан виявляється за зовнішніми ознаками?
20. Що є головними джерелами і причинами психічного стану напруженості?
21. Визначити поняття фобії.

22. Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
23. Яким чином певний психічний стан виявляється за зовнішніми ознаками?
24. Яким чином виявляється стан страху?
25. Які способи боротьби із страхом?
26. Що розуміють під саморегуляцією психічних станів?
27. Дайте визначення поняттю "властивості особистості".
28. Які психічні явища відносяться до психічних властивостей особистості?
29. У чому полягає роль психічних властивостей?
30. Дайте визначення поняттю "почуття".
31. Назвіть відмінні риси почуттів.
32. Які види почуттів Вам відомі?
33. Визначити поняття "настрій".
34. Що є основними особливостями настрою?
35. Визначити поняття "психічні утворення особистості".
36. Перелічити різновиди психічних утворень.
37. Визначити поняття "знання".
38. У якій формі знання зберігаються в пам'яті?
39. Яке призначення загальних уявлень і абстрактних понять?
40. Визначити поняття "початкові вміння".
41. Визначити поняття "прості навички".
42. Визначити поняття "складні навички".
43. Визначити поняття "навичка".
44. У чому різниця психічних станів від емоцій?
45. По яким показникам можна оцінити психічний стан людини?
46. Чому колектив впливає на психічний стан людини?
47. У чому є різниця між мимовільною і довільною увагою?
48. Які основні умови успішності формування навичок?
49. У чому полягає різниця між звичкою і навичками?

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи входять психічні стани в структуру психіки?
2. Чи слід розуміти під психічним станом визначився в даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, який проявляється в підвищеній або зниженій активності особистості?
3. Чи мають психічні стани психічну природу?
4. Чи є найбільш вивченим такий психічний стан як, наприклад увага, яка проявляється на рівні активної зосередженості або неухвальної?
5. Чи є найменш вивченим такі емоційні стани або настрої як життєрадісне, захоплене, сумне, сумне, гнівне, дратівливе та тощо?
6. Чи можна віднести громадську думку і суспільний настрій до психічних станів?
7. Чи характеризує психічний стан психічну діяльність людини загалом?
8. Чи розуміють під психічним станом стан організму?
9. Чи властиві психічним станам цілісність, рухливість і відносна стійкість?

10. Чи можна вважати агресію психічним станом?
11. Чи можна вважати агресію психічним станом? Якщо так, то які її причини, прояви і як її долати у своїй поведінці?
12. Чи можна вважати впевненість психічним станом?
13. Чи можна вважати невпевненість психічним станом?
14. Чи можна вважати тривожність психічним станом?
15. Чи можна назвати почуття психічним станом?
16. Чи можна вважати настрій психічним станом?
17. Складні навички – це злита за допомогою загальної функції ланцюг закріплених в повторенні операцій?
18. Прості навички – це засвоєні автоматизовані рухові, сенсорні і розумові складні дії, що виконуються точно, легко і швидко при незначному напруженні свідомості і забезпечують ефективність діяльності людини?
19. Навичка - це злита за допомогою загальної функції ланцюг закріплених в повторенні операцій ?
20. Чи зберігаються знання у формі загальних уявлень і абстрактних понять?
21. Чи є призначенням загальних уявлень і абстрактних понять організація та регулювання практичної діяльності?
22. Чи входять психічні утворення в структуру психіки?
23. Чи входять психічні властивості в структуру психіки?
24. Чи є емоційні стани психічними властивостями особистості?
25. Чи є тривожність психічним станом особистості?
26. Чи є життєва позиція властивістю особистості?
27. Чи є темперамент психічним утворенням?
28. Чи є характер психічним утворенням особистості?
29. Чи є здібності властивістю особистості?

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ:**

1. Саморегуляція психічних станів.
2. Що заважає бути впевненим у собі.
3. Уміння володіти собою.
4. Стан страху та шляхи його подолання
5. Втома і як її подолати.
6. Сором'язливість і як її подолати.
7. Перевтома і як її подолати.
8. Монотонія і як її подолати.
9. Психічне пересичення і як його подолати.
10. Емоційні стани.
11. Самоаналіз ваших можливостей.
12. Самосхвалення і само сприйняття.
13. Як розпізнати невпевнену людину.
14. Жах і захоплення у житті людини.
15. Психологія щастя.
16. Соромливість.

17. Як керувати емоційним станом людини.
18. Як знайти упевненість і стати собою.
19. Як подолати критичні ситуації.
20. Самосвідомість особистості та її життєвий шлях.
21. Негативні психічні стани людини.
22. Функціональні стани людини.
23. Стрес і як з ним жити.
24. Стрес як реакція організму на екстремальний вплив.
25. Депривація і її наслідки.
26. Фрустрація: як її уникнути в житті?
27. Агресія.
28. Для чого потрібна агресія.
29. Сон і сновидіння.
30. Шляхи подолання страху.
31. Поняття стресу і фрустрації в психології.
32. Типи реакції на стрес.
33. Стрес та дистрес.
34. Правила стресу запобігання у діловому та особистому житті.
35. Гіпнотичний стан.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

Див.: Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ):  
3 - 6, 9 – 13, 15 – 22, 24, 26.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Акимов И.А., Клименко В.В. О природе таланта: о мальчике, который умел летать, или путь к свободе. – Т.1. – М.: Молодая гвардия, 1994. – 224 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://thoughts.nathaly.ru/various-wisdom/игорь-акимов-виктор-клименко-“о-прир/> <http://www.klex.ru/yk>
2. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: Педагогика, 1991. – 208 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://klex2.ru/2tq>
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/uk>
4. Категория: Развитие умений. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.psychologos.ru/categories/view/razvitie\\_umeniy](http://www.psychologos.ru/categories/view/razvitie_umeniy)
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 370 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/d00>
6. Козлов Н. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни. - М.: Астрель, АСТ, Харвест, 2008. – 544 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/39>
7. Козлов Н. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день. 3-е изд., перераб. и доп. —М.: Новая школа, 1997.— 320 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/37>

8. Козлов Н. Книга для тех, кому нравится жить, или психология личного роста. - М.: Аст-Пресс Книга, 2004 . – 400 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/3b>
9. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1995. – 120с.[Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.rugon.ru/Novie/skachat-knigu-levitov-nd-o-psihicheskikh-sostoyaniyah-cheloveka.html>
- 10.Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/14i>
11. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: Изд-во: Пер Сэ, 2005. – 350 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.knigafund.ru/books/16748>
- 12.Фатхутдинов Р.А. Анализ психологического портрета личности [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.elitarium.ru/2006/10/04/analiz\\_psikhologicheskogo\\_portreta\\_lichnosti.html](http://www.elitarium.ru/2006/10/04/analiz_psikhologicheskogo_portreta_lichnosti.html)

### СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.6

**ТЕМА: ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (1 год.)**

#### ПЛАН:

1. Професійний розвиток особистості.
2. Роль психологічних феноменів у досягненні успіхів, уникнення невдач\*.
3. Психологічні механізми формування іміджу ділової людини.
4. Проблема адаптації і дезадаптації у професійній діяльності.

**Опорні поняття:** діяльність, потреба, навички, успіх, імідж, адаптація.

**Мета семінарського заняття:** Познайти з основами психології професійної діяльності, яка є галуззю психології.

Психологія професійної діяльності безпосередньо пов'язана з професійною діяльністю людини. Основними завданнями психології професійної діяльності є: вивчення специфіки психофізіологічних процесів в умовах професійної діяльності; розкриття специфічних сторін професійної діяльності; вивчення психологічних і соціально- психологічних функцій професійної діяльності; психофізіологічне вивчення структурних компонентів професійної діяльності; дослідження ефективності професійної діяльності; розробка основ побудови системи професійних вимог. Відноситься до дуже широкого і різноманітного спектру інтересів , включаючи співбесіду і набір персоналу , вплив умов роботи на продуктивність праці та психологічне благополуччя працівників , організацію кар'єри, психологічні консультації та вивчення особливостей поведінки людей різних професій.

---

\*Дивись: Додаток П - Точилка для розуму: книги з саморозвитку, які варто прочитати



Для досягнення успіху в професійній діяльності не менш важливим є розуміння психологічних факторів, їх використання.

Діяльність, будучи однією з основних категорій психологічної науки, виступає як об'єктивний процес взаємодії суспільного середовища та людини. Завдяки діяльності людина вступає в різноманітні взаємодії з іншими людьми, формує власне ставлення до їх діяльності, власні наміри та прагнення.

Сутність діяльності слід розглядати як найвищий етап розвитку активності, джерелом якої є людські потреби. За своїм походженням потреби бувають природні та культурні, а за характером предмету потреби поділяються на матеріальні та духовні. Характеризуючи види діяльності, слід їх розглядати від найпростішого (гра) до більш складного (навчання, праця).

Однією із найважливіших для загальної і педагогічної психології є проблема готовності у контексті професійного становлення особистості.

Вивчаючи перше питання теми, слід виходити з того, що системо утворюючим фактором професійного зростання, творчої активності людини є її *самоусвідомлення*, досить стійкий комплекс уявлень про себе, свої здібності, можливості. Професійне самоусвідомлення як сформоване ставлення до професії виявляється у наявності системи мотивів, цілей, професійної культури, що склалися та розвиваються. Найбільш важливими компонентами професійної культури є:

- творче мислення;
- інформаційна озброєність;
- компетентність у діяльності та спілкуванні;
- саморозвиток.

Очевидно, що у становленні професійної майстерності відіграють роль якості, властивості особистості, вміння їх використовувати.

Зверніть увагу на те, що психологічних якостей, властивостей особистості, рис характеру - безліч. Більшість їх самі по собі не є позитивними або негативними. Вони стають такими у конкретних умовах діяльності, спілкування.

Кожна конкретна професія вимагає певних властивостей, якими людина повинна володіти, претендуючи на ту чи іншу посаду. Існують позитивні, негативні та нейтральні властивості особистості. Наприклад, якими якостями повинен володіти спеціаліст банку? Він повинен володіти логічним мисленням і здатністю оцінювати благонадійність клієнта. Позитивним є уважність, відповідальність інтуїція, самовладання, уважність, комунікабельність.

Зверніть увагу на те, що є якості не пов'язані безпосередньо з професіоналізмом та кваліфікацією працівника. Вони негативно впливають не на робочий процес, а на супутні йому, не менш важливі, аспекти.

Незважаючи на велику кількість професій та видів діяльності, можна виділити групу психологічних якостей, які допомагають у роботі. Це - здатність

швидко навчатися, відповідальність, вправність, комунікабельність, доброзичливість, безконфліктність.

Важливе значення має *імідж* ділової людини. Вивчіть його складові та основні психологічні правила формування.

Нині нові умови ринкових відносин, зміни у формах власності змінили підходи до підбору кадрів. На кожну посаду треба знайти людину, ввести її в організацію, потурбуватися про те, щоб вона приносила максимум користі та була задоволена роботою. З іншого боку, претендент на посаду повинен знати основні вимоги, що висувуються до нього, та вміти адекватно оцінювати себе. Тому зараз постає проблема підбору найбільш перспективних людей.

Слід зрозуміти, що в рамках ринкових відносин, що розвиваються, коли ще не склалися певні стандарти праці та успіх багато в чому визначається здатністю персоналу до ініціативної, творчої праці, особливе значення має рівень мотивації професійного *самовдосконалення* (як сукупність усіх спонукань та умов, які детермінують, спрямовують та регулюють процес самовдосконалення).

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. У чому полягає психологічна сутність проблеми становлення, формування професіонала, розвитку його особистості?
2. Що обумовлює успішність людини у професійній діяльності? Якими засобами вона досягається?
3. Яка діяльність є в даний момент провідною для студентів вашої спеціальності, які її ознаки?
4. Як Ви вважаєте, у чому полягає головна проблема формування особистості професіонала з вашої спеціальності?
5. Що є, з Вашої точки зору, професійне самовизначення?
6. Неперервна професійна освіта - для чого вона потрібно?
7. Чому в рівних умовах одні люди виявляються успішними, а інші ні?
8. Чому виникають конфлікти в професіональному середовищі?
9. Від чого залежить ефективність виконуваної діяльності?
10. Яка роль психологічних феноменів у досягненні успіхів, уникнення невдач?
11. Як Ви розумієте поняття "імідж ділової людини"? Навіщо потрібен імідж діловій людині?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) особистість і діяльність;
  - б) особистість і професія;
  - в) ознаки професійної зрілості студентів вашої спеціальності;

- г) напрями професіоналізації студента вашої спеціальності;
  - г) психологічна формула досягнення успіху;
  - д) формування іміджу ділової людини;
  - е) вплив на психіку людини безробіття;
  - е) психологічна служба на підприємстві або фірмі.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: "Профорієнтаційні тести" (вони дозволяють дізнатися про спрямованість (інтереси і схильності) і здібності) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://azps.ru/tests/indexpf.html> , а також за допомогою "Опитувальника професійних уподобань" (О.С.Романової) можете визначити свої професійні вподобання (Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – СПб.: Питер , 2008. – С.448-456. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.klex.ru/9ez>
6. Написати есе на одну з тем:
- а) Я і моя спеціальність.
  - б) Я і моя кар'єра.
  - в) Розумний вибір: як навчитися приймати правильні рішення.
  - г) Зв'язок професійної діяльності та самовизначення особистості.
  - г) Професійний авторитет.
  - д) Особистісний та професійний ріст.
  - е) Психологія професії.
7. Складіть схему самоаналізу, розташувавши в центрі своє "Я", а від нього відповіді на поставлені собі такі питання:
- а) які здібності я нахожу в себе;
  - б) які навчальні дисципліни мені найбільше подобаються і чому?
  - в) про що я мрію;
  - г) якій настрій у мене переважає?
  - г) чого в мене більше: впевненості в собі чи сором'язливості?
  - д) чого в мене більше: впевненості в собі чи сором'язливості?
  - е) яким я хочу стати?
  - е) щоб я хотів у собі виховати?
8. Оцініть свої професійні якості (таблиця 3.7 ), яких Ви вже встигли отримати під час навчання у ВНЗ, і складіть програму самовдосконалення (самовиховання).

Таблиця 3.7 – Самооцінка професійних якостей і програма самовдосконалення

<b>Професійні якості особистості</b>	<b>Оцінка</b>	<b>Зміст самовдосконалення</b>	<b>Методи, шляхи самовиховання</b>

9. Скласти модель особистості фахівця з вашої спеціальності щодо:
- а) професійної діяльності;

- б) ставлення до інших людей;
  - в) самого себе.
10. Розробіть технологію усвідомлення своїх дій з формування себе як майбутнього фахівця в галузі вашої спеціальності.
  11. Складіть перелік напрямів, в яких здійснюється розвиток особистості студента як майбутнього фахівця.
  12. Велике значення для формування всіх типів умінь і навичок мають *вправи*. Завдяки їм здійснюється автоматизація навичок, вдосконалення вмінь, діяльності в цілому.  
На прикладі вашої майбутньої професії проілюструйте, які вміння і навички можуть втратити суб'єкти діяльності без систематичних вправ.
  13. Розкрити роль позитивної "Я-концепції" студента в його професійному становленні.
  14. Чи можна і як розвивати професійну ідентичність особистості студента вашої спеціальності під час навчання у вузі?
  15. Як Ви вважаєте, чи потрібен профвідбір абітурієнтів у ВНЗ певного профілю? Обґрунтуйте свою точку зору.
  16. У будь-якій сфері життєдіяльності особистість несе відповідальність, але рівні сформованості певної локалізації контролю у всіх різні.  
За допомогою тесту РСК Дж. Роттера:
    - а) визначить рівень сформованості власного локусу контролю у будь-якій сфері життєдіяльності за 7 шкалами інтернальності та власний профіль рівня суб'єктивного контролю;
    - б) проаналізуйте, як впливає на вашу діяльність (або майбутню професійну діяльність) виявлений РСК.(Дивіться: *Додаток М - Тест РСК Дж. Роттера*)
  17. Зіставте поняття професіоналізація і професіонал. Що в них спільного, в чому відмінності.
  18. Визначити, яку роль відіграють психологічні феномени у досягненні успіхів та уникнення невдач.
  19. У чому полягає соціально-психологічний феномен іміджу?
  20. Складіть перелік видів психічних станів у професійної діяльності. Психологія

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. У чому полягають психолого-педагогічні аспекти становлення професіонала в умовах сучасного вузу.
2. В яких напрямках відбувається розвиток особистості студента як майбутнього фахівця і де його джерела? Назвати основні вектори професійного самовдосконалення студента.
3. Становлення особистості студента як майбутнього фахівця супроводжується "професіоналізацією" психологічних процесів і станів, розвитком професійної спрямованості й самостійності, загальним соціальним і духовним "дозріванням" студента. У чому і як виявляється "професіоналіза-

ція" психологічних процесів і станів майбутнього фахівця з вашої спеціальності?

4. Складіть схеми з таких тем:

- а) особистість майбутнього фахівця з вашої спеціальності (складові Я-концепції); (Образ-Я; Ставлення-Я; Вчинок-Я);
- б) основні характеристики позитивної Я-концепції майбутнього фахівця з вашої спеціальності;
- в) основні характеристики фахової компетенції з вашої спеціальності;
- г) механізми формування якостей особистості майбутнього фахівця;
- г) мотиви і мотивація професійної діяльності у студентів технологічного вузу.

5. Що таке професіограма і психограма і для чого вони потрібні?

6. Найстрашніше слово для успішних людей. Чи знаєте ви, яке слово ви ніколи не почуєте від успішних людей?

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Студент вашої спеціальності став гірше вчитися, втратив інтерес до навчальних дисциплін. Коли Ви звернули його увагу на те, що він в думках десь за межами аудиторії, він заявив, що розчарувався в обраній спеціальності і хоче піти з вузу. *Ваші дії. (2 бали)*

#### **Задача 2.**

Студент вашої спеціальності став гірше вчитися, втратив інтерес до навчання. Як-то в розмові він сказав, що безглуздо витратити молоді роки на навчання. У відповідь на Ваше запитання, навіщо він поступив на цю спеціальність, він відповів, що був маленький конкурс і що йому потрібен тільки диплом. Без диплома сьогодні нікуди, підкреслив студент. І додав, що взагалі-то він не збирається працювати за фахом. *Ви згодні з точкою зору, що головне - це диплом про закінчення університету? Обґрунтуйте свою думку. (2 бали)*

#### **Задача 3.**

"Слуга двох панів". Співробітниця однієї з фірм розповідає: "Старший за посадою співробітник дає мені термінове завдання, яке я беруся виконувати негайно. Незабаром інший співробітник, що займає аналогічну посаду, приніс завдання, теж термінове. Я пояснюю, що виконую термінову роботу і не можу цю хвилину взятися за нове завдання. Він наполягає, я відмовляю. Він йде скаржитися на мене начальнику, але того немає, він повертається і продовжує наполягати на своєму. Розмова пішла на підвищених тонах, після чого я наробила помилок в роботі і в результаті виявився незадоволений і перший співробіт-

ник". Як бути в такій ситуації? Чому вона склалася і як уникати подібного? (3 бали)

**Задача 4.**

"Підлабузник". У бригаді працюють три людини, виконуючи однакову роботу. Один з членів бригади проявляє велику активність, тим самим забезпечує кращий результат роботи всієї бригади. Начальник, помічаючи це, виділяє цьому працівникові велику премію, ніж іншим. Отримуючи зарплату, ці інші обурилися: чому їм заплатили менше, ніж іншому, якого вони і звинуватили в "підлабузництві". Чому так вийшло? Мають рацію чи ні члени бригади? Як би Ви себе повели в цій ситуації? (3 бали)

**Задача 5.**

"Не лізть не в свою справу". Начальнику скаржиться працівниця. За її словами, працюючи поруч з нею співробітниця принижує її людську гідність. При розборі скарги з'ясувалося, що та висловлює їй претензії з приводу численних, часто повторюваних помилок у її роботі. З приводу коректності зауважень спрощує в думках розійшлися: ображена наполягала, що інша її принижує, а та: "Я говорю нормально, але скільки разів можна повторювати одне й те саме?!" Чому так вийшло? Мають рацію чи ні члени бригади? Як би Ви себе повели в цій ситуації? (3 бали)

**Задача 6.**

Від здібностей, як відомо, залежить успішність оволодіння людиною знаннями, вміннями, навичками в школі і вузі, рівень професійної майстерності. Слід було б очікувати, що і життєві успіхи будуть прямо залежати від здібностей. Проте досвідчені педагоги знають: далеко не всі здібні учні можуть похвалитися життєвими досягненнями, і навпаки, учні, студенти, які не відзначались великими здібностями, досягли неабияких життєвих висот.

Чому так буває? Чому життєві успіхи людини не залежать безпосередньо від її здібностей? (2 бали)

**Задача 7.**

Проаналізуйте наведені тексти. Визначте, чи в усіх випадках мова йде про професійну діяльність. Виділіть психологічні ознаки професійної праці як особливого виду людської діяльності. (1 бал)

А. Давним-давно у французькому місті Шартрі будувався великий собор. Трьом робітникам, підвозив на тачках будівельний камінь, задали одне і те ж питання: "Що ви робите?" Перший відповів крізь щільно стиснуті зуби: "Тягаю важкі тачки з цим проклятим каменем, будь він недобрий! Он які мозолі на руках набив!" Другий сказав доброзичливо: "Як що роблю? Заробляю на шматок хліба своїй дружині і двом маленьким донькам." А третій розігнувся, витер з лоба великі краплі поту, широко посміхнувся і сказав: "Я будую Шартрський собор!"

**В.** Тракторист І., який приїхав з міста на деякий час для допомоги колективному господарству, отримав завдання зорати під пар певну площу поля. Отримавши роз'яснення бригадира, він приступив до роботи. Але з одного боку ділянки, яку він орав, стояли ряди кіп необмолоченої пшениці (через виробничу необхідність ланка надісланих у село людей працювала цілий день над добіркою і копненням поваленого хліба). Копиці заважали трактористу орати. Подумавши трохи, він примотав до кінця палиці ганчірку, змочив її дизельним паливом, запалив і цим факелом підпалив перший ряд копиць. Почекав, "перекурів", поки хліб згорить. А потім продовжив оранку. Потім подібним же чином спалив другий ряд копиць і т.д. План оранки він виконав на 108%.

Коли ланковий копнільщик А., дізнався про подію, він запитав І., як же це він зміг подумати спалити хліб. І. спокійно і зі знанням своєї правоти відповів: "У мене ж виробниче завдання! Вловлюєш? План! Якщо я не буду орати, що я зароблю!? Розмовляй з бригадиром". (по Е.А.Климову)

### **Задача 8.**

*"Переведіть" на мову сучасної психологічної науки і прокоментуйте наступні афоризми: (2 бали)*

1. Наша свідомість відлита у формі діяльності. (А. Бергсон) Працювати не так нудно, як розважатися. (Б.Шоу) Потрібно, щоб дія одушевляла думку. Інакше воно безплідно. (Р.М.дю Гар)
2. Той, хто хоче, робить більше, ніж той, хто може. (Мерье)
3. Коли двоє роблять одне і те ж, виходить не одне і те ж. (Теренцій)
4. Те, що ми хочемо здійснити серцем, не варто того, що ми повинні вдосконалення-шити умінням. (Тіллі)
5. Щоб зробити що-небудь, потрібно не так вже й багато сил; от щоб вирішити, що саме треба зробити, потрібна дійсно величезна сила. (К.Хаббард)
6. Хто може - робить, хто не може - вчить. (Б.Шоу)

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. У чому психологічна сутність проблеми становлення, формування професіонала, розвитку його особистості?
2. Визначити поняття "професіоналізація", "професіонал".
3. У чому полягає професійний розвиток особистості?
4. Яким чином розвивається особистість під впливом професії?
5. Наведіть приклади як проявляються навички, інстинкт, інтелект у професійній діяльності з вашої спеціальності.
6. Зіставте поняття професіоналізація і професіонал. Що в них спільного, в чому відмінності.
7. Визначити, яку роль відіграють психологічні феномени у досягненні успіхів та уникнення невдач.
8. Від яких психологічних феноменів залежить успіх ділової людини?
9. У чому полягає соціально-психологічний феномен іміджу?

10. Як Ви розумієте поняття "імідж ділової людини"
11. Які необхідні психологічні складові для формування іміджу?
12. Як допомагає при формуванні іміджу знання законів сприйняття?
13. Як допомагає при формуванні іміджу знання законів асоціювання?
14. Складіть перелік видів психічних станів у професійної діяльності (таблиця 3.8) за прикладом.

Таблиця 3.8 - Перелік видів психічних станів у професійної діяльності

За причиною виникнення	Особистісні ситуативні: настрої, емоційні
1	1
2	2
3	3

15. Які чинники зумовлюють психічний розвиток особистості фінансиста.
16. Як деформації впливають а поведінку людини?
17. Визначити поняття "локус контроль".
18. Проаналізуйте, які оригінальні фактори домотають Вам впливати на людей, а які заважають?
19. Що Ви вважаєте Вам слід зробити для самоствердження?
20. Назвіть Ваші найбільш сильні та найбільш слабкі сторони. Чи слід Вам попрацювати над саморозвитком? Яким чином?
21. Визначити поняття "адаптація", "дезадаптація".
22. Що означає бути проактивним?

### ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:

1. Чи є формування специфічних видів трудової активності людини належним до поняття "професіонал"?
2. Чи є професіоналізацією людина, у якої індивідуальні психологічні особливості відповідають вимогам конкретної діяльності.
3. Спостережливність та розсудливність — це ознаки адаптації?
4. Чи є система вироблених стійких переконань людини ознакою професіоналізації?
5. Чи є ентузіазм, відповідальність, старанність ознакою професійного розвитку людини?
6. Чи є авторитарність, категоричність мислення, спілкування ознакою професійної деформації?
7. Вміння мислити й знаходити правильні рішення є ознакою професійного успіху?
8. Чи залежить професійній успіх від типу темпераменту?
9. Чи залежить професійній успіх від характеру людини?
10. Чи є людина з контролем "зсередини" більш успішною, ніж та, чий локус контроль є "ззовні"?



## **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТИВ:**

1. Успішність професійної діяльності і властивості нервової системи та темпераменту.
2. Успішність професійної діяльності і властивості нервової системи та темпераменту.
3. Як стати успішним?
4. Що означає бути успішним?
5. У чому полягає головна проблема формування особистості професіонала з вашої спеціальності?
6. Що є, з Вашої точки зору, професійне самовизначення?
7. Неперервна професійна освіта - для чого вона потрібно?
8. Чому в рівних умовах одні люди виявляються успішними, а інші ні?
9. Чому виникають конфлікти в професіональному середовищі?
10. Від чого залежить ефективність виконуваної діяльності?
11. Навички успішних людей.
12. З чого починається професійний успіх?
13. Стратегіями професійного успіху.
14. Секрети успіху видатних людей.
15. Успішні люди – хто вони?
16. Особиста ефективність.
17. Метод Сільви - ключ до успіху багатьох.
18. Особистісний ріст і професійний успіх.
19. Самоменеджмент.
20. Тайм-менеджмент та успіх.
21. Високоєфективна або успішна людина.
22. Проактивність.
23. Як Стів Джобс став Стівом Джобсом.

## **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ): 4– 6, 9 – 12, 15 – 22.

## **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гиберт В. В. Моделирование будущего. – СПб.: ИГ "Весь", 2012. – 320 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://vk.com/doc-1381963\\_168666544?dl=e347a3c17ab467be4b](http://vk.com/doc-1381963_168666544?dl=e347a3c17ab467be4b)
2. Добротворский И.Л. "Думай и побеждай". – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 208 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.e-reading.co.uk/bookreader.php/107129/Dumai\\_i\\_pobezhdaii.pdf](http://www.e-reading.co.uk/bookreader.php/107129/Dumai_i_pobezhdaii.pdf)
3. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности: Учеб. пособие. – М.: Изд-во: Пер Сэ, 2011. – 336 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.knigafund.ru/books/170802>

4. Кехо Джон Обретение могущества и славы. – М.: Попурри, 2009. – 160 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/12z>
5. Кови С. Главное внимание - главным вещам. /Пер. с англ. – М.: "Колибри", 2003. –284 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.bigcapital.ru/lib/index.php?option=com\\_mtree&task=att\\_download&link\\_id=250&cf\\_id=24](http://www.bigcapital.ru/lib/index.php?option=com_mtree&task=att_download&link_id=250&cf_id=24)
6. Кови С. Семь навыков преуспевающих людей. /Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2011. – 240 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.victoria.lviv.ua/html/interesno/kovi2.htm>  
<http://business.udpu.org.ua/wp-content/uploads/covey-7habit.pdf>
7. Кови С. Восьмой навык: от эффективности к величию. /Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2007. – 416 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://knigolib.ru/?book\\_autor=stiven-r-kovi](http://knigolib.ru/?book_autor=stiven-r-kovi) <http://www.litmir.net/br/?b=132844>
8. Козлов Н.И. Семнадцать мгновений успеха: стратегии лидерства. – М.: Попурри, 2010. – 246 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/r9> <http://www.docme.ru/doc/86572/17-mgnovenij-uspeha>
9. Козлов Н. И. Формула успеха, или Философия жизни эффективного человека. –М.: АСТ-ПРЕСС, 2002. – 304 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/3c>
10. Козловский С.В. Борьба с внутренними обстоятельствами за высокую работоспособность. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psyoffice.ru/8/psychology/book\\_o126\\_page\\_11.html](http://www.psyoffice.ru/8/psychology/book_o126_page_11.html)
- 11.Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности: Учеб. пособ. – М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2011. – 336 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/a1j>
- 12.Правдина Н.Б. Я привлекаю успех. – СПб.: Издательский дом Наталии Правдиной, 2007. – 192 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://mirpozitiva.ru/lib/author/pravdina/pravdina.html>
13. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. Изд. 3-е . – СПб.: Питер , 2008. – 464 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9ez>
- 14.Трейси Б. 21 способ сделать карьеру. – М.: Попурри, 2009. – 430 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://best-resume.net/free/tracy3.htm>  
<http://www.mirpozitiva.ru/lib/bogatstvo/21-sposob-sdelat-karieru/21-sposob-sdelat-karieru.html>
- 15.Хаммонд Дж., Кини Р., Райфа Г. Умный выбор: как научиться принимать правильные решения. – Новосибирск: Изд-во: Сибирское университетское издательство, 2007. – 211 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/74768>
- 16.Энтони Р. Расширенная формула тотального успеха. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://best-resume.net/free/antony.htm>

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.7.

### ТЕМА: ПСИХОЛОГІЯ МАЛОЇ ГРУПИ І ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ (КОМАНДИ) (1 год.)

#### ПЛАН:

1. Психологія малої групи:
  - а) поняття групи, колективу, команди в психології.
  - б) види, структура малої групи.
  - в) психологічна характеристика групи;
  - г) формування робочої групи та її динаміка.
2. Психологія взаємовідношень в трудовому колективі (команді):
  - а) поняття "групова взаємодія";
  - б) проблеми лідерства у малій групі;
  - в) конформізм і груповий тиск;
  - г) психологічні механізми взаємовпливу;
  - г) конфлікти у групі, колективі, команді;
  - д) поведінка людини у конфліктній ситуації.

**Опорні поняття:** група, групова динаміка, лідерство, конформізм, груповий тиск, колектив, команда, конфлікти.

**Мета семінарського заняття:** оволодіти знаннями про міжособистісні відносини в колективі, функції та різновиди груп, з'ясувати особливості взаємозв'язку між людьми та специфіку груп, навчитись вирішувати конфліктні ситуації за допомогою різноманітних стратегій поведінки.

Ця тема присвячена пошуку відповідей на запитання, як і чому люди об'єднуються у групи, як групи впливають на своїх членів.

Відомо, що люди об'єднуються у групи, постійно взаємодіють один з одним для задоволення своїх потреб, цілей. Спілкування, взаємодія людей відбувається в різноманітних групах. Існують різноманітні групи. У житті та діяльності групи важливу роль відіграють соціально-психологічні фактори.

Для створення групи необхідні дві найважливіші умови: цілі та люди, але цілі мають бути зрозумілі, прийняті більшістю.

Кожна група має свою структуру - формальну та неформальну. Соціальна структура базується на соціально-рольових стосунках, статево-віковому складі, професійній характеристиці членів.

Необхідно звернути увагу на таке явище в групі, як *конформізм*. Він означає несвідоме або свідоме підкорення особистості впливу групи, до якої вона належить.

Динаміка розвитку стосунків усередині групи впливає на емоційний настрій її членів, який прийнято називати *психологічним кліматом*.

Розгляд проблеми взаємовідносин пропонуємо почати із з'ясування факторів, які сприяють виникненню симпатії між людьми. Щирі, довірливі стосунки несуть радість, впевненість; вони впливають на фізичне здоров'я та емоційний стан людини.

З'ясуйте, які основні чинники сприяють виникненню прихильності між людьми, а які - виникненню неприязні.

Вивчаючи літературу, зверніть увагу на теорії агресії. Чи є агресія природженим або набутим соціальним явищем, як впливає на агресію атакуюча поведінка, масова культура, телебачення та інші фактори.

Останніми роками психологія приділяє значну увагу проблемі конфліктів. Зважаючи на те, що підходи до проблеми конфліктів у психології змінилися, прийнято вважати, що конфлікти не завжди є негативним явищем. Якщо конфлікти відсутні, люди не завжди можуть розпізнати, а згодом і вирішити свої проблеми, тому головним є навчитися керувати конфліктами.

Вивчаючи рекомендовану літературу, з'ясуйте, з якої причини зазвичай виникають конфлікти. Характерним є те, що вони одні й ті самі як на міжособистісному, так і на міжгруповому, міжнародному рівнях. Які це причини?

Як учасники конфлікту можуть дійти до згоди? Проаналізуйте різні точки зору та обґрунтуйте ваше бачення цієї проблеми.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Чи відчуваєте ви себе як навчальна група єдиною групою? Обґрунтуйте свої враження.
2. Чи може особистість здобути в колективі статус, що не відповідає критеріям її реальної цінності як члена групи?
3. У чому полягає головне невирішене питання психології ділового колективу?
4. До чого може призвести тривале перебування особистості у статусі "ізолюваної"?
5. Як створити команду своєї мрії?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) характеристика групи;
  - б) психологічна характеристика групи;
  - в) різновиди малих груп;
  - г) складові компоненти лідерства;
  - г) психологічні механізми взаємовпливу;
  - д) динаміка конфлікту, його фази;
  - е) функції конфлікту в організації.
6. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: Психологія роботи з людьми: тести і завдання з курсу "Основи психології та педагогіки" для студентів спеціальності 6.050200 "Менеджмент організацій" / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2001. – 69 с.
7. Написати есе на одну з тем:

- а) Команда моєї мрії.
- б) Команда односторонців.
- в) Команда і Я.
- г) Сім'я і Команда.
- г) Щаслива команда.
- д) Команда і колектив.
- е) Ефективність команди.
- є) Психологія лідерства.
- ж) Корпоративна культура.

5. Визначте ціннісно-орієнтаційну єдність вашої студентської групи. Для цього виберіть із запропонованого вам списку 5 якостей, найбільш цінних для успішної спільної роботи. (Дивіться: Додаток Н – Визначення ціннісно-орієнтаційної єдності групи (ЦОЄ))
6. Складіть перелік найбільш характерних ознак конфліктної ситуації.
7. Складіть перелік індивідуальних особливостей особистості (рис характеру), що обумовлюють схильність до конфліктів.
8. Складіть основні правила поведінки, які запобігають виникненню деструктивних конфліктів у групі.
9. Складіть дві групи списків "Позитивні та негативні фактори корпоративної культури" на приклади нашого вузу. Для цього скористуйтеся наступною таблицею 3.9:

Таблиця 3.9 – Позитивні та негативні фактори корпоративної культури

Аспекти	Позитивні фактори	Негативні фактори
Організаційна та особистісна гордість	Проблеми ЧДТУ є наші проблеми (як приклад)	Чого я тут тримаюсь – я лише тут навчаюсь (як приклад)
Виконання / перевага		
Лідерство та керівництво		
Прибутковість та ефективність		
Взаємовідносини з колегами (студентами), викладачами, адміністрацією		
Відносини із споживачами та партнерами ЧДТУ		
Довіра та безпека		
Мотивації та зміни		
Тренінг та розвиток		

10. Ви – керівник групи, відповідальні за постановку тактичних цілей у вашій фірмі. Визначте: Три основні мети вашої роботи з урахуванням дії людського фактора:

- а)
- б)
- в)

В чому полягає дія людського фактора і чому його важко враховувати?

Що для вас, майбутнього керівника, найважче в роботі з людьми в команді? Які ваші сильні сторони в роботі з людьми в команді, що дозволяють вам стати керівником, та які слабкі, що можуть завадити вам? Складіть дві групи списків:

Мої переваги + (Білий список)	Мої недоліки – (Чорний список)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

11. Визначити, яку роль відіграють потреби в житті людини.

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Охарактеризуйте специфіку школи "групової динаміки" К. Левіна.
2. У чому полягає суть методу соціометрії і в чому обмеженість його у варіанті, запропонованому Дж. Морено?
3. Враховуючи професійну спрямованість студентів університету, доцільно розглянути особливості робочої групи (колективу), або команди, Тому, виходячи загальних положень психології малої групи, спробуйте проаналізувати психологічний клімат у студентській групі, в якій Ви навчаєтесь, Вашу соціальну роль, ставлення до Вас інших членів групи.
4. За допомогою психологічних методик\* визначити характер психологічного клімату в студентській групі, в якій Ви навчаєтесь. Підготувати дві-три пропозиції, які б сприяли згуртованості групи, поліпшенню психологічного клімату.
5. Вас призначили керівником відділу, в якому ви раніше не працювали. Для вас важливо у відносно короткий час вивчити характер спів відносин між співробітниками відділу. Розробіть програму вивчення даної проблеми (заповніть змістовну частину нижче приведеної таблиці 3.10)

---

\* Дивіться: "Оценка микроклимата студенческой группы (В.М.Завьялова)" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vsetesti.ru/110/> , "Определение индекса групповой сплоченности Сисора" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vsetesti.ru/86/> , "Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vsetesti.ru/104/> , "Методы исследования межличностных отношений в группе" (Виберіть самі ті методики, які з Вашої точки зору допоможуть отримати інформацію, яка необхідна для виконання завдання) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://testoteka.narod.ru/mlo/0.html>

Таблиця 3.10 - Програма дій

Основні елементи програми	Змістова характеристика
Ціль вивчення Об'єкт вивчення Предмет вивчення Завдання вивчення Використані методи і особливості їх застосування	а) б) в) г)

6. Теорії лідерства з точки зору статевих та гендерних відмінностей.
7. Як Ви вважаєте, у чому полягають проблеми керівництва та лідерства в організації, трудовому колективі?
8. Охарактеризувати види і типи лідерства у команді.
9. У чому Ви бачите фактори, які запобігають ефективній діяльності людини в організації?
10. Складіть план - проект перетворення студентської групи в ефективну команду. Для цього можна користуватися практикумом з психології управління (Практикум з психології і управління. В 3-х ч. / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2005. Частина 2, заняття 4), а також методичкою "Тесты и задания по курсу "Этика делового общения" для студентов инженерно-экономического факультета. – Чернигов: ЧГТУ, 2001, ч.2, с. 3 - 49.

### РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### Задача 1.

*Нижче наведено приклади різноманітної діяльності людини в різних групах. До якої соціальної групи належить кожний приклад? За якими ознаками це встановлюється?(2 бали)*

А. Коли кілька пасажирів, що не знали одне одного досі, зустрілися в купе поїзда, почалося звичайне дорожнє життя. Як завжди, знайшовся один, що взяв на себе функції лідера. Він став ініціатором якоїсь розваги. Другий взяв на себе роль оповідача анекдотів, третій (він сумував) став об'єктом осуду четвертим, а цього четвертого мовчки осуджували за галасливість.

Б. Учителька Р., що працювала класним керівником, так підбила підсумки свого першого року роботи: "З класом я працювала рік. Дещо мені вдалося вже

зробити. У класі було створено звичний актив, куди увійшли учні, що вчилися на "4" і "5". Були звичні двієчники і трієчники, до яких треба було прикріпляти "сильних". Існувала традиція "проробляння" двієчників і порушників дисципліни".

### **Задача 2.**

*Визначте, до якої груп належать люди у цьому прикладі. За якими ознаками це встановлюється? (1 бал)*

Любов Кабо описує один з випускних класів: "Діти там були різні, як і скрізь, і дуже талановиті, і не дуже, добрі, і так собі, середні. Зібралися вони за кілька місяців до випуску і вирішили між собою: до фінішу весь клас підійде рівненько, відсталих і "невдах" не буде. Не вмієш, мовляв, працювати-навчимо, не захочеш – змусимо... Дуже добре вони за все це взялися. Досить сказати, що з 29 випускників 14 одержали медалі, решта закінчили дуже добре".

### **Задача 3.**

*Визначте, в якій школі відповідальне і сумлінне ставлення до правил внутрішнього розпорядку було сталішим. Якими психологічними умовами організації колективу це пояснюється? (1 бал)*

У школі 115 чергування було організовано так. На початку навчального року старшокласники обговорили правила внутрішнього розпорядку в школі, організацію чергування, затвердили графік чергувань. Класні керівники не стежили за його виконанням.

У школі 212 класні керівники на зборах учнів роз'яснили правила внутрішнього розпорядку, права та обов'язки чергових і оголосили графік чергувань. В обох школах чергові виконували свої обов'язки сумлінно і відповідально. Проте в одній школі після закінчення чергування учні часто порушували правила поведінки, тоді як в іншій школі відповідальне й сумлінне ставлення до правил спостерігалось і після чергування.

### **Задача 4.**

Екіпаж транспортного літака складався з чотирьох чоловік (двох пілотів, один з них був командиром, штурмана і радиста). Під час виконання найвідповідальніших і найважчих операцій часто спостерігалася неузгодженість дій штурмана і командира корабля. На цьому ґрунті поставали передумови до льотних пригод (неточний вихід літака на траєкторію посадки, помилки під час викидання парашутистів тощо). Професіональна діяльність екіпажу відбувалася у підвищеному емоційному напруженні, а між командиром і штурманом виникали конфлікти, які тягли за собою особисту неприязнь. Внаслідок цього у штурмана розвинулась неврастенія, і його на деякий час було усунено від льотної роботи, а в командира екіпажу було виявлено виразку дванадцятипалої кишки. Після лікування, попавши до складу інших екіпажів, обидва успішно продовжували льотну діяльність. *Якими психологічними причинами пояснюється описана ситуація? Як називається це явище групової психології? (1 бал)*



### Задача 5.

В одному дослідженні опитували робітників двох бригад - зварювальників і такелажників, з ким би кожен з них хотів поїхати разом в театр, у похід за грибами, на екскурсію і т. д. Підраховувалась кількість взаємних виборів. Обирати можна було не лише членів бригади, а й інших знайомих. Зварювальники (сім чоловік) серед членів своєї бригади зробили 110 виборів (кожен з семи міг обрати шість інших), а такелажники (вісім чоловік) - тільки 71; у зварювальників показник товариськості дорівнював 83, а у такелажників - 30; бригадир зварювальників одержав 25 виборів, бригадир такелажників - тільки 9.

*У чому відмінність відносин між особами у кожній групі? (2 бали)*

### Задача 6.

З учнями старших класів було проведено такий експеримент. Пропонувався перелік слів, що позначали позитивні риси особистості. Треба було відповісти на три запитання:

- яка з зазначених рис притаманна кожному товаришеві у класі найбільшою мірою і яка - найменшою?
- Яка з цих рис притаманна тобі найбільшою і найменшою мірою?
- Яку з цих рис ти хотів би мати найбільшою і найменшою мірою?

Виявлено три типи зв'язку між відповідями на ці запитання.

1-й тип. Самооцінка дуже близька до оцінки бажаних рис (ідеальної оцінки), але дуже далека від оцінки товаришів у класі (реальної оцінки).

2-й тип. Самооцінка дуже далека від ідеальної оцінки, але близька до реальної.

3-й тип. Ідеальна оцінка дуже далека від самооцінки, а самооцінка - від реальної оцінки.

*Які взаємини колективу та особистості найхарактерніші для кожного з наведених типів відповідей? Які можливі причини цих взаємин? Який шлях виховання особистості слід обрати при кожному з цих типів відповідей? (1 бал)*

### Задача 7.

У двох групах першого курсу спитали: "З ким би ти хотів виконувати разом спільне навчальне завдання?", "Кому б ти найбільше хотів послати привітальну листівку?" Було одержано такі результати (таблиця 3.11 – Результати опитування):

Таблиця 3.11 – Результати опитування

Група	Одержали виборів (у %)				Всього
	6 і більше взаємних виборів	Від 3 до 5 взаємних виборів	1-2 взаємних виборів	0 взаємних виборів	
1	3	42	48	7	73
2	16	39	25	19	42

*Яка група за рівнем особистих взаємин стоїть вище?(1 бал)*

### **Задача 8.**

Після опитування, наведеного в попередньому завданні, студентів запитували, яку кількість виборів чекає кожен одержати. У відповідях одні переоцінювали кількість очікуваних виборів порівняно з реальною, а інші, навпаки, недооцінювали. У яких студентів частіше траплялася переоцінка - у тих, яких багато хто вибирав, чи в тих, яких мало обирали, чи ніхто не обирав? Чим це можна пояснити?

### **Завдання 9**

*Яке явище групової психології виявилось в кожній з описуваних ситуацій? (1 бал)*

**А.** "Перед канікулами, та й під час канікул, я ще була шанованим членом групи, мала багатьох товаришів, які добре до мене ставилися. Та після канікул і тривалої хвороби, коли я прийшла в університет, з перших же днів відчула себе самотньою. Я побачила, що центром групи стала нова студентка Катя.

На вечорі довкола Каті натовп, а я сама (з Світланою). Грицько теж там. Деякі хлопці, побачивши мою самотність, повелися по-хамському. О, я не знала ще досі, що таке самотність. Сама завжди і всюди сама". (Уривок з щоденника десятикласниці першокурсниці Ніни К.)

**Б.** "Я знову зайняв у групі своє насиджене місце загально визнаного блазня. Хлопцям, звичайно, весело, та мені це душу рве. Раніше всі знали, що я крім блазнювання, хоч газету можу випустити, а тепер після історії з "шкідливим угрупованням" і взагалі після публічної сварки з усіма я зовсім перетворився на блазня... Групу я люблю, та люблю безнадійно. Група живе, Ольга (дівчина, яку Петрик таємно кохає. Я- К.) живе, а я стою осторонь, хоча мене інколи "впускають", щоб, послухавши кілька моїх дешевих дотепів, поглузувати і знову залишити мене самого. Мої відносини з Котом (прізвисько товариша.-Я. К.) пройняті суперництвом і тому дуже слизькі, незважаючи на близькість. Взагалі, якщо я живу, то тільки не в групі. У групі живе моя оболонка, а справжній Петро, ще не зовсім зіпсований, літає в небесах хлоп'ячих ілюзій. Мене зараз проймає дике бажання усіма силами й засобами відвоювати своє становище серед товаришів, і я доб'юся цього. Можливо, це по-дурному і по-дитячому, навіть напевне так, але повторюю, що не зупинюся ні перед якими засобами, щоб домогтися цього". (Уривки з щоденника Петра С.) (За Я. Л. Коломенським

### **Задача 10.**

*Визначте, які з перерахованих тверджень пояснюють феномен конформності, які - просто описують її аспекти, а які змішують конформність з іншими груповими процесами (якими?) (1 бал)*

- а) Чим вище інтелект, тим нижче конформність.
- б) Важливою умовою конформного поведінки є оцінка "наївним суб'єктом", що втілює собою групову меншість, як власної компетентності, так і ком-

петентності більшості: висока ступінь впевненості у своїй компетентності зменшує залежність від групи, але ця залежність зростає, якщо компетентність більшості оцінюється високо.

- в) Конформність - це результат функціонування сильного лідера.
- г) Конформність як внутрішньо підпорядкування групі полягає в тому, що частина індивідумів сприймає думку групи як свою власну і дотримується її не тільки в даній ситуації, а й за її межами. Вона існує або за принципом "більшість завжди права", або за допомогою вироблення власної пояснювальної логіки зробленого вибору (цим досягається і згода з групою, і згода з самим собою).
- г) Жінки більш конформних, ніж чоловіки, а діти більш конформних, ніж дорослі.
- д) Відомо, що з посиленням децентралізації комунікативних мереж і групової згуртованості наростає конформна поведінка.
- е) Конформність допомагає проникнути у внутрішній світ іншої людини.
- є) Максимум конформності досягається в підлітковому віці.

#### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Що таке група та які види груп ви знаєте?
2. Які стадії становлення проходить робоча група після її утворення, у чому полягає їх суть?
3. Які основні параметри характеризують групу?
4. Які групові процеси відбуваються в групі?
5. Як співвідносяться персонал, організація, команда?
6. Які феномени групової динаміки ви знаєте?
7. Що таке групова згуртованість, групова сумісність та несумісність?
8. Засоби дослідження групової сумісності?
9. Що таке конформізм, емпатія?
10. Як співвідносяться формальна і неформальна структури групи?
11. Що таке асоціація, кооперація, дифузна група і колектив?
12. Визначити поняття групова динаміка, лідерство, конформізм, груповий тиск. Виділити основні параметри та характеристики групи.
13. Як регулювати особливості відносин між особистостями в групі?
14. Охарактеризувати розвиток групи в колективі.
15. Проаналізувати основи згуртованості колективу та сумісність людей.
16. Охарактеризувати специфіку соціальної спільноти й соціальної групи;
17. Проаналізувати класифікацію груп й основні відмінності між групами;
18. Розкрийте специфіку малої групи колективу та команди?.
19. У чому полягає специфіка
20. Охарактеризуйте поняття "Ми" і "Вони" в контексті соціальної групи.
21. Розкрийте специфіку взаємозв'язку групи та особистості.
22. Які головні аспекти кількісної та якісної характеристики малої соціальної групи?
23. Охарактеризуйте специфіку "групової динаміки".

24. У чому полягає соціально-психологічна характеристика референтних груп?
25. Розкрийте комунікативну структуру малої групи?
26. У чому полягає формальна та неформальна структура малої групи?
27. Охарактеризуйте структуру соціальної влади і впливу в малій групі?
28. Розкрийте рольову особливість структури малої групи.
29. За якими ознаками виділяються групи?
30. Яка група може виступати для особистості як референтна?
31. Якими ознаками характеризуються групи різної організації?
32. Якими є істотні ознаки колективу?
33. У чому полягає істотна відмінність між офіційним та неофіційним лідером групи?
34. Чим визначається статус особистості в колективі?
35. За якою соціометричною шкалою визначається статус члена групи?
36. Як розуміти групову згуртованість в психології?
37. Які види авторитету ви знаєте?
38. Яка роль керівника в управлінні колективом?
39. Що таке групова згуртованість, групова сумісність та несумісність? Назвіть засоби дослідження групової сумісності.
40. Дайте визначення ефективної команди та для чого вона потрібна?
41. Що таке асоціація, кооперація, дифузна група та колектив?
42. Які шляхи формування ефективної команди?
43. Назвіть основні принципи роботи ефективної команди.
44. Як розподіляються ролі у команді? Які ролі повинні бути у команді?
45. Охарактеризуйте групові конфлікти та їх класифікацію.
46. Розкрити сутність внутрішньогрупових конфліктів та шляхи їх розв'язання.
47. Перелічить індивідуальні особливості особистості (риса характеру), що обумовлюють схильність до конфліктів
48. Охарактеризувати основні види поведінки людини у конфліктній ситуації в колективі або команді.

### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи правомірно вважати, що група, впливаючи на індивіда, принижує його людську гідність, особистість?
2. Як розуміти тезу, за якою група є посередником між суспільством і конкретною людиною?
3. Чи можна погодитися із твердженням, що головною інтеграцією підвальною групи є соціально зумовлена спільна предметна діяльність?
4. Назвіть основні відмінності між малими, середніми й великими групами.
5. Чи може уявне угруповання стати для людини референтною групою?
6. Чи правомірно вважати, що життя в групі будується лише за діловими стосунками, а емоційні зв'язки до уваги не беруться?

7. Чи можна погодитися з твердженням, що група виникає з необхідності людини задовольнити низку своїх потреб (у спілкуванні, самореалізації, визнанні тощо)?
8. Які основні соціально-психологічні чинники впливають на особливості функціонування групи?
9. Розкрийте основні характеристики групової норми?
10. Чи може меншість у групі стати провідником зовнішніх соціальних впливів?
11. В чому полягає специфіка нормативного впливу більшості й меншості в групі?
12. Як пов'язані між собою поняття "групова згуртованість", "групова привабливість", "задоволеність членів групи", "групова сумісність" та "стабільність групи".
13. Чи правильно наведена класифікація груп: велика, мала, реальна, умовна, референтна, офіційна, неофіційна, формальна, неформальна, колектив?
14. Чи завжди референтна група є для особистості взірцем, позитивним еталоном поведінки, виявлених якостей особистості?
15. Чи впливає на реальну популярність особистості статус формального лідера? Обґрунтуйте свою думку.
16. Чи існують якості особистості, потрібні для лідерства за будь-яких умов?
17. Чи є критерії згуртованості однаковими при характеристиці будь-якого колективу?
18. Чи достатньою є така характеристика колективу: "Колектив – це спільність людей, об'єднаних спільною діяльністю та єдиною метою діяльності"?
19. Чи завжди конформізм характеризується неузгодженістю реальної поведінки особистості та її внутрішнього переконання?
20. Чи можна на підставі результатів соціометрії доходити висновків про згуртованість групи?
21. У чому полягає психологічний клімат колективу або команди?

### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ:**

1. Особливість групи та індивіда.
2. Соціальна спільнота й соціальна група.
3. Соціальна психологія малих та великих груп.
4. Групові конфлікти.
5. Відносини між особистостями в групі.
6. Спілкування в групі.
7. Розвиток групи в команду.
8. Основи згуртованості колективу та сумісність людей.
9. Психологічні закономірності створення працездатних команд.
10. Групові ефекти і методи підвищення ефективності спільної роботи.
11. Навіщо потрібна команда.

12. Перетворення персоналу в команду.
13. Соціально-психологічний вплив: конформізм, сугестивність, підпорядкування.
14. Технології міжособистісних комунікацій.
15. Технологія створення команди.
16. Емоційний інтелект команди і оцінка її діяльності.
17. Принципи командної роботи.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

**Див.:** Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ): 4, 9, 15 - 18, 20 – 22, 24.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Анисимов О.С. Управление командой: 15 линий анализа [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://acmegroup.ru/node/238>
2. Борзенков В.Л. Психологические закономерности создания работоспособных команд [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://acmegroup.ru/node/231>
3. Блэклок Джин, Джекс Эвелин "Технология командной игры" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://business-lib.com/index.php?newsid=1942>
4. Демарко Т., Листер Т. "Человеческий фактор: успешные проекты и команды" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pmpofy.ru/content/rus/150/1503-article.asp>
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Ф., Грабенко Т. М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2011. – 304 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/92c>
6. Команда: література по темі. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://tfbiz.com.ua/poleznoe/recomendetlit>
7. Рогов Е.И. Психология группы. – М.: Владос, 2005. – 431 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/authors/21165>

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 3.8**

**ТЕМА:** *ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН У СІМ'Ї (2 год.)*

### **ПЛАН:**

1. Психологія сім'ї:
  - а) поняття сім'ї;
  - б) сім'я як соціально-психологічний феномен;

- в) види сімей.
2. Психологія взаємовідносин у сім'ї:
- а) відносини у сім'ї як психологічна проблема;
  - б) умови формування відносин;
  - в) проблеми стабільності шлюбу і сім'ї;
  - г) психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках у сім'ї.
3. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини: родинне виховання і сімейна педагогіка.

**Опорні поняття:** *сім'я, сімейні взаємовідносини, сімейні конфлікти.*

**Мета семінарського заняття:** оволодіти знаннями про міжособистісні відносини в сім'ї, функції та різновиди сімей, з'ясувати особливості взаємозв'язку між членами родини та специфіку сімей, навчитись вирішувати конфліктні ситуації за допомогою різноманітних стратегій поведінки у родині.

Ця тема присвячена пошуку відповідей на запитання, як і чому люди створюють сім'ї, як родина впливають на своїх членів.

Кожна сім'я має свою структуру. Соціальна структура базується на соціально-рольових стосунках, статево-віковому складі членів сім'ї. Важну роль у сім'ї грає психологічний клімат, від стосунків батьків може залежати надалі доля їхніх дітей.

З'ясуйте, які основні чинники сприяють виникненню прихильності між людьми, а які - виникненню неприязні у сім'ї. Рідкісна сім'я може обійтися без сварок і конфліктів.

Вивчаючи літературу, зверніть увагу на теорії агресії. Чи є агресія природженим або набутиим соціальним явищем, як впливає на агресію атакуюча поведінка, масова культура, телебачення та інші фактори. Вивчаючи рекомендовану літературу, з'ясуйте, з якої причини зазвичай виникають конфлікти у сім'ї. Як учасники конфлікту можуть дійти до згоди? Проаналізуйте різні точки зору та обґрунтуйте ваше бачення цієї проблеми.

Обґрунтуйте, чому саме сім'я є різновид малій групи й однією з основних цінностей людства.

Проаналізуйте проблеми, які виникають у вашої родині, її традиції, стосунки між членами.

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ:**

1. Навіщо людині потрібна сім'я?
2. Що сьогодні більш важливе - сім'я чи успіх?
3. Більшість людей думає, що сім'я - це просто узаконений секс. Що таке для вас сім'я?
4. Чи є цивільний шлюб сім'єю?
5. З ким відносини будувати можна, а з ким краще не зв'язуватися?
6. У чому полягає сімейна психологія?
7. Як одружитися, щоб створити міцну сім'ю?

8. Якими, на Вашу думку, є завдання сімейного виховання?
9. Яким, на Вашу думку, є справжній батьківський авторитет?
10. Які методи сімейного виховання є найефективнішими?

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ:**

1. Зробіть структурно-логічну схему даної теми.
2. Скласти перелік основних понять теми, що вивчається.
3. Розробіть кросворд для перевірки знань і умінь до теми, що вивчається.
4. Складіть схеми з таких тем:
  - а) характеристика сім'ї;
  - б) психологічна характеристика сім'ї;
  - в) різновиди сімей;
  - г) складові компоненти лідерства у сім'ї;
  - г) психологічні механізми взаємовпливу у сім'ї;
  - д) функції сім'ї;
  - е) типи сімей та їх ознаки;
  - є) сутність та структура родинного виховання.
5. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. (Дивіться: *Додаток II - Анкета "Взаємини в сім'ї"*, а також "Сімейні, гендерні тести". [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://azps.ru/tests/indexgn.html>)
6. Написати есе на одну з тем:
  - а) Сім'я і Я.
  - б) Щаслива сім'я.
  - в) Сім'я – це сім'я.
  - г) Родина майбутнього.
  - г) Сімейна конституція.
  - д) Кохання та розрахунок.
  - е) Кохання і сім'я.
  - є) Наші сімейні цінності.
  - ж) Як створити відносини з любов'ю?
  - з) Формула кохання.
  - и) Шлюб.
  - і) Анатомія сімейного спілкування.
  - к) Діти як сенс сім'ї.
  - л) Любов і закоханість.
  - м) Кохання і відносини.
  - н) За що любимо ми і за що люблять нас.
  - о) Як розвинути здатність любити і бути коханим?
  - п) Міцність сім'ї.
  - р) Ранні шлюби.
  - с) Вільне кохання.
  - т) Вільні стосунки.



у) Сімейні стосунки.

7. Складіть перелік найбільш характерних ознак конфліктної ситуації у родині.
8. Складіть перелік індивідуальних особливостей особистості (рис характеру), що обумовлюють схильність до конфліктів у сім'ї.
9. Складіть основні правила поведінки, які запобігають виникненню деструктивних конфліктів у сім'ї.
10. Заповнити таблицю 3.12 - "Основні типи стосунків батьків і дітей" за прикладом.

Таблиця 3.12 - Основні типи стосунків батьків і дітей

Типи стосунків	Тенденції в стосунках
Батьки і діти відчувають постійну потребу у спілкуванні один з одним	Створюється моральна злагода у сім'ї Батьки завжди пам'ятають про те, у чому дитина потребує їхньої підтримки: <i>Дошкільник</i> – у терплячих відповідях на запитання. <i>Молодший школяр</i> – у розумінні настанов. <i>Підліток</i> – у самоствердженні. <i>Молода людина</i> – у життєвому самовизначенні.
Батьки недостатньо переймаються турботами дітей, спілкуються з ними	
Скоріше батьки втручаються в життя дітей, аніж діти самі розповідають про свої проблеми	
Скоріше діти мають бажання поділитися з батьками своїми проблемами, аніж батьки зацікавлені в цьому	
Поведінка дітей викликає у сім'ї конфлікти, при цьому рацію мають скоріше батьки	
Рацію мають скоріше діти	
Взаємна непраця	
Кого ти більш любиш	
Повна взаємна відчуженість, ворожість	

11. Складіть перелік умов формування раціональних сімейних відносин.
12. Визначити взаємини в родині, виявити сімейні конфлікти і намітьте шляхи їхнього усунення за допомогою анкети "Взаємини в сім'ї". ( Дивись: Додаток П - Анкета "Взаємини в сім'ї").
13. Розробіть поради для молодих сімей. Хлопці складають ці поради для майбутніх дружин, а дівчата – для чоловіків і всі разом для обох: для чоловіків і жінок разом.
14. Щоб Ви порадили для вдалого шлюбу?
15. Якому типу сім'ї Ви надаєте перевагу?
16. Визначити, яку роль відіграють потреби в житті людини.

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДОПИТЛИВИХ:**

1. Чи існує, на вашу думку, провідна функція сім'ї? Відповідь обґрунтуйте.
2. Теорії лідерства у сім'ї з точки зору статевих та гендерних відмінностей.
3. Охарактеризувати види і типи лідерства у сучасної сім'ї.
4. У чому Ви бачите причини розпаду сучасної сім'ї?
5. Чи можна стверджувати, що сучасна сім'я перебуває у кризовому стані?
6. Як співвідносяться поняття "шлюб" і "сім'я", "любов" і "шлюб"?
7. Складіть перелік компонентів, які свідчать про готовність до шлюбу і сімейного життя.
8. Вивчіть рольові очікування і домагання у майбутньому шлюбі студентів вашої групи. Для цього проведіть опитування серед дівчат та хлопців. Опитувальники можна знайти за [Електронний ресурс] – Режим доступу: Методика "Рольові очікування і домагання у шлюбі"- Жіночий варіант [http://exmaster.net/ps\\_22/index.html](http://exmaster.net/ps_22/index.html), Чоловічий варіант [http://exmaster.net/ps\\_22/index.html](http://exmaster.net/ps_22/index.html), [http://exmaster.net/ps\\_22/index.html](http://exmaster.net/ps_22/index.html)
9. Охарактеризувати складові етико-психологічної готовності до шлюбу.
10. Складіть власні правила-заповіді сімейного життя.
11. Розробіть концепцію "Сім'я і родинне виховання в сучасній Україні".
12. Складіть глосарій з теми "Родинне виховання та сімейна педагогіка".

### **РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ:**

Перед вами – низка завдань. Познайомившись зі змістом кожного з них, необхідно дати відповідь, обґрунтовану з психологічної точки зору.

#### **Задача 1.**

Поміж деяких батьків існує думка, що недоліки їхніх дітей, лінощі, неслухняність, упертість, інфантильність, небажання вчитися обумовлені спадковістю. Вкажіть, до якої теорії розвитку відносяться ці погляди. Проаналізуйте, чому така думка поширена серед деяких батьків. *Як Ви можете пояснити появу таких недоліків?* (за Л.А.Колесниченко, Л.Л.Борисенко) (2 бали)

#### **Задача 2.**

Мати разом з дитиною, якій 2,5 роки, дивиться фільм-трилер. При цьому жінка переживає страх, напругу, тривогу та проявляє ці почуття зовні: скидається, скрикує, закриває очі тощо. Чи може така поведінка матері вплинути на психічний стан дитини? *Викладіть і обґрунтуйте відповідь.* (за Л.А.Колесниченко, Л.Л.Борисенко) (1 бал)

#### **Задача 3.**

Приблизно на 3-му році життя дитина прагне діяти самостійно, часто поводить-ся вперто, відмовляється виконувати вимоги дорослих. Укажіть, чим може по-

яснюватися така поведінка? Як вона характеризує процес розвитку особистості? *Аргументуйте Вашу думку стосовно найкращої поведінки батьків в таких ситуаціях.* (за Л.А.Колесниченко, Л.Л.Борисенко) (2 бали)

#### **Задача 4.**

Маленьку Нату пригостили шоколадкою. Дівчинка дає маленький шматочок мамі. "Хороша доня, їж сама", — хвалить мама. Ната пригощає бабусю. Та робить вигляд, що відкусила і жує. "Яка щедра дівчинка!" Ната пригощає тата, але він теж відмовляється: "Я і так знаю, що ти у нас добра". Ната біжить до сестри-школярки і підносить їй до рота невеликий шматок шоколадки. Він зникає за щоками сестри. Ната в сльози. Дорослі разом починають соромити старшу сестру. Ната перестає плакати і слухає розмову. Визначте, які негативні риси можуть сформуватися у Нати. *Проаналізуйте поведінку дорослих по відношенню до Нати та її сестри* (за Б. С. Волковим). (1 бал)

#### **Задача 5.**

Багато матерів настільки прив'язані до своїх дітей, що часто беруть їх до себе в ліжко. Для матері це задоволення, вона виправдовує себе тим, що весь день зайнята, дитина боїться залишатися вночі одна, а рядом з нею відчуває себе захищеною, краще спить. Часто матері вважають, що діти занадто швидко ростуть, а щедрі материнські пестощі та піклування відгородять їх від жорстокості дорослого життя і дадуть можливість продовжити дитинство. *Проаналізуйте поведінку матерів. Як вплине таке відношення на розвиток особистості дитини?* (за Л.А.Колесниченко, Л.Л.Борисенко) (2 бали)

#### **Задача 6.**

Під час голодомору в Україні весною 1933 року в селі Шипове Вінницької області вимерли всі. Не залишилось нікого в селі.

В одній хаті йшла постійна війна: всі ненавиділи один одного, кожний слідкував за іншим; за крихту хліба чоловік вбивав дітей, жінка чоловіка...

В іншій хаті до кінця панувала любов. Мати постійно брала в свої долоні руки дітей, зігрівала їх своїм диханням, розказувала казки та небилиці діткам, щоб вони забували на деяку мить про голод. Любов не вмирала в ній до кінця...

Люди помічали, що там, де панувала ненависть, помирали значно швидше, ніж там, де були любов та єднання. *Дайте критичну оцінку: що вплинуло на поведінку членів обох сімей: екстремальні умови (голод), виховання чи щось інше?* (за Б. М. Бім-Бадом). (5 балів)

#### **Задача 7.**

В нижченаведених ситуаціях описані приклади різного виховання дітей. *Вкажіть, які умови виховання сприяють формуванню позитивних рис, а які негативних рис характеру дітей. Які риси характеру сформувались під впливом даних умов? Дайте критичну оцінку виховання дітей в наведених ситуаціях.* (2 бали)

**А.** Ніна виховувалась в сім'ї військовослужбовця, мати — вчителька. Сім'я дружна. Батьки віддавали їй весь вільний час. Мати читала дитині з малих років казки, оповідання, вірші. Дівчинка цікавилась навколишнім світом: любила природу, мала багато подруг, любила вірші, пісні, історичні оповідання. В сім'ї був чіткий режим, якого дотримувались всі члени сім'ї.

Крім батьків дівчинку опікувала бабуся. Якраз бабуся привчала Ніну до домашньої роботи. Дівчинка зростала працьовитою, привітною до людей, акуратною і дисциплінованою.

**Б.** З дитинства Оленку оточували злагода та любов в сім'ї. Їй ні в чому не відмовляли, всі її бажання виконували завчасно. Дівчина зростала хворобливою, фізично слабкою, інколи роздратованою. Могла псувати речі, за це її не карали, не сварили. До посильної праці не привчали. Батьки турбувались тільки про розумовий розвиток дівчинки. В сім'ї режиму не дотримувались.

**В.** Хлопчик Гена, підліток 12-ти років, — рухливий, жвавий. Вчився на «4», «3», інколи отримував «2». Мав друзів, часто прогулював уроки, за що отримував ляпаси від батька. Мати старанно покривала перед батьком всі синові вчинки. Вдвох із сином вони обдурювали батька в разі отриманих «2» або інших негативних вчинків Гени. Таким чином, батько нічого не знав: ані про «2», ані про погані вчинки сина.

### **Задача 8.**

*Дайте критичну оцінку проблемі та зробіть висновки. (5 балів)*

Настало третє тисячоліття християнської ери. Яким воно стане в долі людства? Це потрібно знати, бо діти народжуються і народжуються. Що їх чекає? В які школи вони підуть, і хто, чому, як їх там вчитиме?

В Україні постійно вдосконалюється освіта, морально-етичне, розумове, екологічне, фізичне виховання. А що робити з дитячими алкоголізмом, проституцією, наркоманією, маленькими грабіжниками, вбивцями?

Освічених стає все більше, освітніх закладів стає все більше, але і злочинців стає все більше.

Важливо вирішити, як співвідносяться освіта і життя однієї дитини і всіх людей взагалі та як виховувати або може зовсім не виховувати дітей?

### **Завдання 9**

У процесі виховання часто виникають дискусії з питань, пов'язаних із формуванням категорії життя, зокрема "Чи існує віра і яку роль вона відіграє у житті людини?" "Чи можна вважати віру, надію, любов основними поняттями сенсу життя?", "В чому людська досконалість?", "Чи існує мораль, яка за своїми цінностями стоїть вище за релігійну?" *Обґрунтуйте свою позицію. Проаналізуйте, в чому відмінність і спільність релігійного та світського виховання.* (за Л.А.Колесниченко, Л.Л.Борисенко). (5 балів)

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:**

1. Визначити поняття "сім'я".

2. Визначити функції сучасної сім'ї .
3. Поясни ти, чому сім'я відноситься до малої групи?
4. Відмінності сім'ї від інших малих соціальних груп.
5. Які соціально-психологічні характеристики є спільними для сім'ї та інших малих соціальних груп?
6. Якому типу сім'ї ви надаєте перевагу? Чому?
7. Які типові варіанти відносин виникають в сучасній сім'ї?
8. Визначити поняття сім'я, сімейні взаємовідносини, сімейні конфлікти.
9. Які причини призводять до конфліктів у сімейних стосунках?
10. Як можна вирішити ці конфлікти? Чи можливо взагалі?
11. Розкрити поняття "сім'я", "подружня сумісність", "подружня адаптованість" тощо.
12. Виділити типології сімей з позиції соціальної психології.
13. Охарактеризувати функції сім'ї: суспільні та індивідуальні.
14. Розкрити фази розвитку сім'ї.
15. Як співвідносяться поняття "шлюб" і "сім'я", "любов" і "шлюб"?
16. Чи завжди стійкий шлюб успішний?
17. Як мотивація шлюбно-сімейних стосунків впливає на задоволеність шлюбом?
18. Які фактори зумовлюють стабільність шлюбу і сім'ї?
19. Основні причини розірвання шлюбу.
20. Охарактеризуйте рівні подружньої сумісності.
21. Чи означає низький рівень подружньої сумісності приреченість шлюбу на невдачу?
22. Що означає термін "психологічне здоров'я сім'ї"?
23. Компоненти готовності до шлюбу і сімейного життя.
24. Складові етико-психологічної готовності до шлюбу
25. Роль сім'ї у становленні особистості дитини.
26. Психологічні механізми впливу батьків на дітей. Наведіть приклади.
27. Чи можна вивести з особистісних характеристик батьків, чи методів їхнього виховання конкретні властивості особистості дитини? Відповідь обґрунтуйте.
28. Які характеристики ставлення батьків до дитини і відповідної поведінки відбито в понятті "стиль сімейного виховання"?
29. Проаналізуйте відомі стилі сімейного виховання. Який із стилів є найоптимальнішим для розвитку особистості дитини?
30. Причини неадекватного ставлення батьків до дитини. Наведіть приклади.
31. Як особистісні проблеми батьків зумовлюють проблеми у стосунках з дітьми?
32. Причини жорстокого поводження з дитиною в сім'ї.
33. Як неадекватне ставлення до дитини спричинює відхилення в її психічному й особистісному розвитку?
34. Які психологічні умови можуть забезпечувати оптимізацію стосунків батьків з дітьми, розвиток особистості дитини?

35. Охарактеризувати психологію взаємовідносин батьків та дітей.
36. Розкрити сутність сімейних конфліктів та шляхи їх розв'язання.
37. Які існують види виховання?
38. Які методи виховання вам відомі?
39. Які основні особливості методу переконання у вихованні?
40. У чому полягає суть методу прикладу у вихованні?
41. У чому полягають сутність і особливості методу заохочення у вихованні?
42. Як би ви розкрили зміст методу примусу у вихованні?

#### **ТЕСТОВИЙ ЕКСПРЕС САМОКОНТРОЛЬ:**

1. Чи є сім'я малою групою?
2. Чи є матеріально-економічна функція функцією сучасної сім'ї?
3. Чи є житлово-побутова функція функцією сучасної сім'ї?
4. Чи є репродуктивна функція функцією сучасної сім'ї?
5. Чи є комунікативна функція функцією сучасної сім'ї?
6. Чи є виховна функція функцією сучасної сім'ї?
7. Чи є рекреативна функція функцією сучасної сім'ї?
8. Чи є функція психологічного захисту функцією сучасної сім'ї?
9. У чому полягає психологічний клімат сім'ї ?
10. Чи є родинне виховання феноменальним явищем суспільного життя, яке постало в процесі трудової діяльності людей у зв'язку з необхідністю для молодого покоління опанувати виробничо-трудовим досвідом старших поколінь?
11. Родинне виховання — це феноменальне явище сімейного і суспільного життя, яке постало в процесі трудової діяльності людей у зв'язку з необхідністю для молодого покоління опанувати виробничо-трудовим досвідом старших поколінь?
12. Принцип участі в праці це принцип родинного виховання?

#### **ТЕМАТИКА ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТИВ:**

1. Особливості та перспективи розвитку сучасної родини.
2. Функції сучасної сім'ї.
3. Життєві труднощі сім'ї та як справитися з ними.
4. Психологія батьківства.
5. Молоде подружжя.
6. Можливі проблеми в молодій сім'ї і як з ними впорітись.
7. Психологічні проблеми молодого сім'ї .
8. Чи існує проблема батьків та дітей?
9. Як порозумітись з батьками?
10. Конфлікти у сімейних стосунках.
11. Кохання і сім'я\*
12. Цивільний шлюб: психологічні аспекти.
13. Хвора і здорова любов.
14. Ввічливість, вихованість та інші необхідні в сім'ї речі.
15. Бачення світу в кохання.

---

\* Тематика виступів і рефератів, які можуть Вас зацікавити. (Дивіться: *Додаток П - Цікаві темі для виступів і обговорення. Тільки для думаючих студентів.*

16. Види шлюбів з розрахунку.
17. Запитальник. Основи сімейного договору.
18. Вибір супутника життя.
19. Готовність обзавестися сім'єю.
20. Детектор кохання.
21. Динаміка сімейних відносин.
22. Дисципліна в кохання.
23. Договір про створення особистого бюджету на взаємовигідних умовах.
24. Духовний шлюб.
25. Чи є у закоханості правила?
26. Жити з любов'ю, життя в стані любові.
27. Як знайти свою людину?
28. Боротьба за владу в подружній парі.
29. Модель процесу виховання.
30. Принципи процесу виховання.
31. Виховання, самовиховання, перевиховання.
32. Ідеї сімейного виховання у творах А.С. Макаренка.
33. Стереотипи в поведінці чоловіків і жінок відносно хворої дитини.
34. Виховання дітей з особливими потребами в сім'ї.
35. Психологічні та педагогічні проблеми розвитку російського суспільства.
36. Психологія і педагогіка життєвого успіху.
37. Психологія і педагогіка в житті сім'ї.
38. Психологічний та педагогічний потенціал сім'ї.
39. Принципи родинного виховання.

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:**

Див.: Перелік "Рекомендована література" даного посібника (с. 10 - 12 ): 4, 9, 15 – 18, 20 – 32.

### **ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://exmaster.net/ps\\_22/index.html](http://exmaster.net/ps_22/index.html)
2. Категорія: Любов і сім'я. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov\\_i\\_semya/3/0/](http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov_i_semya/3/0/)
3. Ковалев С.В. Кризиси і вік любові [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.youtube.com/watch?v=WhdmFnI2oOw>
4. Ковалев С.В. О любові настоящей и насаждаемой. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.youtube.com/watch?v=8p0Tet4iD\\_Q](http://www.youtube.com/watch?v=8p0Tet4iD_Q)
5. Ковалев С.В. За что любим мы, и за что любят нас. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.youtube.com/watch?v=LSMa9quxByE>

6. Ковалев С.В. Как развить способность любить и быть любимым? [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.youtube.com/playlist?list=PL80tOW1T2LJtgKOe5\\_xZe89x3OiRWni0B](http://www.youtube.com/playlist?list=PL80tOW1T2LJtgKOe5_xZe89x3OiRWni0B)
7. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяг Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.ereading.co.uk/bookreader.php/108211/Psihologiya\\_sem'i.pdf](http://www.ereading.co.uk/bookreader.php/108211/Psihologiya_sem'i.pdf)
8. Кузьмінський А.І., Омеляненко В. Л. Педагогіка родинного виховання: Навч. посіб. – К. : Знання, 2006. – 324 с.
9. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://www.twirpx.com/file/200054/>
10. Макаренко А.С. Загальні умови сімейного виховання: Твори в 7 т. / А.С. Макаренко. – К. – 1954. – Т.4.
11. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: Навч. посіб. Вид. 2-ге, доп., перероб. – К. : НАКККіМ, 2011. – 293 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/823512/>
12. Николаева Е. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2013. – 336 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://books.google.com.ua/books?id=fqo5AgAAQBAJ&pg=PA2&lpg=PA2&dq=%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0+%D0%95.+%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8&source=bl&ots=4DJ4xr23y5&sig=c5ZJdLrrBHjVnnCMKCSLsOuKtd0&hl=ru&sa=X&ei=zAC7UtyWMoij4gSg3oDYBw&ved=0CEQQ6AEwBA#v=onepage&q=%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%95.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8&f=false>
13. Рогов Е.И. Психология группы. – М.: Владос, 2005. – 431 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/authors/21165>
14. Психология семьи: Учебник / Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2002. – 752 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/146-psihologiya-semi.html>
15. Психологія стосунків у сім'ї / Розроблено Федотовим А.Ю. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uadoc.zavantag.com/text/7598/index-1.html>
16. Семейная психология [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://adalin.mospsy.ru/r\\_03\\_04.shtml](http://adalin.mospsy.ru/r_03_04.shtml)
17. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Радянська школа, 1978. – 263 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://teacher.at.ua/publ/v\\_o\\_sukhomlinskij\\_batkivska\\_pedagogika/38-1-0-5089](http://teacher.at.ua/publ/v_o_sukhomlinskij_batkivska_pedagogika/38-1-0-5089)
18. Сухомлинський В.О. Як виховати справжню людину. - К., 1976. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Npd/2009\\_4/Omelchuk.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npd/2009_4/Omelchuk.pdf)
19. Что такое семья [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<http://www.realove.ru/main/family>



20. Целуйко В.М. Психология современной семьи: Учебник. – М.: Владос, 2006. – 282 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.freeliv.ru/viewpage.php?page\\_id=41204](http://www.freeliv.ru/viewpage.php?page_id=41204)
21. Шнейдер Л.Б. Основы семейной психологии. 3-е изд., стер. – М.: "МПСИ", 2009. – 928 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rentplus.by/gate/bibliotekovedenie-arhivovedenie-muzevedenie/skachat-osnovi-semeynoy-psihologii.html>
22. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.znate.ru/docs/index-222410.html>  
<http://psychlib.ru/mgppu/SPs/SPs-001.HTM>
23. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учеб. пособ. – М.: "Академический проект", "Деловая книга", 2007. – 768 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/2fl>

*Варіант занять за вибором студентів*

### ***Семінар-дискусія "Психологія взаємовідносин у сім'ї"***

#### **Запитання для обговорення:**

1. Якими Ви бачите місце жінки та чоловіка у сучасній сім'ї?
2. Навіщо вам дитина?
3. Навіщо людям потрібна любов?
4. Як бути чоловіком? Як бути дружиною?
5. Що є головним в житті дитини?
6. Чи допускаєте ви, що дружина або чоловік має право іноді, нехай ненадовго, покинути вас і якийсь час пожити окремо?
7. Як зробити своє життя і свою сім'ю щасливою?
8. Чи можна розглядати свою майбутню сім'ю як проект?
9. Які слова мають бути обов'язковими в кожній сім'ї, якщо вона хоче бути щасливою?
10. Чи можливо у нашій державі досягнути тендерного консенсусу?
11. Що, на Вашу думку, необхідно для створення справжньої щасливої сім'ї? Яке Ваше ставлення до "цивільного шлюбу"?
12. Чому виникають конфлікти у сімейному житті? Які їх причини? Яким чином можливо їх вирішувати?

#### **Література:**

1. Категория: Любовь и семья. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov\\_i\\_semya/3/0/](http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov_i_semya/3/0/)
2. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяг Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.e-reading.co.uk/bookreader.php/108211/Psihologiya\\_sem'i.pdf](http://www.e-reading.co.uk/bookreader.php/108211/Psihologiya_sem'i.pdf)

3. Майерс Д. Социальная психология: Пер. с англ. 7-е изд.- Учеб. пособ. СПб.: Питер, 2002. – 684 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/33x>
4. Психология семьи: Учебник / Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2002. – 752 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uchebnik.biz/book/146-psixologiya-semi.html>
5. Психологія стосунків у сім'ї / Розроблено Федотовим А.Ю. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://uadoc.zavantag.com/text/7598/index-1.html>
6. Семейная психология [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://adalin.mospsy.ru/r\\_03\\_04.shtml](http://adalin.mospsy.ru/r_03_04.shtml)
7. Что такое семья [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.realove.ru/main/family>
8. Целуйко В.М. Психология современной семьи: Учебник. – М.: Владос, 2006. – 282 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.freeliv.ru/viewpage.php?page\\_id=41204](http://www.freeliv.ru/viewpage.php?page_id=41204)
9. Шнейдер Л.Б. Основы семейной психологии. 3-е изд., стер. – М.: "МПСИ", 2009. – 928 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rentplus.by/gate/bibliotekovedenie-arhivovedenie-muzeevedenie/skachat-osnovi-semeynoy-psihologii.html>
10. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.znate.ru/docs/index-222410.html>  
<http://psychlib.ru/mgppu/SPs/SPs-001.HTM>
11. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учеб. пособ. – М.: "Академический проект", "Деловая книга", 2007. - 768 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/2fl>
12. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Просвещение: Владос, 1992. – 315 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.klex.ru/7x>
13. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их решение. — М.: Амалфея, 1997. – 288 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://padabum.com/d.php?id=30314>
14. Швалб Ю. М., Данчева О.В. Одиночество. – К.: Наукова думка, 1991. – 340 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.big-library.info/?act=bookinfo&autor=2803&book=11417>

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Ви можете поглибити свої знання з психології, дослідивши індивідуальні особливості функціонування своєї психічної діяльності та основних властивостей своєї особистості відповідно до теми семінару. Дивіться: *Додаток Т - Анкета "Взаємини в сім'ї"*, а також "Сімейні, гендерні тести". [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://azps.ru/tests/indexgn.html>
2. Використовуючи рекомендовану літературу, підготуватися до участі у дискусії.

3. Проаналізувати ситуацію "Викрадення". Продумати відповіді та зробити письмові нотатки до питань, вказаних у завданні для домашньої роботи (Дивіться: Додаток Ф – Ситуаційна вправа "Викрадення").
4. Проаналізуйте який тип стосунків зараз склався між вами та вашими батьками?

#### **4. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ** (за Н.П.Статінової, А.А.Машталер)

За особистим вибором кожен студент протягом вивчення курсу обирає і виконує (письмово) одне з практичних завдань або приймає участь в олімпіаді з психології; готує тези доповіді на наукову студентську конференцію з актуальної проблеми теоретичної й практичної психології.

##### **Завдання 1**

*Це завдання, яке моделює ситуації, з якими Вам, можливо, доведеться зіткнутися в майбутній роботі.*

Ознайомтеся з ними та спробуйте знайти кілька можливих варіантів їх вирішення. Запишіть ці варіанти, при цьому вкажіть, які з них будуть:

- а) неприйнятним;
- б) нейтральними;
- в) прийнятним.

Аргументуйте, свій вибір.

1. Ваш керівник запропонував усім ознайомитися з новим проектом, який він розробив. Прочитавши цей проект, Ви зрозуміли, що його прийняття буде помилкою. Проте Ви знаєте, що керівник очікує скоріше на позитивну оцінку, ніж на Вашу думку, до того ж він завжди погано сприймає критику. Варіанти відповіді:

- а) сказати, що
- б) сказати, що
- в) сказати, що

2. Ви працюєте менеджером у фірмі. Вам доручили розглянути проекти розвитку фірми на наступний рік і відібрати той з них, який буде найкращим.

Якими міркуваннями Ви будете керуватися при виборі варіанту проекту?

3. Ви займаєтеся продажами вже три роки. Рівень продажів у Вас, середній, але Ви прагнете підвищити його, тому визначили, що для цього треба зробити:

- а) збільшити обсяг продажів на 30%;
- б) працювати на 10 годин більше на тиждень;
- в) збільшити кількість презентацій;

- г) занотувати заходи, які Ви збираєтеся вжити, але нікому про них не казати;
- г) визначити заходи, але не занотовувати їх, щоб про них не дізнались інші;
- д) занотувати та обговорити заходи з людьми, яким Ви довіряєте.

### **Завдання 2 "Планування психологічного дослідження"**

Ви вирішили з'ясувати, чи дійсно людина під впливом стресу працює гірше, які фактори призводять до помилок? Це необхідно Вам для того, щоб допомогти працівникам побороти стресові ситуації.

- а) Як можна провести дослідження?
- б) Які методи слід обрати?
- в) Як обґрунтувати дослідження?
- г) Які процедури слід використати для вирішення етичних проблем?

### **Завдання 3 "Переконлива сила реклами"**

Перегляньте телевізійні передачі протягом декількох годин і заповніть таблицю 4.1.

Таблиця 4.1 – Аналіз реклами

Рекламний ролик	Товар, який рекламується	Хто рекламує товар	Типи звертань, які використовуються для переконання
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Дайте відповіді на запитання:

- а) Домінував чи ні тип переконуючих звертань? Коли "так", то який?
- б) Які закономірності у структурі цих звертань? Наприклад, як змінюється зміст звертань залежно від того, хто рекламує товар - жінка або чоловік; на яку аудиторію розрахована реклама – на дітей чи дорослих? Тощо.
- в) Які звертання з точки зору психології, були найбільш переконливими? Чому?

### **Завдання 4 "Вплив на установку"**

Проаналізуйте поведінку п'яти учасників дискусії на занятті, заповніть таблицю.

Поясніть вибір учасників дискусії. Потім вкажіть, яку кожен з них займає позицію (обведіть "за" чи "проти").

Визначте, наскільки кожний з учасників вірив у свою позицію. Обведіть оцінку.

Таблиця 4.2 - Ключ

№ пор.	Учасник дискусії	Позиція		Віра у позицію, яку відстоював						
		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
1		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
2		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
3		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
4		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
5		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
6		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7
7		За	Проти	1	2	3	4	5	6	7

- а) Як Ви дійшли висновку, що учасники дискусії вірили або не вірили в те, що
- б) стверджувати?
- в) Як вплинула дискусія на їх установки?
- г) Як би Ви оцінили своє ставлення до цієї проблеми?
- д) Як вплинула дискусія на Вашу установку? Опишіть, яким чином це відбулося.

### Завдання 5 "Сімейна рада"

На прес-конференції в Українському інституті соціальних досліджень обговорювалися проблеми "батьків і дітей" (див. газ. "Сьогодні". - 2003. - 7 лют.). Згідно з проведеним в Україні дослідженням, до виховання дітей готові лише 17 % батьків.

Під час конференції було наведено такий приклад. В одному з київських дитячих садочків психологи запропонували гру "доньки-матері". Дівчатка швидко розподілили ролі матері, бабусі, але ніхто з хлопчиків не погоджувався грати роль батька. Насамкінець одного із них все ж таки вдалось умовити. Постоявши декілька хвилин, він ліг на диван і сказав "дружині": "Дай мені газету і вимкни телевізор". Таким чином провів усю гру. На запитання психолога, що робить татко, хлопчик відповів: "Працює, заробляє гроші, свариться з мамою".

Згідно із дослідженням, лише 16% батьків вважають, що їм легко знаходити спільну мову з дітьми; 68 % мам - постійно допомагають дітям, 90% - наглядують за дітьми, 76% - забирають зі школи або садочку, 78% - відвідують з ними секції, а тат відповідно - 32%, 10%, 22%.

На прикладі знайомих Вам сімей визначте:

- а) Як складаються стосунки батька, матері із дітьми.
- б) Які існують традиції в сім'ї?
- в) Що домінує у стосунках: заохочення або покарання?
- г) Чи впливає матеріальний стан сім'ї на вживання дітьми алкоголю, наркотиків?
- г) Чому батьки приділяють мало часу вихованню дітей?
- д) Що потрібно зробити, щоб батьки більше уваги та часу приділяли вихованню дітей?

### **Завдання 6 "Психологічні карти"**

Стенлі Мілграм запропонував концепцію "психологічних карт" для дослідження сприйняття людиною навколишнього середовища у місті. Адаптуйте цей метод до наших умов для того, щоб зрозуміти, як Ви, а також інші студенти сприймають наш університет. Для цього намалюйте карту університету та запропонуйте намалювати її однокласникам, знайомим студентам з інших курсів.

Проаналізуйте ці карти, звертаючи увагу на наступне:

- а) Чи є об'єкти, які нанесені на всі карти? Якщо є, то які?
- б) Чи є об'єкти, які зображені у більшому масштабі або більш детально? Якщо є, то як вони відображають інтереси людини?
- в) Які з об'єктів зовсім не відображені? Чому?
- г) Які закономірності слід виділити на намальованих картах?

### **Завдання 7 "Сприйняття мотивації"**

Проведіть опитування серед студентів Вашої групи і визначить, яку роль відіграла кожна з причин, наведена у таблиці, при виборі навчального закладу. Скористайтеся шкалою: 1 - зовсім не важливу; 2 - незначну; 3 - не дуже важливу; 4 - важливу; 5 - дуже важливу (можна доповнити своїми варіантами).

Таблиця 4.3 - Опитувальник

№ пор.	Причини	Важливість причини				
		1	2	3	4	5
1	Бажання батьків	1	2	3	4	5
2	Високий рівень наукової репутації	1	2	3	4	5
3	Зручне місцезнаходження	1	2	3	4	5
4	Бажання знайти нареченого або наречену	1	2	3	4	5
5	Гарні соціально-побутові умови	1	2	3	4	5
6	Легкість вступу	1	2	3	4	5
7	Отримання спеціальності	1	2	3	4	5
8	Підвищення рівня культури	1	2	3	4	5
9	Самореалізація як особистості	1	2	3	4	5

- а) Порівняйте оцінки ваших товаришів зі своїми.
- б) Проаналізуйте отримані дані.
- в) Як впливає мотивація на успішність навчання?

### **Завдання 8 "Гендер і комунікація"**

Мета завдання: виявити, чи залежить стиль комунікації від статі співрозмовника. Для його виконання необхідно впродовж однієї — п'яти хвилин спостерігати за спілкуванням кількох пар однієї та різної статі (жінка - жінка, жінка - чоловік, чоловік - чоловік). Робити це краще там, де можна побачити тих, хто розмовляє (кафе, гуртожиток, під час перерви у заняттях). Слід також обрати залежні змінні. Деякі ми пропонуємо, інші - оберіть самостійно.

Таблиця 4.4 - Спостереження стилю комунікації

№ пор.	Змінна	Пари					
		1		2		3	
		ж	ч	ж	ж	ч	ч
1.	Час розмови (скільки говорив кожен)						
2.	Переривання співрозмовника						
3.	Зміна теми						
4.	Питання (які і як?)						
5.	Прохання						
6.	Переконання						
7.	Поступки						

Проаналізуйте отримані дані та визначте, як залежить стиль комунікації від трьох незалежних змінних.

- Можна чи ні вважати, що чоловік і жінка по-різному розмовляють з людьми?
- Можна чи ні вважати, що люди по-різному розмовляють з жінками і чоловіками?
- Можна чи ні стверджувати, що людина розмовляє по-різному з людиною протилежної статі?

### Завдання 9 "Гендерні стереотипи у засобах масової інформації"

Наше сприйняття чоловіка або жінки багато в чому залежить від того, як нам їх подають засоби масової інформації.

Щоб виконати завдання, оберіть будь-яку газету або журнал, телевізійну програму (новини, музикальні відеокліпи тощо). Визначте вибірку для проведення дослідження (наприклад, два - п'ять номерів газети або журналу, тиждень перегляду телепрограм тощо).

Запишіть отримані дані:

- Яке джерело використовували?
- Що Ви дивились, читали?
- Як збирали дані?
- Які теми мали відношення до тендерних питань?
- Як вони висвітлювалися?

### Завдання 10 "Соціальний тиск"

Численні аспекти нашої поведінки формуються під впливом стереотипів, ситуативних норм. Люди по-різному реагують на них.

Мета цього завдання допомогти більш глибоко зрозуміти, яку владу має соціальний тиск.

Для вивчення цього питання оберіть якусь соціальну норму, а потім визначте спосіб поведінки, який буде порушувати цю норму. Наприклад:

**Зовнішній вигляд.** Оберіть стиль, який зовсім не звичний для Вас.

**Міжособистісні відносини.** Розмовляючи з людиною, знаходьтесь або дуже близько, або на певній відстані.

**Етикет.** На запитання: "Як Ваші справи?" - докладно розкажіть про стан свого здоров'я, почуття, емоції тощо.

Повторіть це кілька разів із різними людьми у різних місцях.

Опишіть свої дії:

- а) Яку соціальну норму Ви порушили, за яких обставин?
- б) Як люди реагують на порушення? Опишіть вербальні та невербальні реакції.
- в) Якою була Ваша реакція (думки, почуття)? Як вони змінювалися залежно від ситуації?
- г) Як впливають ситуативні норми на поведінку людини?

### **Завдання 11 "Гарні і погані новини"**

Існує багато проявів просоціальної або антисоціальної поведінки в суспільстві. Одним із засобів, який дозволяє цю поведінку проаналізувати, є вивчення її за програмами новин.

Оберіть ваш улюблений телеканал і протягом декількох днів проаналізуйте кількість повідомлень і заповніть таблицю 4.5:

Телеканал \_\_\_\_\_ Загальнонаціональні або київські новини \_\_\_\_\_

Таблиця 4.5 – Аналіз новин

День тижня	Новини		
	Просоціальні	Антисоціальні	Нейтральні

У графі "Просоціальні" слід відмічати позитивні повідомлення: надання допомоги, нагородження, розповіді про успіхи, досягнення, тощо; "Антисоціальні" - повідомлення про війну, вбивства, насильство, тощо; "Нейтральні" - прогноз погоди, спортивні досягнення, біржові повідомлення тощо.

- а) Які можна зробити висновки за результатами Вашого дослідження?
- б) Відображають чи ні повідомлення реальне життя?
- в) Як впливають телевізійні новини на поведінку людей, особливо молоді?

### **Завдання 12 "Телевізійне насильство"**

Телебачення, безумовно, відіграє важливу роль у нашому житті, проте психологів турбує те, що на телеекранах все більше з'являється сцен жорстокості та насильства.

*Мета завдання* - виявити, наскільки це відповідає дійсності.

Присвятіть 2-3 години перегляду телепередач для дітей та для дорослих. Заповніть таблицю 4.6 - Телевізійне насильство.



Таблиця 4.6 - Телевізійне насильство

Насильство	Дитячі передачі		Передачі для дорослих
	Мультфільми	Інші	
Виправдане			
Невиправдане			
Карається			
Залишається безкарним			
Загальна кількість			

- а) Проаналізуйте отримані результати.
- б) Які висновки можна зробити щодо проблеми насильства в програмах телебачення?

**Завдання 13 "Як визначити, чи це — кохання?"**

- а) Для виконання цього завдання, пригадайте почуття, які викликало у
- б) Вас "справжнє кохання". Проаналізуйте свій емоційний стан, відчуття. Як Ви зрозуміли, що це кохання?
- в) Запитайте про це своїх друзів. Зробіть порівняльний аналіз відповідей. Що є спільного у розумінні почуття кохання (сильне збудження, серцебиття, тільки позитивне сприйняття коханої людини.) (Див. газ. "Дзеркало тижня". - 2003. - 8 лют. - С. 12).
- г) З огляду на свій досвід та досвід інших дайте визначення, що таке кохання.
- г) Визначте, що може сприяти взаємному коханню, щасливому шлюбу.

**Завдання 14 "Реакції на ревності"**

Любов сильніша за смерть, а ревності страшніші за пекло. Людина відчуває ревності, коли вона боїться втратити "романтичні стосунки". Це – захисна реакція на загрозу. Вона відрізняється від заздрощів. Заздрісник бажає того, чого у нього немає, а той, хто ревнує, намагається захистити те, що він має. Мета завдання виявити, хто більше ревнує - жінка або чоловік.

Яка існує різниця у переживаннях чоловіка і жінки?

Для перевірки гіпотези, отримання висновків проводять інтерв'ю або опитування (25 - 30 чол.).

**Опитування "Реакція на ревності"**

Згадайте ситуації, в яких Ви переживали ревності. Наскільки виявлялись у Вас фізіологічні та емоційні реакції?

Використовуйте, таку шкалу:

- 1, 2, 3 - слабка реакція;
- 4 - помірна;
- 5, 6, 7 - сильна.

Таблиця 4.7 – Опитувальник

Фізіологічні реакції		Емоційні реакції	
Жар		Гнів	
Холод		Відчуття неповноцінності	
Головний біль		Тревога	
Прилив крові		Приниження	
Нервовий зрив		Фрустрація	
Збудження та прилив енергії		Депресія	
Сексуальне збудження		Жалість до себе	
Фізична слабкість		Відчуття провини	
Втрата апетиту		Заздрість	
Нервові тремтіння		Гнів	
Тремтіння у руках		Почуття власника	
Посилене серцебиття		Відчуття незахищеності	
Задишка		Образа	
Безсоння		Упевненість у своїй правоті	
Що ще?			

### Завдання 15 "Позбавлення індивідуальності"

Інколи ми відчуваємо, що певні обставини частіше ніж люди позбавляють нас індивідуальності.

*Мета завдання* - виявити фактори, які впливають на формування цього відчуття.

- а) Запитайте у двох-трьох студентів групи, що вони відчували у такій ситуації? Чому?
- б) Пригадайте ситуації, коли Ви переживали подібні відчуття, як їх можна охарактеризувати?
- в) Як впливають на позбавлення індивідуальності матеріальні фактори (одяг, розмір кабінету, коридор тощо).
- г) Яку роль відіграють правила, необхідність очікування?
- г) Як впливають міжособистісні фактори (стереотипи, відсутність зорового контакту)?
- д) Що можна зробити, щоб люди не відчували себе позбавленими індивідуальності у фірмі, організації?
- е) Як можна зарадити втраті індивідуальності?

## 5. ДОДАТКИ

### Додаток А – *Перелік питань до заліку*

1. Предмет, об'єкт та завдання психологічної науки.
2. Психіка і форми її проявів - психічні процеси, властивості, стани.
3. Залежність форм психічного відображення від рівня розвитку нервової системи.
4. Свідомість як вища форма психічного відображення (структура та умови розвитку).
5. Структура сучасної психології (основні галузі).
6. Методологічні принципи психології - принципи детермінізму, принципи розвитку, принцип єдності психіки та діяльності.
7. Загальна характеристика методів психології.
8. Охарактеризуйте поняття "індивід", "суб'єкт", "особистість", "індивідуальність".
9. Роль біологічних і соціальних факторів у формуванні особистості.
10. Структура особистості.
11. Потреби та їх класифікація.
12. Мотиваційна сфера особистості.
13. Спрямованість особистості.
14. Теорія особистості З.Фрейда.
15. Основні сучасні теорії особистості.
16. Темперамент - загальна характеристика. Залежність типу темпераменту від типу вищої нервової діяльності.
17. Психологічна характеристика поведінки сангвініка і меланхоліка.
18. Психологічна характеристика поведінки флегматика і холерика.
19. Характер - загальна характеристика: визначення, структура, акцентуації.
20. Взаємозв'язок темпераменту і характеру. Структура характеру.
21. Задатки і здібності. Структура здібностей. Рівні здібностей - обдарованість, талант, геніальність.
22. Загальна характеристика уваги - визначення, функції, види уваги.
23. Властивості уваги - обсяг, стійкість, переключення, розподіл, концентрація.
24. Загальна характеристика відчуття як пізнавального психічного процесу – визначення, будова аналізатору, види відчуттів.
25. Пороги чутливості - диференційні та абсолютні. Властивості відчуттів - адаптація, синестезія, сенсibiliзація.
26. Загальна характеристика сприймання як психічного процесу - визначення, види, матеріальні основи.
27. Властивості процесу сприймання - константність, цілісність, осмисленість, предметність.
28. Складні форми сприймання - часу, простору і руху. Ілюзії сприймання.
29. Загальна характеристика пам'яті як психічного процесу - визначення, теорії, процеси і види.

30. Характеристика процесу запам'ятовування - види, особливості, механізми. Вплив об'єктивних та суб'єктивних факторів на процес запам'ятовування.
31. Збереження і відтворення інформації - основні закономірності, теорії, індивідуальні особливості.
32. Мислення як психічний процес - визначення, теорії, види, мислення і мовлення.
33. Операції мислення та їх характеристики - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування.
34. Загальна характеристика уяви - визначення, види операцій. Образи уяви.
35. Загальна характеристика емоцій - визначення, матеріальні основи, види, особливості протікання.
36. Загальна характеристика почуттів - визначення, матеріальні основи, види, особливості протікання.
37. Воля як психічний процес - визначення, матеріальні основи, структура волевого акту, боротьба мотивів.
38. Загальна характеристика спілкування - визначення, функції, види, структура, рівні спілкування.
39. Особливості спілкування як комунікації - визначення, структура, функції, бар'єри.
40. Спілкування як взаємодія - визначення, механізми, роль та рольові позиції.
41. Перцептивний аспект спілкування, визначення, механізми взаєморозуміння (рефлексія, емпатія, каузальна атрибуція), стереотипи та ефекти соціальної перцепції.
42. Соціальні групи - визначення, ознаки групи, основні класифікації.
43. Групова динаміка і групові норми (тиск, очікування, нормативна поведінка, згуртованість).
44. Структура міжособистих відносин у соціальних групах - соціальний статус, роль, позиція.
45. Лідерство і керівництво.
46. Конформна поведінка особистості у групі та її причина.
47. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини.
48. Родинне виховання і сімейна педагогіка.

## Додаток Б – *Як написати есе*

Есе від французького "essai", англ. "essay", "assay" - спроба, проба, нарис; від латинського "exagium" - зважування. Як правило, есе - це ваша спроба пояснити свою точку зору, а вміло написане есе завжди яскраво, зрозуміло і інформативно. Творцем жанру есе вважається М. Монтень ( "Досліди", 1580 р.).

Есе - це дуже короткий твір. Зазвичай воно від половини сторінки до півтора. Це як нерозгорнуті твір. З невеликим вступом та укладенням, але всього в пропозицію. Якщо немає натхнення, есе найпростіше писати за планом: кожен пункт плану - пропозицію. ( Щоб добре писати есе, спробуйте почати вести особистий щоденник. У ньому Ви будеш писати такі ж есе, тільки на свою тему.)

Есе студента - це самостійна письмова робота на тему, запропоновану викладачем (тема може бути запропонована і студентом, але обов'язково повинна бути узгоджена з викладачем). **Мета есе** складається в розвитку навичок самостійного творчого мислення й письмового викладу власних думок. Писати есе надзвичайно корисно, оскільки це дозволяє автору навчитися чітко і грамотно формулювати думки, структурувати інформацію, використовувати основні категорії аналізу, виділяти причинно - наслідкові зв'язки, ілюструвати поняття відповідними прикладами, аргументувати свої висновки; опанувати науковим стилем мовлення.

Есе повинно містити: чіткий виклад суті поставленої проблеми, включати самостійно проведений аналіз цієї проблеми з використанням концепцій й аналітичного інструментарію, розглянутого в рамках дисципліни, висновки, узагальнюючі авторську позицію з поставленої проблеми. Залежно від специфіки дисципліни форми есе можуть значно диференціюватися. У деяких випадках це може бути аналіз наявних статистичних даних з досліджуваної проблеми, аналіз матеріалів із засобів масової інформації та використанням досліджуваних моделей, докладний розбір запропонованого завдання з розгорнутими думками, підбір і детальний аналіз прикладів, що ілюструють проблему і т.д.

**Побудова есе.** Побудова есе - це відповідь на питання або розкриття теми, яке засноване на класичній системі доказів .

### **Структура есе:**

1. Титульний лист.

2. Введення - суть й обґрунтування вибору даної теми, складається з ряду компонентів, пов'язаних логічно і стилістично. На цьому етапі дуже важливо правильно сформулювати питання, на який ви збираєтеся знайти відповідь у ході свого дослідження. *При роботі над введенням можуть допомогти відповіді на наступні питання:* "Чи треба давати визначення термінам, що пролунали в темі есе?", "Чому тема, яку я розкриваю, є важливою в даний момент?", "Які поняття будуть залучені в мої міркування по темі?", "Чи можу я розділити тему на трохи більше дрібних підтем?". Наприклад, при роботі над темою "Економіка України часів Петра I: традиційна або командна" як підтеми можна

сформулювати наступне питання: "Які ознаки були характерні для економіки того періоду?".

3. Основна частина - теоретичні основи обраної проблеми і виклад основного питання. Дана частина припускає розвиток аргументації й аналізу, а також обґрунтування їх, виходячи з наявних даних, інших аргументів і позицій з цього питання. *У цьому полягає основний зміст есе і це являє собою головну трудність.* Тому важливе значення мають підзаголовки, на основі яких здійснюється структурування аргументації; саме тут необхідно обґрунтувати (логічно, використовуючи дані або строгі міркування) пропоновану аргументацію / аналіз. Там, де це необхідно, як аналітичний інструменту можна використовувати графіки, діаграми і таблиці. Залежно від поставленого питання аналіз проводиться на основі наступних категорій:

*Причина - наслідок, загальне - особливе, форма - зміст, частина - ціле, постійність - мінливість.*

У процесі побудови есе **необхідно пам'ятати**, що один параграф повинен містити тільки одне твердження і відповідне доказ, підкріплене графічним та ілюстративним матеріалом. Отже, наповнюючи змістом розділи аргументацією (відповідної підзаголовкам), необхідно в межах параграфа обмежити себе розглядом однієї головної думки.

Добре перевірений (і для більшості - скоєно необхідний) спосіб побудови будь-якого есе - використання підзаголовків для позначення ключових моментів аргументованого викладу: це допомагає подивитися на те, що передбачається зробити (і відповісти на питання, чи хороший задум). Такий підхід допоможе впливати точно певної мети в даному дослідженні. Ефективне використання підзаголовків - не тільки позначення основних пунктів, які необхідно висвітлити. Їх послідовність може також свідчити про наявність або відсутність логічності у висвітленні теми.

4. Висновок - узагальнення й аргументовані висновки по темі із зазначенням області її застосування й т.д. Підсумовує есе або ще раз вносить пояснення, підкріплює зміст і значення викладеного в основній частині.

*Методи, рекомендовані для складання висновку:* повторення, ілюстрація, цитата, вражаюче твердження. Висновок може містити такий дуже важливий, що доповнює есе елемент, як вказівка на застосування (імплікацію) дослідження, не виключаючи взаємозв'язку з іншими проблемами.

**Структура апарату доказів, необхідних для написання есе:**

**Доказ** - це сукупність логічних прийомів обґрунтування істинності якого-небудь судження за допомогою інших істинних і пов'язаних з ним суджень. Воно пов'язане з переконанням, але не тотожне йому: аргументація або доказ повинні ґрунтуватися на даних науки та суспільно - історичної практики, переконання ж можуть бути засновані на забобонах, необізнаності людей в питаннях економіки і політики, видимості доказовості. Іншими словами, доказ або аргументація - це міркування, що використовує факти, істинні судження, наукові дані і переконуюче нас в істинності того, про що йде мова.

Структура будь-якого доказу включає в себе три складові: теза , аргументи і висновки чи оціночні судження.

**Теза** - це положення (судження ) , яке потрібно довести. **Аргументи** - це категорії, якими користуються при доказі істинності тези. **Висновок** - це думка, що ґрунтується на аналізі фактів. **Оціночні судження** - це думки, засновані на наших переконаннях, віруваннях або поглядах. Аргументи звичайно діляться на наступні групи:

- Засвідчені факти - фактичний матеріал ( або статистичні дані).
- Факти - це живильне середовище для з'ясування тенденцій, а на їх підставі - законів у різних галузях знань, тому ми часто ілюструємо дію законів на основі фактичних даних. Визначення в процесі аргументації використовуються як опис понять, пов'язаних з тезою.
- Закони науки і раніше доведені теореми теж можуть використовуватися як аргументи докази.

### **Як підготувати і написати есе?**

Якість будь-якого есе залежить від трьох взаємопов'язаних складових, таких як:

- вихідний матеріал, який буде використаний (конспекти прочитаної літератури, лекцій, запису результатів дискусій, власні міркування і накопичений досвід з даної проблеми );
- якість обробки наявного вихідного матеріалу (його організація, аргументація і доводи );
- аргументація (наскільки точно вона співвідноситься з піднятими в есе проблемами).

Процес написання есе можна розбити на кілька стадій:

*обдумування - планування - написання - перевірка - виправлення.*

**Планування** - визначення мети , основних ідей, джерел інформації, термінів закінчення і подання роботи. **Мета** повинна визначати дії. **Ідеї** , як і цілі, можуть бути конкретними і загальними, більш абстрактними. **Думки, почуття**, погляди і уявлення можуть бути виражені у формі аналогій, асоціації, припущень, міркувань, суджень, аргументів, доказів і т.д. **Аналогії** - виявлення ідеї та створення уявлень, зв'язок елементів значень. **Асоціації** - відображення взаємозв'язків предметів і явищ дійсності у формі закономірного зв'язку між нервово - психічними явищами (у відповідь на той чи інший словесний стимул видати "перша що прийшла в голову" реакцію). **Припущення** - затвердження, не підтверджене жодними доказами. **Міркування** - формулювання і доказ думок. **Аргументація** - ряд пов'язаних між собою суджень, які висловлюються для того, щоб переконати читача (слухача) у вірності (істинності) тези, точки зору, позиції. **Судження** - фраза або речення, для якого має сенс питання: істинно або хибно? **Доводи** - обґрунтування того, що укладення вірно абсолютно або з якою-небудь часткою ймовірності. В якості доказів використовуються факти, посилення на авторитети, завідомо істинні судження (закони , аксіоми тощо), докази (прямі, непрямі, "від протилежного", "методом виключення") і т.д. Перелік, який вийде в результаті перерахування ідей, допоможе визначити, які з них потребують особливої аргументації. **Джерела**. Тема есе підкаже, де шукати потрібний матеріал. Зазвичай користуються бібліотекою, Інтернет - ресурсами, словниками, довідниками. **Перегляд** означає редагування тексту з орієнтацією на якість і ефективність. Якість тексту складається з чотирьох основних компонентів: ясності думки, виразності, грамотності і коректності. **Думка** - це зміст

написаного. Необхідно чітко і ясно формулювати ідеї, які хочете виразити, в іншому випадку вам не вдасться донести ці ідеї й відомості до оточуючих. **Виразність** - це доступність тексту для розуміння. Найлегше її можна досягти, користуючись логічно і послідовно ретельно обраними словами, фразами та взаємопов'язаними абзацами, що розкривають тему. **Грамотність** відбиває дотримання норм граматики і правопису. Якщо в чомусь сумніваєтеся, загляньте в підручник, справтесь в словнику або посібнику з стилістики або дайте прочитати написане людині, чия манера писати вам подобається. Коректність - це стиль написаного. Стиль визначається жанром, структурою роботи, цілями, які ставить перед собою пишучий, читачами, до яких він звертається.

### Оцінювання есе.

Критерії оцінки есе можуть трансформуватися залежно від їхньої конкретної форми, при цьому загальні вимоги до якості есе можуть оцінюватися за такими критеріями (таблиця Б.1 – Оцінювання есе).

Максимальна кількість балів, яку студент може отримати - 10.

Таблиця Б.1 - Оцінювання есе

Критерій	Вимоги до студента	Максимальна кількість балів
Знання і розуміння теоретичного матеріалу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначає аналізовані поняття чітко і повно, наводячи відповідні приклади;</li> <li>- використовувані поняття строго відповідають темі;</li> <li>- самостійність виконання роботи.</li> </ul>	2
Аналіз і оцінка інформації	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Грамотно застосовує категорії аналізу;</li> <li>- вміло використовує прийоми порівняння та узагальнення для аналізу взаємозв'язку понять і явищ;</li> <li>- здатний пояснити альтернативні погляди на розглянуту проблему і прийти до збалансованого висновку;</li> <li>- діапазон використовуваного інформаційного простору (студент використовує велику кількість різних джерел інформації);</li> <li>- обгрунтовано інтерпретує текстову інформацію за допомогою графіків і діаграм;</li> <li>- дає особисту оцінку проблемі;</li> </ul>	4
Побудова суджень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ясність і чіткість викладу;</li> <li>- логіка структурування доказів;</li> <li>- висунуті тези супроводжуються грамотної аргументацією;</li> <li>- наводяться різні точки зору і їх особиста оцінка;</li> <li>- загальна форма викладу отриманих результатів та їх інтерпретації відповідає жанру проблемної наукової статті.</li> </ul>	3
Оформлення роботи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Робота відповідає основним вимогам до оформлення та використання цитат;</li> <li>- дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови;</li> <li>- оформлення тексту з повним дотриманням правил української орфографії та пунктуації;</li> <li>- відповідність формальним вимогам.</li> </ul>	1



***Приклад есе "Конкуренція є породження рідкості"***

Все наше життя - конкуренція. З самого раннього віку ми зустрічаємося з цим поняттям, і воно супроводжує нас завжди, нерідко визначаючи наші рішення. Конкуренція - це суперництво за право отримання більшої частки певного виду економічних ресурсів або благ. Чи справді основа конкуренції - рідкість ресурсів і благ? Припустимо, що грають дві команди, які змагаються один з одним за кубок. У цьому випадку кубок - рідкість. Дві радіостанції конкурують у боротьбі за слухачів, так як слухачі в цьому випадку - рідкість. Дві компанії виробляють папір. Вони конкурують за грошові кошти покупців. В однієї папір більш якісна і дешева, значить, ця компанія раціональніше використовує виробничі та трудові ресурси. І вона переможе в гонитві за ще однією рідкістю - вибором споживача. Конкуренція змушує нас бути більш раціональними, розумними, щоб отримати те єдине, до чого прагнемо ми і до чого прагнуть інші. Конкуренція благотворно впливає на наше життя. У виробників з'являється стимул зробити товар краще за інших, використовуючи рідкісні ресурси, а у покупців завжди залишається прагнення задовольнити свої необмежені потреби за допомогою обмежених економічних благ.

Дивіться також: Как написать эссе для поступления в университеты США.

[Електронний ресурс] – Режим доступу:

<http://www.americancouncils.spb.ru/howtowrite.html> , <http://ru.wikihow.com/написать-эссе>

## Додаток В – *Визначення свого стилю пізнання*

Стиль пізнання визначає властиві нам сприйняття і інтерпретацію інформації, а також нашу реакція на неї. Стиль пізнання має два основних виміри: (1) спосіб збору інформації та (2) спосіб оцінки і використання інформації.

Ви можете визначити свій індивідуальний стиль пізнань за допомогою спеціального тесту LSI.

### **Тест "Визначення стилю пізнання"**

(The Learning Style Inventory - LSI)

Для проходження цього вельми корисного тесту вам надолужити осмислити ситуації, так чи інакше пов'язані з особистим досвідом пізнання. Це може мати місце вдома, на роботі, в навчальному закладі або в інших обставинах. Обміркуйте протягом декількох хвилин ці ситуації і запишіть свої відповіді на наступні питання: Де ви отримуєте знання? Чого ви навчилися за минулий рік? Як ви ставитеся до перспективи отримання нових знань?

Вам пропонується закінчити 12 пропозицій, які описують процес пізнання. Ви можете вибрати одну з чотирьох пропонованих кінцівок. Для того щоб відповісти на питання, рекомендується пригадати яку-небудь недавню навчальну ситуацію (скажімо ту, яка тільки що була описана вами). Ви повинні розташувати запропоновані вам варіанти в певному порядку. *Четвірка (4)* відповідає найкращій ситуації, в якій ви отримуєте пізнання, *одиниця (1)*, відповідно, найгіршій ситуації. Ви повинні оцінити таким чином всі набори варіантів.

*Наприклад:*

Коли я вчуся:

- a.   2   Я щасливий;
- b.   4   Я уважний;
- c.   1   Я легковажний;
- d.   3   Я логічний.

1. Коли я вчуся:

- a. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу узгоджуватися зі своїми почуттями.
- b. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу осмислювати ідеї.
- c. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу щось робити.
- d. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу зосередити увагу і слухати.

2. Найкраще я вчуся тоді, коли:

- a. \_\_\_\_\_ Я уважно слухаю.
- b. \_\_\_\_\_ Я спираюся на логічне мислення.
- c. \_\_\_\_\_ Я довіряю своїм інтуїції і відчуттям.
- d. \_\_\_\_\_ Я наполегливо працюю, щоб довести справу до кінця.

3. У момент навчання:

- a. \_\_\_\_\_ Я намагаюся виявити причини.
- b. \_\_\_\_\_ Я веду себе вкрай відповідально.

- c. \_\_\_\_\_ Я розслаблений і спокійний.
- d. \_\_\_\_\_ Мною опановують сильні почуття.

4. Я вчуся:

- a. \_\_\_\_\_ відчуваючи.
- b. \_\_\_\_\_ роблячи.
- c. \_\_\_\_\_ спостерігаючи.
- d. \_\_\_\_\_ обдумуючи.

5. Коли я вчуся:

- a. \_\_\_\_\_ Я відкритий для всього нового.
- b. \_\_\_\_\_ Я розглядаю досліджувану проблему з усіх сторін.
- c. \_\_\_\_\_ Я вдаюся до аналізу, розкладаючи досліджуваний предмет на складові.
- d. \_\_\_\_\_ Я намагаюся перевіряти теорію досвідом.

6. У момент навчання:

- a. \_\_\_\_\_ Я уважний.
- b. \_\_\_\_\_ Я активний.
- c. \_\_\_\_\_ Я намагаюся покладатися на свою інтуїцію.
- d. \_\_\_\_\_ Я логічний.

7. Кращі результати в навчанні забезпечуються, завдяки:

- a. \_\_\_\_\_ спостереженнями.
- b. \_\_\_\_\_ Міжособистісним відносинам.
- c. \_\_\_\_\_ Раціональним теоріям.
- d. \_\_\_\_\_ Можливості попрактикуватися.

8. Коли я вчуся:

- a. \_\_\_\_\_ Я хочу бачити, як навчання впливає на результативність моєї роботи.
- b. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу пізнати ідеї та теорії .
- c. \_\_\_\_\_ Я спочатку думаю , потім дію.
- d. \_\_\_\_\_ Я відчуваю особисту причетність до досліджуваного предмета.

9. Найкраще я навчаюся тоді , коли:

- a. \_\_\_\_\_ Я покладаюся на свої спостереження.
- b. \_\_\_\_\_ Я покладаюся на свої почуття.
- c. \_\_\_\_\_ Я можу спробувати застосувати це до себе.
- d. \_\_\_\_\_ Я покладаюся на свої ідеї.

10. Під час навчання:

- a. \_\_\_\_\_ Я стриманий.
- b. \_\_\_\_\_ Я сприйнятливий.
- c. \_\_\_\_\_ Я відповідальний.
- d. \_\_\_\_\_ Я раціональний.

11. Коли я вчуся:

- a. \_\_\_\_\_ Я залучений.
- b. \_\_\_\_\_ Я віддаю перевагу спостерігати.
- c. \_\_\_\_\_ Я даю оцінку всьому.
- d. \_\_\_\_\_ Я намагаюся вести себе активно.

12. Найкраще я вчуся тоді , коли:

- a. \_\_\_\_\_ Я піддаю аналізу ідеї.
- b. \_\_\_\_\_ Я сприйнятливий і розкутий.
- c. \_\_\_\_\_ Я обережний.
- d. \_\_\_\_\_ Я практичний.

Copyright 1999 by David A. Kolb , Experience Based Learning Systems , Inc. All rights reserved.

Ця теорія була розроблена і розвинена Девідом Колбом (David Kolb) і його колегами з Case Western Reserve University. Щоб ви змогли належним чином інтерпретувати показання вами результати і переконатися в їх надійності, вам надолужити ознайомитися з теорією стилю пізнання і циклів навчання. Дивіться:

[Електронний ресурс] – Режим доступу:

[http://www.elitarium.ru/2005/12/07/opredelenie\\_svoego\\_stilja\\_poznaniya.html](http://www.elitarium.ru/2005/12/07/opredelenie_svoego_stilja_poznaniya.html)

## Додаток Г - Тест "Я-концепція"

*Методичні рекомендації.* Вправа "Я-концепція" виконується на окремих аркушах. Всі вправи виконуються індивідуально.

### **Вправа 1.**

Ймовірно, у кожної людини є своя власна теорія, яка стосується того, що саме робіт його унікальним, єдиним у своєму роді індивідом, що відрізняється від всіх інших людей. При цьому мимоволі виникає питання: чи поділяють оточуючі моя думка про самого себе, чи бачать мене інші таким, яким я вважаю себе? Якщо вони визначають мене інакше, то що ж лежить в основі їх сприйняття та оцінки? Спробуємо з'ясувати це питання в ході виконання наступних завдань.

Візьміть кілька аркушів чистого паперу і напишіть на одному з них в правому верхньому кутку 10 зі своїх імен, до якого Ви найбільшою мірою звикли (це можуть бути ім'я та по батькові, просто ім'я, прізвище, зменшувальне ім'я, кличка і т. п.). Після цього:

**А.** Дайте 10 відповідей на питання: Хто я такий?

Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в тій формі, як вони відразу приходять в голову.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
- .....
10. \_\_\_\_\_

**Б.** Дайте відповідь на те ж питання так, як, на Вашу думку, відізналися б про Вас Ваші батько чи мати (виберіть одного).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
- .....
10. \_\_\_\_\_

**В.** Дайте відповідь на те ж питання так, як, на Вашу думку, відізналися б про Вас Ваш найкращий друг (подруга).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
- .....
10. \_\_\_\_\_

**Г.** Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть таке:

1. У чому полягає подібність?

\_\_\_\_\_

2. Які відмінності?

---

3. Якщо є відмінності, то як Ви їх пояснить стосовно до самого себе? Якою мірою Ви ведете себе по-різному з різними людьми і які ролі приймаєте на себе при спілкуванні з близькими людьми?

---

4. Яким чином ці відмінності з'ясовні, виходячи з індивідуальних особливостей цих інших осіб, тобто як їх очікування формують ті судження про Вас, які Ви їм приписуєте?

---

5. Вкажіть, які з 10 відповідей Вашої самохарактеристики (пункт 1) стосувалися:

а) фізичних якостей ( вигляд, сила, здоров'я тощо)

---

б) психологічних особливостей ( інтелект, емоційна сфера і т. п.)

---

в) соціальних ролей ( професійна діяльність, сімейний стан тощо)

---

**Г.** Потім встановіть черговість, яку Ви вважаєте доцільною при перерахування цих трьох груп якостей. Чи залишаєтеся Ви тепер на своїх первинних позиціях у складанні своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть новий порядок проходження згаданих Вами на самому початку якостей. Додалися чи або змінилися які-небудь з них і чим Ви це пояснюєте? Якщо Ви виконали вправу, то написаний Вами підсумок можна визначити як словесне визначення Вашої Я - концепції, тобто відносно узгодженого і зафіксованого уявлення про самого себе. Тут же відзначимо залежність Я - концепції від сприймають Вас інших людей, передбачуваного Вами варіанту свого імені, який, до речі, теж багато в чому залежить від оточуючих. Тепер спробуємо розібратися, в тому, як на судження про інших людей впливає наше ставлення до них, тобто з'ясувати особливості Я як суб'єкта сприйняття інших.

**Вправа 2.**

Взаємодіючи з оточуючими, ми звичайно виявляємо, що вони подобаються нам або не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей, які нами сприймаються, а не з особливостями власного сприйняття. Дана вправа ставить за мету продемонструвати існування змінних, укладених в нас самих і які не стосуються інших осіб, що підлягають оцінюванню. Це наочно проявляється в нашому ставленні, часто суперечливому, до людей, яких ми добре знаємо.

**А.** Згадайте двох людей, які Вам дуже подобаються (Для позначення використовуйте їх ініціали). Вкажіть п'ять якостей, які Вам в них подобаються.

Ініціали першого \_\_\_\_\_ Ініціали другого \_\_\_\_\_

**ЯКОСТІ**

1. \_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_

- |          |          |
|----------|----------|
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

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

Ініціали першого \_\_\_\_\_ Ініціали другого \_\_\_\_\_

**ЯКОСТІ**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

**В.** Вказавши всі ці якості, Ви зможете побачити, в чому схожі двоє людей, які Вам подобаються і не подобаються. Наприклад, чи включають два перших списку одні й ті ж прикметники (припустимо "добрий", "щедрий")? Виробляючи таке ж порівняння другої пари списків, Ви побачите подібність що не подобаються Вам людей у зазначених Вами якостях (наприклад, "жорстокий", "відсталый"). Тепер порівняйте всі чотири переліку та визначте, які особистісні параметри людей змушують Вас любити їх або, навпаки, ненавидіти. Відзначте, які якості людей важливі для Вас, що Ви шукаєте в оточуючих і що Вас в них обурює і відштовхує. Запишіть свої висновки

\_\_\_\_\_

Тепер легко побачити зв'язок самохарактеристики з характеристиками, які Ви даєте іншим людям, і зробити висновок, що кожен індивід може зрозуміти іншого лише в межах власної Я-концепції.

**Вправа 3.**

Спробуйте відповісти на питання, що Ви робите з того, що Вам не хотілося б робити і, навпаки, що Ви не робите з того, що Вам хотілося б робити?

Дійсно, людям часто доводиться робити зовсім не те, що б їм хотілося. При цьому наше Я має дві часові орієнтації: на сьогодні і майбутнє (минуле становить певний критерій для цих двох орієнтації, що забезпечується пам'яттю з її виборчим забуванням). Соціальні завдання і вимоги орієнтують людину на майбутнє (досягнення соціального статусу, виховання своїх дітей і т. п.); фізіологічні та психологічні потреби на сьогодні, на задоволення нагальних бажань чи в усякому разі найближчих устремлінь. Пропоноване вправа допоможе з'ясувати Вам свої почуття та індивідуальні тенденції між названими орієнтаціями Вашого Я.

**А.** Вкажіть три речі (це можуть бути обов'язки, заняття, розваги, справи і т. п.), які Вам хотілося б робити частіше.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Б.** Вкажіть три речі, які Вам хотілося б перестати робити в тій мірі, в якій Ви їх робите, або ж зовсім не робити.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**В.** Тепер поясніть, чому Ви не робите достатньо А і робите занадто багато Б.



## Додаток Д - Тест: "Визначення типу темпераменту" Опитувальник ЕРІ (за Айзенком)

*Мета:* визначити за допомогою тестування тип темпераменту та силу нервових процесів.

*Обладнання:* тест-опитувальник Айзенка, що складається з 56 запитань, бланк для відповідей, ручка або олівець. *Дивіться "Тест-опитувальник Айзенка"*

[Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ukrlitera.ru/index.php/gdz/gdzbiol2/375-gdz-biologija-9-klas-do-pidruchnika-s-v-strashko/2632-praktichna-robota-8-viznachennja-tipu-temperamentu>

*Хід роботи*

1. Вам пропонується відповісти на 56 запитань.

2. Ознайомтеся з запитаннями і дайте відповідь, чи погоджуєтеся ви з даним твердженням. Якщо погоджуєтеся, то в бланку для відповідей поряд із відповідним номером поставте знак + , якщо ні знак –

*Пам'ятайте, що в тесті немає "поганих" і "хороших" відповідей. Крапкою буде та відповідь, яка першою у вас виникла.*

**3. Обробка результатів:**

Екстраверсія - знаходиться сума відповідей "так" у питаннях: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей "ні" в питаннях: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то ви інтроверт, замкнуті всередині себе.

Якщо 15-24, то ви екстраверт, товариські, звернені до зовнішнього світу.

Якщо 11-14, то ви амбоверт, спілкуєтеся, коли вам це потрібно.

Невротизм - знаходиться кількість відповідей "так" у питаннях: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей "так" одно 0-10 , то - емоційна стійкість .

Якщо І - 16, то - емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Брехня - знаходиться сума балів відповідей "так " у питаннях: 6, 24, 36 і відповідей "ні" в питаннях: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 - норма людської брехні, відповідям можна довіряти.

Якщо 4-5, то сумнівно.

Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Якщо відповідям можна довіряти, за отриманими даними будується графік



Додаток Е – *Перелік основних психологічних термінів і понять*

**А**

Абстрагування  
Абстрактне мислення  
Авторитет  
Агресивність  
Адаптація  
Адекватність  
Акселерація  
Амбіції  
Апатія

**Б**

Бажання  
Байдужість  
Безпорадність  
Безсилля

**В**

Взаєморозуміння  
Відчай  
Відчуття  
Віра  
Вічність  
Вміння  
Воля  
Враження

**Г**

Гармонійність  
Геніальність  
Гіпотеза  
Гнів  
Групова психологія

**Д**

Дедукція  
Делікатність  
Депресія  
Дистрес  
Діяльність  
Довіра  
Допитливість  
Досвід  
Дуалізм  
Духовність

**Е**

Еволюція  
Евристика  
Ейфорія

**П**

Пам'ять  
Паніка  
Пасивність  
Переживання  
Переконання  
Песимізм  
Підсвідомість  
Подразливість  
Порік свідомості  
Потяг  
Почуття  
Пристрасть  
Прихильність  
Психіка  
Психічні процеси  
Психічні стани  
Психогігієна  
Психологічна мобілізація  
Психологічний клімат  
Психологія особистості  
Психометрія

**Р**

Радість  
Реакція  
Реальність  
Ремінісценція  
Рефлекс  
Рівновага  
Ригідність  
Розвиток  
Розум  
Розуміння  
Розчеплення особистості

**С**

Самовиховання  
Самовладання  
Самоконтроль  
Самолюбство  
Самооцінка  
Самопочуття  
Самосвідомість  
Само спілкування  
Самоспостереження  
Самотність  
Сангвінік  
Свідоме  
Свідомість

Егоїзм	Сенситивність
Егоцентризм	Символічне мислення
Експансивність	Ситуативна поведінка
Екстрацепція	Сновидіння
Експертиза	Сон
Емоції	Сором
Емоційний інтелект	Соціалізація людини
Емпіризм	Соціальна група
Ерудиція	Соціальна психологія
<b>Ж</b>	Соціально психологічний клімат
Життя	Соціометрія
<b>З</b>	Спілкування
Задум	Спокій
Засіб	Спокуса
Захоплення	Сприймання
Звичка	Спостережливість
Згуртованість	Стандарт
Здібності	Старанність
Зрілість	Статевий інстинкт
<b>І</b>	Страх
Ідеал	Стрес
Ідентичність	Суб'єкт
Ілюзія	Спряження
Індивідуум	Сумлінність
Індукція	Схильність
Інтелект	<b>Т</b>
Інтерес	Талант
Інтроверсія	Творчий процес
Інтуїція	Творчість
<b>К</b>	Темперамент
Кмітливість	Тест
Коефіцієнт інтелектуальності	Тест психологічний
Коефіцієнт емоційності	Товариськість
Колектив	Тонус життєвий
Комунікабельність	Транс
Комунікація	Тривога
Креативність	<b>У</b>
<b>Л</b>	Увага
Лабільність	Увага мимовільна
Лагідність	Увага довільна
Легковажність	Увага послідовна
Лють	Уміння
<b>М</b>	Умовивід
Максималізм	Умовний рефлекс
Меланхолік	Упевненість
Мимовільне запам'ятовування	Успіх
Мислення	Установка
	Уява
	Уявлення

Мнемоніка  
Мова  
Мовлення внутрішнє  
Мотив  
Мотивація

## Н

Нав'язливі стани  
Навички  
Навіювання  
Навчання  
Надія  
Намір  
Наполегливість  
Нарцисизм  
Настрій  
Невропатологія

## О

Об'єкт  
Обдарованість  
Обережність  
Образ  
Образне мислення  
Обурення  
Одержимість  
Оптимізм  
Організм  
Органи чуття  
Організаторські здібності  
Оригінальність  
Особистість  
Осипання

## Ф

Фамільярність  
Фантазія  
Феномен  
Флегматик  
Фобії

## Х

Характер  
Хвилювання  
Холерик

## Ц

Центральна нервова система  
Цикл життєвий  
Ціль(мета)  
Цінність

## Ч

Чарівність  
Черствість

## Ш

Шизоїд  
Шизофренія

## Щ

Щастя  
Щедрість  
Щирість

## Я

Я – концепція  
Ядро колективу

## Додаток Ж - *Психологічний портрет людини*

Психологічний портрет людини визначається як природженими, так і набутими у процесі навчання, виховання, самовиховання властивостями. Гадаємо, що можна погодитися з точкою зору вченого Ю.П. Ананьєва, одного з основоположників Ленінградської школи психології, про те, що кожній людині притаманна яскрава індивідуальність, яка є інтегральною якістю, що об'єднує її природні та індивідуальні особливості. Через індивідуальність розкриваються своєрідність особистості, її здібності, переважна сфера діяльності. В індивідуальності виділяються базові та програмовані властивості.

*До базових властивостей належать темперамент, характер, здібності людини.* Саме через них розкриваються динамічні характеристики психіки, формується певний стиль поведінки та діяльності, спілкування особистості.

Головною рушійною силою розвитку індивідуальності є її програмують властивості - спрямованість, інтелект і самосвідомість. Індивідуальність володіє власним внутрішнім психічним світом, самосвідомістю і саморегуляцією поведінки, що складаються і діючими як організатори поведінки «Я».

*Програмовані властивості - це спрямованість, самоусвідомлення.*

На основі властивостей можна скласти психологічний портрет людини. Його складовими зазвичай є: темперамент, характер, здібності, рівень інтелекту, емоційність (рівень стійкості), самооцінка (занижена, адекватна, завищена).

Структура психологічного портрету:

1. темперамент;
2. характер;
3. здібності;
4. спрямованість;
5. інтелектуальність;
6. емоційність;
7. вольові якості;
8. вміння спілкуватися;
9. самооцінка;
10. рівень самоконтролю;
11. здатність до групового взаємодії.

Опис темпераменту та характеру по такому плану:

а) Які властивості вищої нервової діяльності виявляються:

- сили процесів збудження або гальмування;
- рухливість процесів (рухливі, малорухливі, інертні);
- тип вищої нервової діяльності (активний, нестримний, інертний, слабкий).

б) позитивні і негативні риси темпераменту;

в) обов'язково зазначте типологічні і характерологічні особливості акцентуалізації характеру індивіда.

Визначте, як виявляються властивості характеру у відношенні до:

- а) людей,
- б) діяльності,
- в) речам і довір'ю;
- г) себе самого.

Проаналізуйте виразні ознаки характеру, наприклад, які особливості мови, зовнішній вигляд, поступки і дії. Виходячи із одержаних результатів визначте який профіль професійної діяльності підходить цій людині.

### **Оформлення портрету:**

- Титул.
- Основний зміст (не менш 2 аркушів формату А4)
- Перелік джерел (тестів, Інтернет - ресурсів тощо).

Використовуючи тести, спостереження, проаналізуйте та ще раз дайте оцінку своїм індивідуальним особливостям, складіть свій "психологічний портрет".

Пам'ятайте, пізнання себе та інших — головні елементи психологічної культури. *"Чем больше у человека ума, - писал Б. Паскаль, — тем больше он усматривает оригинальных людей. Заурядный человек не видит различия между людьми"*.

**Для написання психологічного портрета використовуйте наступні джерела:**

1. Гуру в мире тестов [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.gurutestov.ru/category/3/>
2. Додаток В - Визначення свого стилю пізнання.
3. Додаток Г - Тест "Я-концепція"
4. Додаток Д - Тест: "Визначення типу темпераменту" Опитувальник ЕРІ (за Айзенком)
5. Додаток К - Примірний перелік прикметників для опису характерних рис особистості.
6. Каммероу Дж., Баргер Н., Кирби Л. Ваш психологический тип и стиль работы. / Пер. с англ. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 224 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2253> - для читання <http://book.invlad.ru/index.php?newsid=496017#.UqtKu0DAuIU>
7. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во: Эксмо, 2007. – 416 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.hobos.ru/content/view/81/33/>
8. Методика "Вивчення автономності-залежності особистості в навчальній діяльності" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://cl.rushkolnik.ru/docs/7840/index-22907-1.html?page=6>

9. Методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://docpsy.ru/testy/diagnostika-ps-sostoyanij-i-svoystv-lichnosti/3950-metodika-samootsenka-psihicheskogo-sostojanija-samochuvstvie-obschaja-aktivnost-nastroenie-san.html>
10. Психологія личности: Тести и задания по курсу "Основы психологии и педагогики" / Составитель: С.К. Каземирова. – Чернигов, ЧГТУ, 2002. – 123 с.
11. Психологія познавательных процессов: Тести и задания по психологии. – Чернигов: ЧГТУ, 2002. – 64 с.
12. Психологія роботи з людьми: Тести і завдання з курсу "Основы психології та педагогіки" для студентів спеціальності 6.050200 "Менеджмент організацій" / Укладач: С.К. Каземирова. – Чернігів: ЧДТУ, 2001. – 69 с.
13. Тест "Сприйняття індивідом групи" [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.univer5.ru/pedagogika/pedagogika/Page-128.html>
14. Тест креативності Торренса (Діагностика творчого мислення) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psycabi.net/testy/577-test-kreativnosti-torrensa-diagnostika-tvorcheskogo-myshleniya>
15. Тест-опитувальник К. Томаса на поведінку в конфліктній ситуації [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.psychologos.ru/articles/view/test\\_tomasa\\_-\\_tipy\\_povedeniya\\_v\\_konflikte](http://www.psychologos.ru/articles/view/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte)
16. Тест "Самооцінка" [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.elitarium.ru/2007/05/04/okno\\_dzhogari\\_vzgljad\\_vnutr\\_sebja.html](http://www.elitarium.ru/2007/05/04/okno_dzhogari_vzgljad_vnutr_sebja.html)
17. Тест "Темперамент и социотипы" (Франция — Хейманс) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/465-test-temperament-and-sociotypes-france-hayman>
18. Тест "Формула темперамента" (А. Белов) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/39.html>
19. Фатхутдинов Р.А. Анализ психологического портрета личности [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.elitarium.ru/2006/10/04/analiz\\_psikhologicheskogo\\_portreta\\_lichnosti.html](http://www.elitarium.ru/2006/10/04/analiz_psikhologicheskogo_portreta_lichnosti.html)



## Додаток И – *Знайомство з собою*

Кожному з нас, іноді приходять в голову різні думки про себе. І дуже часто, думки ці не надто добрі. Я звичайнісінький, ніяких талантів, що я взагалі можу, мені нічого не світить.

Ось так ми і живемо і думаємо, що нічого, ніколи не зміниться. Я пропоную Вам подивитися на себе уважно. Подивитися іншим, новим поглядом. Познайомитися з незнайомцем на ім'я Я.

Побачити який Ви чудовий і неординарна людина. Згадати, як багато всього Ви вже досягли в цьому житті. Оцінити ці досягнення по достоїнству. І тільки тоді ви зможете познайомитися з чудовою людиною, тобто з самим собою.

З мого досвіду, будь-яка людина може, не напружуючись, знайти в собі, як мінімум 15-20 прекрасних якостей і стільки ж, якщо не більше, життєвих досягнень. Для того, щоб виявити ці якості і досягнення, я пропоную Вам виконати невелику вправу.

Візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві частини, зверху вниз. В одній частині напишіть **"Мої досягнення"**, в другій, **"Мої позитивні якості"**.

Розслабтеся, заспокойте дихання, і починайте заповнювати з тієї рубрики, яка Вам більше подобається. Закінчивши одну частину, точно так само, заповніть і другу. При цьому не бійтеся, що можете проявити нескромність. Ви і так все життя її проявляєте по відношенню до себе.

Краще починати з досягнень. Їх багато у кожної людини. Все, що Вам вдалося зробити в житті, це ваші досягнення. Закінчення школи, вступ і закінчення будь-якого навчального закладу крім школи. Цікаву подорож, створення чогось цікавого. Ваше хобі, знайомство з цікавими людьми, і багато, багато іншого. Не дозволяйте собі сумніватися. Записуйте все, що спливає в пам'яті.

Коли відповіді на питання, про особисті досягнення перестануть з'являтися, починайте заповнювати другу частину. **"Мої позитивні якості"**.

До них ви можете віднести фізичну красу і розум, і доброту, і життєрадісність, і, навіть вміння водити машину. Можна додати серйозність, і ще десятки якостей, які, без всяких сумнівів у Вас є.

Закінчивши обидва списки, прочитайте ще раз і тільки тоді Ви познайомитеся з найголовнішою людиною у своєму житті. З самим собою справжнім.

На виконання цієї вправи ви витратите 15-20 хвилин. Зате зможете дізнатися себе з нової, поки невідомою Вам боку. Адже люди схильні применшувати свої якості і життєві досягнення.

Ось тепер, перечитавши обидві частини списку, я пропоную Вам заповнити ще один невеликий документ, назовемо його приблизно так "де і як я можу себе проявити". З такими якостями і з такими досягненнями, це буде не важко.

Ось і все. Далі вирішуйте самі, чого ви хочете від життя, куди направити сили, які зусилля ви згодні докласти для досягнення вашої мети. Дерзайте, Ви вже досягли багато чого, Вам по плечу ще більше.

Додаток К – *Примірний перелік прикметників  
для опису характерних рис особистості.*

Внизу пропонується приблизний список прикметників для опису характерних рис особистості. Усі прикметники, наведені вище, використовуються в особистісних анкетах. Спробуйте поміркувати над кожним з них, "приміряючи" це якість до себе.

Акуратний і охайний	Володіє почуттям боргу
Артистична натура	Комунікабельний, люблячий веселі компанії
Пильний	Необачний і необережний
Безжалісний і жорстокий	Організований
Безвідповідальний і несерйозний	Обачний і мудрий
Нерозумний	Обережний
Безкомпромісний	Гостро відчуває і ранимий
Безкорисливий	Дотепний
Безтурботний	Чуйний
Неспокійний, що має невгамовний характер	Відвертий
Безцеремонний і настирливий	Тої, що відноситься до інтровертній типу особистості
Зичливий	Тої, що відноситься до екстравертності типу особистості
Швидкий і моторний	Педантичний, позбавлений уяви
Натхненний, одержимий	Песимістичний, схильний до меланхолії
Веселий, вмiє жартувати	Поверхневий, легковаговий
Нісенітний і сварливий	Занурений в себе
Вимогливий, вимогливий	Підозрілий і недовірливий
Уважний і попереджувальний	Поступливий
Вольовий	Слухняний і покiрний
Сприйнятливий до всього нового	Шанобливий
Захоплений і завжди повний ентузіазму	Заповзятливий та ініціативний
Завжди готовий до конкурентної боротьби	Привітний
Завжди готовий протестувати	Прямий і правдивий
Млявий і апатичний	Пунктуальний
Гнучкий і поступливий	Палкий і пристрасний
Діловий, з практичним складом розуму	Байдужий, байдужий до всього на світі
Демократичний	Дратівливий
Деспотичний і владний	Розсіяний
Дипломатичний	Раціональний
Дисциплінований	Рішучий
Добродушний і серцевий	Боязкий і полохливий
Добросовісний	Самовіддана
Довірливий	Самовпевнений
Доброзичливий	Примхливий
Дбайливий	Стриманий, добре володіє собою
Замкнуте, з загальмованими реакціями	Сильна, глибока особистість
Сором'язливий і догiдливий	Сильний, з вольовим характером
Розсудлива людина	Схильний до альтруїстичним вчинкам
Винахідливий	Схильний до домінування над оточуючими
Той, хто має критичний склад розуму	Схильний до радикалізму
Імпульсивний і поривчастий	Схильний до самоаналізу
Щирий	
Примхливий	

Кваліфікований, професійний  
Консервативний  
Конфліктний  
Легко збуджується  
Легко добивається успіху  
Легко піддається управлінню  
Легко пристосовується до обставин  
Легко дратівливий  
Допитливий, з допитливим складом розуму  
Люблячий сперечатися  
Милосердний  
М'який і лагідний  
Надійний і вірний  
Недисциплінований  
Недружній  
Ніжний і люблячий  
Незалежний  
Неорганізований  
Необережний  
Непохитний і цілеспрямований  
Нетямущий ( тупуватий )  
Непослідовний, схильний до суперечливих вчинків  
Непостійний, зі швидко мінливим настроєм  
Невимушена і розкутий  
Нерозумний і нераціональний  
Нервовий, імпульсивний  
Нерішучий, схильний до коливань несентиментальний  
Володіє аналітичним складом розуму  
Володіє багатою уявою  
Володіє даром переконання  
Володіє живим складом розуму володіє інтуїцією  
Володіє непокладістим, важким характером  
Володіє оптимістичним складом характеру  
Володіє реакційними поглядами  
Володіє твердими переконаннями  
Володіє творчими здібностями  
Володіє поступливим характером  
Схильний до систематизації  
Схильний до співпереживання  
Схильний до співпраці  
Схильний до усамітнення  
Схильний до умоглядних побудов  
Схильний до експериментування  
Скромний і стриманий  
Сміливий і зухвалий  
Спокійний і незворушний  
Здатний пристосовуватися до мінливих обставин  
Пристрасний і темпераментний  
Прагнучий все контролювати  
Прагнучий до пригод  
Що буде різні плани  
Сором'язливий і сором'язливий  
Творчий  
Тонкий і проникливий  
Квапливий, схильний до поспішних вчинків  
Уміє захищатися  
Уміє мислити стратегічно  
Уміє втішати, заспокоювати інших  
Керований (підпорядкований)  
Упертий  
Поступливий  
Флегматичний  
Хвалькуватий, люблячий виставляти себе напоказ  
Добре обізнаний  
Чіпкий і наполеглива  
Цинічний  
Чесний і прямолінійний  
Честолюбний  
Щиросердний  
Надмірно наполегливий  
Чуттєвий  
Експресивний  
Емоційний  
Енергійний і повний життя  
Уїдливиий.

## **Додаток Л - *Точилка для розуму: книги з саморозвитку, які варто прочитати***

**Зиг Зиглар** *"До зустрічі на вершині. Як обрести і зберегти мотивацію"*

"Більшість людей, перш ніж щось здійснити, чекають, поки все буде в повному порядку і застегнуто на всі ґудзики. Вони відмовляються тримати пари, в якій потрібно ставити на себе".

**Джим Рон** *"7 стратегій для досягнення багатства і щастя"*

"Успіх – це всього лише кілька простих правил, практикуваних кожен день. В той же час поразка – всього лише кілька помилок в судженнях, повторюваних кожен день".

**Джо Віталі** *"Руководство до життя, яке вам забули видати при народженні"*

"Якщо ви бажаєте багатства, зосередьтеся на багатстві. Якщо щастя, зосередьтеся на щасті. Ось дійсна тайна Всесвіту: ви отримуєте те, на чому зосереджуєтесь".

**Дональд Трамп** *"Мисли по-великому і не гальмує!"*

"Не треба бачити в кожній невдачі кінець світу. Отримали урок, засвоїли його і рухайтеся далі. Не сидіть на невдачі, як на пепелищі. Навчіться великому мистецтву – забувати".

**Роберт Антоні** *"Головні секрети абсолютної впевненості в собі"*

"Коли ми починаємо розуміти, що сила, дозволяюча зробити все, що хочемо, знаходиться всередині нас, тоді до нас приходить життєвий успіх".

**Ліз Бурбо** *"Слухай своє тіло – твого кращого друга на землі"*

"Людина всесильна, він є Бог. Але забув про це, тому що занадто захопився спокусами фізичного існування. І тепер плаче".

**Брайан Трейсі** *"Технологія досягнень"*

"Ваш здивуючий мозок може підняти вас з бідності до багатства, перетворити вас з самотності в універсального коханця, вивести з депресії, зробивши щасливим і радісним, якщо ви правильно ним скористаетесь".

**Ренді Гейдж** *"Установка на благополуччя"*

"Суспільство витратить мільярди, щоб захиститися від біологічних і комп'ютерних вірусів, але більшість людей ніколи не чули про "віруси розуму". А вони – найнебезпечніші".

**Ошо** *"Чоловік і жінка. Світ в гармонії і цілості"*

"В любові якщо ви підійдете занадто близько, то скоро захочете відійти подальше. Любов зникає, коли порушується внутрішній простір. Збережіть рівновагу, тільки вона може тривати вічно".

**Ошо** *"Радість. Щастя, яке приходить зсередини"*

"Життя завжди справедливо, якщо вам воно такою не здається, значить, ви десь-де вийшли за свої межі і порушили рівновагу. Несчастья – це симптом того, як ви живете. Щастя теж".

**Луїза Хей** *"Сила всередині вас. Як подолати життєві труднощі"*

"Когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выразишь".

**Джон Вон Эйкен** *"Никогда не сдавайся!"*

"Большинство людей даже близко не подходят к полному раскрытию своего потенциала. Потому, что у них слишком велик соблазн все бросить и своими руками отдать свои шансы на успех".

**Наполеон Хилл** *"Закон успеха"*

"Каждая неудача – это скрытое под маской благословение, при условии, что оно учит тому, чему человек иначе не научился бы".

**Дейл Карнеги** *"Как перестать беспокоиться и начать жить"*

"Единственный способ найти счастье – это научиться управлять своими мыслями. Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от внутреннего порядка".

***Подивіться також:***

1. Точилка для ума: книги о бизнесе, которые стоит прочитать
2. Точилка для ума: книги о личных финансах, которые стоит прочитать
3. Книга, которая меняет жизнь.

## Додаток М – *Тест РКС Дж.Роттера*

*Інструкція:* За методикою РКС Дж. Роттера можна визначити ступінь інтернальності-екстернальності, відповівши на 44 питання-ствердження: знаком «+», якщо Ви згодні з даним ствердженням, знаком «-», якщо не згодні.

### *ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА*

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку: якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди опиняються самотніми через те, що самі не виявляють інтерес і дружелюбність до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки і добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою вчителя) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я, загалом, вірю, що, зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Вважаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити спільне життя, вони все одно не зможуть це зробити.
15. Те хороше, що я роблю, переважно гідно оцінюється іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Вважаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при котрому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Вважаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можна змінити в сформованих відносинах в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже будь-якого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо виховання часто виявляється марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Людина, що не змогла добитися успіху у своїй роботі, швидше за все не проявив достатніх зусиль.
31. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. В неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, найчастіше винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити і правильно його одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблема не вирішиться сама собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від успіху чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають такі випадки, коли неможливо вирішити проблеми навіть при дуже сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої здібності, мають звинувачувати в цьому лише себе.
43. Багато моїх успіхів здобули можливість тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Багато невдач в моєму житті сталося від невміння, незнання чи ліні і мало що залежало від везіння чи невезіння.

*До опитувальника прикладаються 7 ключів, які відповідають 7 шкалам. Шкала загальної інтернальності (Іо). Максимальний показник — 44 бали, мінімальний — 0. Високий показник відповідає високому рівню суб'єктивного контролю; такі люди повністю беруть відповідальність за своє життя в цілому.*

*Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ид).* Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над всіма подіями в житті, низький показник говорить про те, що людина пов'язує свої успіхи, досягнення із зовнішніми обставинами: везінням, щасливим випадком, допомогою інших людей. Максимальний показник — 12 балів, мінімальний — 0.

*Шкала інтернальності у сфері невдач (Ин).* Високий показник говорить про те, що людина повністю бере на себе відповідальність за свої неуспіхи, різні неприємності, невдачі; максимальний показник — 12 балів, мінімальний — 0.

*Шкала інтернальності в сімейних стосунках (Ис).* Високий показник говорить про те, що людина вважає тільки себе відповідальною за все, що відбувається в сімейних стосунках; максимальний показник — 10 балів, мінімальний — 0.

*Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин (Ип).* Високий показник говорить про відповідальність особистості в сфері виробничих стосунків, а низький — про те, що людина віддає перевагу зовнішнім обставинам; максимальний показник — 8 балів, мінімальний — 0.

*Шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків (Им).* Високий показник показує відповідальність за свої стосунки з людьми, низький — навпаки, показує, що людина не несе відповідальності за свої дії в міжособистісних стосунках; максимальний — 4 бали, мінімальний — 0.

*Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороб (Из).* Високий показник говорить про те, що особистість вважає себе відповідальною за своє здоров'я і навпаки, низький показник говорить про те, що людина вважає інших, особливо лікарів, відповідальними за її здоров'я; максимальний показник — 4 бали, мінімальний — 0.

#### **КЛЮЧІ ДО ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИТУВАЛЬНИКА РСК**

Ио: «+» 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44

«-» 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Ид: «+» 12, 15, 27, 32, 36, 37

«-» 1, 5, 6, 14, 26, 43

Ис: «+» 2, 16, 20, 32, 37

«-» 7, 14, 26, 28, 41

Ип: «+» 19, 22, 25, 42

«-» 1, 9, 10, 30

Им: «+» 4, 27

«-» 6, 38

Из: «+» 13, 34

«-» 3, 23



## Додаток Н - *Визначення ціннісно-орієнтаційної єдності групи (ЦОЄ) (В.С.Івашкін, В.В.Онуфрієва)*

### *Призначення тесту:*

Методика націлена на виявлення ЦОЄ на основі групової спільності при виборі найбільш ціннісно-значущих якостей з стимульного списку.

### *Інструкція:*

Виберіть із запропонованого списку 5 якостей, найбільш цінних для успішної спільної роботи.

### *Тестовий матеріал*

1. Працьовитість Д
2. Дружелюбність М
3. Принциповість М
4. Стриманість Е
5. Веселість Е
6. Справедливість М
7. Акуратність Д
8. Товариськість Е
9. Чесність М
10. Активність Д
11. Старанність Д
12. Щирість Е
13. Порядність М
14. Наполегливість Д
15. Організованість Д
16. Чарівність Е
17. Чуйність Е
18. Правдивість М
19. Привітність Е
20. Діловитість Д
21. Скромність М

### *Обробка та інтерпретація результатів:*

Обчисліть число виборів (Н), зроблених випробуваним.

Підрахуйте число виборів, що припадають на кожну якість.

Підрахуйте кількість виборів, що припадають на 5 найпопулярніших якостей (Н).

Підрахуйте кількість виборів, що припадають на 5 найбільш непопулярних якостей (М).

Розрахуйте коефіцієнт ціннісно-орієнтаційної єдності (С) за формулою:

$$C = ((H-M) * 100\%) / 60;$$

### *Критерії оцінки:*

Якщо:  $C \geq 50\%$ , ЦОЄ високе, оцінка 3 бали.

$30\% < C < 50\%$ , ЦОЄ середнє, оцінка 2 бали.

В інших випадках – ЦОЄ низьке, оцінка 1 бал.

## Додаток П - Анкета "Взаємини в сім'ї"

Запропонована анкета допоможе визначити взаємини в родині, виявити сімейні конфлікти і намітити шляхи їхнього усунення.

1. Ви вважаєте взаємини у вашій родині:

- а) дуже гарними;
- б) гарними;
- в) не дуже гарними;
- г) поганими;
- г) не дуже поганими.

2. Чи вважаєте ви свою родину дружним сімейним колективом?

- а) так;
- б) не зовсім;
- в) ні.

3. Які сімейні традиції сприяють зміцненню вашої родини? Назвіть їх.

4. Як часто ваша родина збирається разом?

- а) щодня;
- б) у вихідні дні;
- в) рідко.

5. Що робить ваша родина, зібравшись разом?

- а) спільно розв'язуєте життєві проблеми;
- б) займаєтеся сімейно-побутовою працею;
- в) працюєте на присадибній ділянці;
- г) разом проводите дозвілля, дивитесь телепередачі;
- г) обговорюєте питання навчання дітей;
- д) ділитесь враженнями про прожитий день, свої успіхи і невдачі;
- ж) кожен займається своєю справою;
- з) Ваш варіант.

6. Чи бувають у вашій родині сварки, конфлікти?

- а) так;
- б) часто;
- в) іноді;
- г) рідко;
- г) не бувають.

7. Чим обумовлені сварки, конфлікти?

- а) нерозумінням членами родини один одного;
- б) порушенням етики взаємин (брутальність, невірність, неповага);
- в) відмовою брати участь у сімейних справах, турботах;
- г) розбіжностями в питаннях виховання дітей;
- г) зловживанням алкоголем;
- д) іншими обставинами (вказіть, якими саме).

8. Які способи вирішення моральних конфліктів властиві вашій родині?

- а) примирення;
- б) обговорення ситуації й ухвалення колективного рішення;

- в) припинення конфліктів на якийсь час;
- г) звернення за допомогою до ін. людей (батьків, сусідів, друзів, учителів).
- г) конфлікти практично не вирішуються, носять затяжний характер.

9. Чи бувають діти свідками або учасниками сімейних конфліктів між дорослими?

- а) так;
- б) ні;
- в) іноді.

10. Як реагують діти на сімейні конфлікти?

- а) переживають, плачуть;
- б) стають на сторону одного з батьків;
- в) намагаються помирити;
- г) ідуть з дому;
- г) замикаються в собі;
- д) відносяться байдуже;
- ж) стають озлобленими, некерованими;
- з) намагаються знайти підтримку в інших людях.

11. Що ви маєте намір робити для зміцнення сімейно-побутових відносин і поліпшення мікроклімату у вашій родині?

Додаток Р – **Цікаві теми для виступів і обговорення.**

**Категорія: Кохання і сім'я**

*Ви можете подивіться сайт "Енциклопедія практичної психології" і знайти там цікаві теми для себе, виступів та обговорення на семінарському занятті.*

[Електронний ресурс] – Режим доступу:

[http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov\\_i\\_semya/1/0/](http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov_i_semya/1/0/)

[http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov\\_i\\_semya/3/0/](http://www.psychologos.ru/categories/view/lyubov_i_semya/3/0/)

Додаток С – *Ситуаційна вправа "Викрадення"* (за Н.П.Статінової, А.А.Машталер)

### **I. Використання ситуаційної вправи**

Ця вправа дає можливість перевірити свої знання з таких тем курсу, як "Емоції. Мотивація. Психічні стани", "Індивідуально-психологічні особливості людини", "Психологія особистості", "Міжособистісні відносини і спілкування", "Психологічні фактори досягнення успіху ділової людини".

**Вступ.** Стрічка зашаруділа, і на екрані з'явилося нечітке зображення - аматорська зйомка. Брудні стіни, розбитий паркет і рваний матрац, па якому лежала жінка. Вадим побачив бліде обличчя, очі в чорних колах. "Врятуй мене! - по обличчю дружини потекли сльози, вона підняла зв'язані товстою мотузкою руки і сховала в них розбите обличчя. - Я не хочу вмирати..."

### **Історія одного кохання**

У натовпі абітурієнтів, які штурмували Інститут іноземних мов, Вадим помітив симпатичну дівчину з наляканими очима. Дитяча безпосередність та провінційна наївність Лери підкорили серце майже москвича (Вадим жив у місті, що було розташоване всього за годину їзди від столиці). Незважаючи на відверте несхвалення його батьків, вже через рік відбулося студентське весілля. Йшов 1981 рік...

По закінченні третього курсу Вадим став батьком. Його батьки так і не змогли примиритися з раннім шлюбом сина, тому допомоги від них чекати не доводилося. Усі вечори Вадима заповнила прискіплива праця над перекладами технічної літератури. Так у родині з'явилися перші гроші. Лера, залишивши навчання, займалась "хатніми справами". Вона із задоволенням прала, готувала, наводила порядок, а головне - няньчилася з новонародженим сином. Цілими днями вона метушилася в очікуванні чоловіка, а той весь час, вільний від навчання, присвячував праці.

У тридцять років Вадим уже мав репутацію чудового спеціаліста і солідну клієнтуру. На початку 90-х він разом з колишніми - інститутськими товаришами створив фірму, яка спеціалізувалася на розвитку бізнесу російських підприємців за кордоном.

За десять років шлюбу Лера поступово втратила інтерес до справ чоловіка. Колись вона з притаманним їй ентузіазмом намагалася вникати у їхню сутність, але Вадим, посміхаючись, осаджував: "Мені потрібна дружина, а не Будинок порад. Не метушися, люба!" Лера спочатку ображалася, потім звикла, припинила "метушитися" і присвятила себе вихованню сина, але і ця остання ниточка несподівано обірвалася: вольовим рішенням чоловік відправив сина до Лондона вчитися. Діяльна Лера заповнила порожнечу, що виникла, походами по бутикам та салоном, які з'явилися у Москві (жити вони продовжували у Підмосков'ї - тиша, спокій, чисте повітря), але невдовзі їй це набридло. Після довгих умовлянь Вадим вирішив привести дружину до офісу. Перший тиждень Лера входила у курс справи, зокрема праці секретарки, потім на правах дружини господаря почала "вдосконалювати" роботу співробітників відділу продажів і бухгалтерії. Поча-

лися чвари. Незабаром Вадим був змушений настояти на своєму: місце дружини вдома. Лера нібито потрапила у вакуум - її енергія і мозок вимагали виходу, але вона так і не змогла стати діловою жінкою, їй довелося примиритися з роллю домогосподарки. Єдиним її захопленням стали детективні романи. "Ти б хоч що-небудь путне прочитала", - не раз говорив Вадим, але Лера лише відмахувалася. Від лежачо-сидячого життя та від продуктового достатку фігура Лери почала "розпливатися".

У сорок Вадим вперше відчув свою неприкаяність. Звичайно, випадкові романи він, тепер вже господар великої корпорації, власник туристичних фірм, ресторанів і банку, собі інколи дозволяв, але з часом такі історії почали залишати відчуття лише суєти та порожнечі. Дружина викликала все більше роздратування і жалість. Кожен вечір Лера досаждала чоловіку докорами та сльозами. Спочатку він відчував муки сумління, згадував її колишню чарівність та принадливість. Але одного разу Вадим зустрів двадцятип'ятирічну Інгу і зрозумів, що це - кохання його життя. Він вирішив залишити Леру і побудувати нову щасливу родину. Лера помітила, що її стосунки з чоловіком стали нестерпними і намагалася все з'ясувати раз і назавжди, але замість вибачень та виправдань почула: "Не подобається - йди..."

І ось зараз невідомі викрали Леру. Вадим раз за разом прокручував касету у відеомагнітофоні. Раптом пролунав пронизливий телефонний дзвінок і неприємний, незнайомий голос повідомив: "Твою дружину оцінили в сто тисяч доларів". Сума була, звичайно, чималою, але Вадим боявся не того, що він втратить гроші. Він боявся зробити яку-небудь помилку і нашкодити дружині. Відомо багато випадків, коли злочинці забирали гроші, а жертву потім знаходили вбитою.

Перед очима Вадима поставало виснажене обличчя Лери. Стільки років разом, стільки всього пережито удвох. Нещодавня неприязнь до Лери звільнила місце для гострого жалю і бажання врятувати близьку людину за будь-яку ціну.

О дев'ятій ранку наступного дня Вадим вже був у банку. Зняв гроші з рахунку, спакував їх в паперову коробку з-під взуття і став чекати дзвінка. Мобільний задзвонив о 12 годині: "Приготував гроші? Молодець! Завтра о 8-й вечора залишиш машину на стоянці біля Ленінградського вокзалу. Гроші покладеш на задньому сидінні, дверцята машини не замикай. Сам перейдеш через перехід і погуляєш на Казанському. За тобою будуть стежити". Нервово крокуючи площею Казанського вокзалу, Вадим намагався не метушитися. Нарешті час вийшов, треба повертатися до машини. Вадим побачив, що замість грошей на задньому сидінні лежить якийсь пакунок. У ньому були товста папка і обручка Лери із запискою: "Вадик, врятуй мене!" Він розкрив папку і побачив папірець, на якому великими буквами було надруковано: "500 000 доларів". Далі лежали копії платіжних документів на переказ грошей клієнтів до іноземних банків, схеми вияву готівки, тобто серйозний компромат. Вадим остовпів: як таке могло трапитись? Документи зберігалися у схованці на дачі, про яку ніхто не знав.

Декілька годин Вадим кружляв по Москві. Він намагався прийняти можливо найбільш відповідальне рішення у своєму житті. Він ризикував багато чим - життям дружини, власною свободою. Обнародування документів із папки загрожувало

не лише скандалом. Вадим різко розвернув машину і поїхав до міліції. У результаті проведеного розслідування виявилось, що дружина Вадима викрала сама себе. "Як ти могла так вчинити?" - запитав Вадим. Лера мовчала.

## **II. Завдання для домашньої роботи**

1. Повторити теми: "Емоції Мотивація. Психічні стани", "Індивідуально-психологічні особливості людини", "Психологія особистості", "Міжособистісні відносини і спілкування", "Психологічні фактори досягнення успіху ділової людини" з курсу "Основи психології та педагогіки".
2. Продумати відповіді та зробити письмові нотатки до наступних запитань:
  - Як Ви вважаєте, чи варто одружуватися з людиною, яку не схвалюють Ваші батьки?
  - Яким чином повинні розподілятися обов'язки у родині?
  - Чи завжди у сімейних стосунках та в бізнесі мета виправдовує засоби?
  - Які проблеми можуть виникати внаслідок невідповідності бажань та можливостей.
  - Яким чином впливає професійне зростання бізнесмена на його подружні стосунки.
  - Чому і як змінюються люди під час сімейного життя.

## **Питання для обговорення:**

1. Охарактеризуйте, якою, на Вашу думку, була Лера до одруження.
2. Чому Вадим, незважаючи на протести батьків, одружився з Лерою?
3. Як Вадим будував свою кар'єру?
4. Простежте шлях Лери до моральної деградації.
5. У чому полягає головна проблема цієї родини?
6. Навіщо Лера викрала себе?

### Перелік використаної літератури

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология. Тесты. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Дмитриева Н. Ю. Общая психология: Шпаргалки. – М.: Изд-во: Эксмо, 2008. – 32 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. Информационно-методическое пособие по курсу "Психология человека". – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
4. Гусева Т.И. Психология личности: Шпаргалки. – М.: Изд-во: Эксмо, 2008. – 30 с.
5. Колесніченко Л. А., Борисенко Л. Л. Основи психології та педагогіки. – К.: КНЕУ, 2002. – 157 с.
6. Крысько В. Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Мн.: Харвест, 1999. – 384 с.
7. Крысько В. Г. Психология и педагогика. Вопросы - ответы. Структурные схемы. – М.: "Юнити-Дана", 2004. – 368 с.
8. Кудерская Т. В, Ящишина Ю. Н. Практикум по курсу "Психология": Учеб. пособие. – Краматорск: ДГМА, 2009. – 84 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/ugo/psih/do/p.pdf>
9. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. Вид 3-е, перероб. та допов. – К.: Центр учбов. літератури, 2008. – 272 с.
10. Методичні вказівки до самостійної роботи із курсу "Психологія і педагогіка" для студентів інженерних, економічних спеціальностей усіх форм навчання / Н. М. Атаманчук, В.М. Мартинюк – Полтава: ПолтНТУ, 2012. – 32 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zavantag.com/docs/1146/index-637864.html>
11. Методичні матеріали до семінарських занять – Ч. 1 [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://dilovod.com.ua/publ/oficijni\\_materiali/metodichni\\_materiali\\_do\\_seminarskikh\\_zanjat\\_ch\\_1/9-1-0-415](http://dilovod.com.ua/publ/oficijni_materiali/metodichni_materiali_do_seminarskikh_zanjat_ch_1/9-1-0-415)
12. Методичні матеріали щодо організації самостійної роботи студентів економічних спеціальностей з дисципліни "Психологія і педагогіка" / Укл.: Н.І.Дяченко, Н.О.Поліщук. – Красноармійськ: КП ДонНТУ, 2012. – 18с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.kii.donntu.edu.ua/kaf\\_sgp/psycholog%20i%20pedagogika.pdf](http://www.kii.donntu.edu.ua/kaf_sgp/psycholog%20i%20pedagogika.pdf)
13. Пархоменко Н.Д. Методичні вказівки до практичних і семінарських занять з дисципліни "Психологія та педагогіка". Для усіх напрямів підготовки. – Донецьк: ДонІЕК, 2008. – 35 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://doniec.donntu.edu.ua/pdf/alles/psyho.pdf>
14. Психологія: Методичні матеріали для студентів базової освіти всіх факультетів та спеціальностей денної форми навчання /Укладачі: Н.П.Статінова, А.А.Машталер. – К.: КНТЕУ, 2003. – 67 с.
15. Психологія і педагогіка: Навчально-методичний комплекс /Укл.: І.В. Нікітіна. – К.: Національна академія управління, 2011. – 38 с. [Електронний



- ресурс] – Режим доступу: [http://www.kiev.convdocs.org/tw\\_files2/urls\\_2/96/d-95021/7z-docs/2.pdf](http://www.kiev.convdocs.org/tw_files2/urls_2/96/d-95021/7z-docs/2.pdf)
16. Психологія та педагогіка: Навчально-методичний посіб. для самостійного вивчення дисципліни / Укл.: С.О. Ніколаєнко, С. І. Ніколаєнко. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2010. – 192 с.  
[http://www.uabs.edu.ua/images/stories/docs/K\\_SGD/Nikolaenko\\_SI\\_7.pdf](http://www.uabs.edu.ua/images/stories/docs/K_SGD/Nikolaenko_SI_7.pdf)
  17. Робоча навчальна програма дисципліни "Психологія та педагогіка" для підготовки бакалаврів економічних спеціальностей денної форми навчання / Укладач Ткачук О.В. – К.: Український державний університет фінансів та міжнародної торгівлі, 2008. – 36 с.
  18. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учеб. пособ. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
  19. Статінова Н.П., Сень Г.П. Основи психології та педагогіки: Навч. посіб. – К.: КДТЕУ, 2002. – 346 с.
  20. Тертель А. Л. Психология в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. – 176 с
  21. Хозиев В.Б. Сборник задач по психологии: Учеб. пособ., 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК". 2000. – 224 с.
  22. Шамне А.В. Основи самостійного вивчення курсу загальної психології : навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2008. – 255 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/docs/index-13970.html>
  23. Шапарь В. Занимательная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 431 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://royallib.ru/read/shapar\\_viktor/zanimatelnaya\\_psihologiya.html#0](http://royallib.ru/read/shapar_viktor/zanimatelnaya_psihologiya.html#0)
  24. Яремчук С.В. Основи психології та педагогіки. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.socgum.mdpu.org.ua/index.php?option=com\\_mtree&task=listcats&cat\\_id=3026&Itemid=0](http://www.socgum.mdpu.org.ua/index.php?option=com_mtree&task=listcats&cat_id=3026&Itemid=0)
  25. Яровий В. І. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни "Психологія і педагогіка" (для бакалаврів). – К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2009. – 20 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://library.iapm.edu.ua/metod\\_disc/pdf/3643\\_Ps\\_ped.pdf](http://library.iapm.edu.ua/metod_disc/pdf/3643_Ps_ped.pdf)

## Зміст

Передмова	3
1. Програма навчальної дисципліни	4
2. Методичні вказівки з підготовки до семінарських занять та контролю знань	12
3. Плани семінарських занять	20
Тема 1 Психологія як наука практика. Психіка і поведінка	20
Тема 2 Пізнавальні психічні процеси	30
Тема 3 Емоційно-вольові процеси	55
Тема 4 Психологія особистості	69
Тема 5 Психічні стани та утворення особистості	94
Тема 6 Психологія професійної діяльності	104
Тема 7 Психологія малої групи і трудового колективу (команди)	115
Тема 8 Психологія взаємовідносин у сім'ї	126
4. Практичні завдання	139
5. Додатки	147
Додаток А – Перелік питань до заліку	147
Додаток Б – Як написати есе	149
Додаток В – Визначення свого стилю пізнання	154
Додаток Г – Тест "Я - концепція"	157
Додаток Д – Тест "Визначення типу темпераменту"	161
Додаток Е – Перелік основних термінів і понять	163
Додаток Ж – Психологічний портрет людини	166
Додаток И – Знайомство з собою	169
Додаток К – Примірний перелік прикметників для опису характерних рис особистості	170
Додаток Л – Точилка для розуму: книги з саморозвитку, які варто прочитати	172
Додаток М – Тест РКС Дж. Роттера	174
Додаток Н – Визначення ціннісно-орієнтаційної єдності групи (ЦОЄ) (В.С. Івашкін, В.В. Онуфрієва)	177
Додаток П – Анкета "Взаємини в сім'ї"	178
Додаток Р – Цікаві теми для виступів і обговорення	180
Додаток С – Ситуаційна вправа "Викрадення"	181
Перелік використаної літератури	184