

**ОЛЕКСЮК О.Є.**

**ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА**  
**Організація самостійної роботи студентів**  
**Навчально-методичний посібник**

**Миколаїв – 2017**

**УДК 159.9**

**ББК 88.3я73**

**О53**

Рекомендовано до друку вченою радою

Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського

(протокол № 9 від 19 грудня 2017 р)

**Рецензенти:**

**Васильєв Я.В.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили

**Александрова Г.М.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту Херсонського державного університету

**Литвиненко І.С.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського

**Олексюк О.Є.**

О53 Психологія загальна. Організація самостійної роботи студентів. Навчально-методичний посібник / О. Є. Олексюк. – Миколаїв, «Іліон», 2017. – 260 с.

Навчально-методичний посібник розроблений відповідно до програми дисципліни «Психологія (загальна, дитяча, педагогічна)» та містить завдання самостійної роботи студентів з розділу Психологія загальна. У навчально-методичному посібнику представлено додатковий теоретичний матеріал з курсу «Психологія загальна», подані тестові питання для самоперевірки знань студентів. Окремим розділом подаються психологічні тести для самоаналізу особистості.

Може бути використаний студентами при підготовці до семінарських та практичних занять, складання колоквіумів, заліків та екзаменів.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3я73**  
**О-53**

© Олексюк О. Є., 2017

## **ЗМІСТ**

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ I. ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ З ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІНИ</b> .....	10
1.1. Програма з дисципліни Психологія (загальна, дитяча, педагогічна), розділ Психологія загальна .....	10
1.2. Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна дисципліни Психологія (загальна, дитяча, педагогічна) .....	22
<b>РОЗДІЛ II. ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ</b> .....	30
2.1. Перелік завдань самостійної роботи .....	30
2.2. Методика виконання завдань самостійної роботи .....	32
<b>РОЗДІЛ III. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ</b> .....	51
3.1. Поняття, мета та зміст індивідуальних навчально-дослідних завдань з дисципліни .....	51
3.2. Перелік індивідуальних навчально-дослідних завдань розділу Психологія загальна дисципліни Психологія (загальна, дитяча, педагогічна), .....	52
3.3. Критерії оцінювання видів робіт за балами .....	65

3.4. Питання до екзамену .....	71
--------------------------------	----

## **РОЗДІЛ IV. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ**

<b>ПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>76</b>
--	-----------

4.1. Тестові завдання до теми «Предмет, завдання та структура психології» .....	76
4.2. Тестові завдання до теми «Принципи і методи дослідження в психології» .....	82
4.3. Тестові завдання до теми «Психологічний аналіз діяльності» .....	88
4.4. Тестові завдання до теми «Мова і мовлення» .....	92
4.5. Тестові завдання до теми «Психологія особистості» .....	94
4.6. Тестові завдання до теми «Психологія спілкування» .....	98
4.7. Тестові завдання до теми «Соціальні групи. Психологія конфлікту» .....	102
4.8. Тестові завдання до теми «Емоційно-вольові процеси. Психічні стани. Емоції, почуття. Воля» .....	106
4.9. Тестові завдання до теми «Відчуття. Сприймання» .....	112
4.10. Тестові завдання до теми «Мислення. Інтелект. Пам'ять» .....	118

4.11. Тестові завдання до теми «Увага. Уява» .....	125
4.12. Тестові завдання до теми «Здібності. Темперамент. Характер» .....	131

## **РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕСТИ ДЛЯ**

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ .....**

5.1. Методика дослідження ціннісних орієнтацій (МДЦО) .....	138
5.2. Тест «Ціннісна життєва орієнтація» (ЦЖО, за Д.О. Леонтєвим) .....	141
5.3. Дослідження вольової саморегуляції .....	145
5.4. Тест «Чи організована ви людина?» .....	150
5.5. Опитувальник мотивів навчально-пізнавальної діяльності «Я навчаюся так, тому що...» .....	156
5.6. Дослідження загальної самооцінки за процедурою тестування (опитувальник Г.М. Казанцевої) .....	158
5.7. Оцінка професійної спрямованості особистості педагога .....	160
5.8. Наскільки ви толерантні .....	163
5.9. Який ваш творчий потенціал? .....	165
5.10. Тест «Лідерство» .....	169

## **РОЗДІЛ VI. ДОДАТКОВИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ**

### **ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ .....**

<i>Додаток 1. Основні структури кори головного мозку людини .....</i>	<i>175</i>
---	------------

<i>Додаток 2. Проблема співвідношення мозку і психіки .....</i>	185
<i>Додаток 3. Розвиток психіки в онтогенезі .....</i>	193
<i>Додаток 4. Теорії потреб людини .....</i>	206
<i>Додаток 5. Короткий аналіз теорій особистості .....</i>	209
<i>Додаток 6. Анатомія конфлікту .....</i>	213
<i>Додаток 7. Динаміка конфлікту .....</i>	220
<i>Додаток 8. Стили виходу з конфліктів .....</i>	227
<i>Додаток 9. Види почуттів в класичній психології .....</i>	231
<i>Додаток 10. Психічні стани .....</i>	234
<i>Додаток 11. Пошукова активність як вихід зі стресу .....</i>	242
<i>Додаток 12. Психотерапевти про неврози .....</i>	244
<i>Додаток 13. Вольова діяльність .....</i>	249
<i>Додаток 14. Коріння сили волі .....</i>	251
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	253
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b>	256

## **ПЕРЕДМОВА**

Виховання у студентів навичок самостійної роботи з навчальним матеріалом, науковою і навчально-методичною літературою належить до першочергових завдань вищої школи. Самостійна робота студентів відрізняється від інших видів діяльності тим, що студент не тільки здобуває нові знання, а й оволодіває засобами їх здобуття.

Навчання у вищій школі завжди передбачало деяку міру самостійної роботи студентів в оволодінні знаннями. Однак виділення самостійної роботи студентів як форми навчання, на виконання якої надані відповідні години у навчальних програмах, стало можливим під час введення кредитно-трансферної системи навчання.

Можна виділити декілька точок зору на сутність самостійної роботи: а) вона ототожнюється із самостійною діяльністю, і тому розглядається в системі лекційних, практичних занять як сприйняття і самостійне осмислення студентами нової інформації, відтворення її у ході розв'язання задач; б) самостійною роботою вважається тільки така, під час якої студент без допомоги викладача проаналізував і узагальнив навчальний матеріал, перевіряв свої результати і висновки; в) самостійною роботою є тільки позааудиторна робота студентів.

Бути самостійним – це значить діяти самому, робити що-небудь без будь-якої допомоги, без зовнішнього спонукання. У цьому значенні самостійність може бути зрозуміла і як якість особистості, і як здібність, і як показник активності людини, і як критерій її зрілості. В області пізнавальної діяльності можна розглядати навчальну та наукову самостійність. Одна з ознак учіння складається в тому, що пізнавальна діяльність студентів здійснюється під керівництвом

викладача. По мірі інтелектуального розвитку міра втручання і зовнішньої допомоги з боку викладача повинна скорочуватися, а рівень самостійності студентів зростати. Але й досі керівна роль залишається за викладачем не тільки на лекціях, але й на практичних заняттях. Цю проблему слід вирішувати негайно, регламентувавши та технологічно опрацювати самостійну роботу. Певною мірою ця проблема вирішена – самостійна робота студентів унесена у навчальні плани, де вказана кількість годин, яка повинна бути виділена на самостійне опрацювання студентами відповідної дисципліни. А робочі програми з кожної дисципліни включають завдання для самостійного опрацювання студентами.

Найбільшу ефективність набувала така організація самостійної роботи, за якої кожен студент працював на повну силу своїх можливостей та вмінь. Студент повинен вміти вести інформаційний пошук, вибирати літературу, фіксувати результати й обробляти їх, складати конспект, реферат із матеріалу прочитаної літератури, працювати з довідковим матеріалом тощо. Крім того, у студентів повинні бути сформовані уміння науково організовувати свою діяльність: самоконтроль, розподіл часу і таке інше.

Важливим завданням під час організації самостійної роботи стало систематичне проведення контролю за позааудиторною самостійною роботою студентів, оскільки безконтрольність з боку педагога за виконанням завдань приводить до нагромадження помилок, прогалин у знаннях та вміннях, до неефективної підготовки професіонала. Велике значення під час самостійної роботи студента мають його спрямованість, психологічна готовність, а також певний рівень бази знань, на який будуть нашаровуватися нові знання.

Також під час складання програми самостійної роботи не менш важливим виявилось чітке знання викладачем норми часу, які необхідні студентам для виконання того чи іншого завдання. Нормування завдань для самостійної роботи, яке базується на визначенні витрат часу та трудомісткості різних їхніх типів, забезпечує оптимальний порядок навчально-пізнавальної діяльності



студентів – від простих до складних форм роботи. Під час їхнього виконання формуються особистісні риси студента. Підтримання постійного зворотного зв'язку зі студентами в процесі здійснення самостійної роботи є фактором ефективності навчального середовища.

Для контролю знань студентів використовуються:

- а) усні відповіді на теоретичні питання;
- б) письмові роботи.

Виконання самостійних завдань є обов'язковою умовою допуску до підсумкової контрольної роботи.

Під час самостійної роботи студенти мають змогу краще використати свої індивідуальні здібності. Вони вивчають, конспектують літературні джерела, за потреби повторно перечитують їх окремі розділи, абзаци, звертаються до відповідних довідників і словників. Все це сприяє глибокому осмисленню навчального матеріалу, виробляє в студентів цілеспрямованість у здобутті знань, самостійність мислення. Самостійна робота здійснює і виховний вплив на студентів, сприяючи формуванню і розвитку необхідних моральних якостей.

Таким чином, самостійна робота в університеті виступає як специфічна форма активізації пізнавальної діяльності студентів у навчальному процесі. Головне, щоб самостійна робота була неперервною, різною за формами, індивідуальною та чітко спланованою. Студент повинен усвідомити доцільність своєї самостійної роботи, щоб його пізнавальна діяльність стала активною та ефективною.

У даному навчально-методичному виданні наведено найбільш ефективні форми самостійної роботи студентів, запропоновано орієнтовні завдання (теми рефератів, доповідей, проблемні і творчі питання, індивідуальні завдання, творчі роботи, дослідницькі завдання), що можуть виконуватися ними при вивченні розділу «Психологія загальна» дисципліни «Психологія (загальна, дитяча, педагогічна)» самостійно або під керівництвом викладача.

## РОЗДІЛ І. ІНФОРМАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ З ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІНИ

### 1.1. ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА, ДИТЯЧА, ПЕДАГОГІЧНА), РОЗДІЛ ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь)	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна/ Варіативна	
	Спеціальність 012 Дошкільна освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 3	Напрямок підготовки 012 Дошкільна освіта	<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		1-ий	
Загальна кількість годин – 240		<b><i>Семестр</i></b>	
		1, 2	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,4 самостійної роботи студента – 2,4	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>	
		36	
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		44	
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		-	-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
160			
Вид контролю: ПК, екзамен			

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

*Мета курсу:* формування у студентів фундаментальних знань про розвиток механізмів психіки, виникнення і розвиток людської свідомості, про існуючі в загальній психології концепції особистості; ознайомлення студентів з поглядами вітчизняних та західних науковців на природу психічного та особистості як носія цього психічного; з особливостями психічної діяльності людини через особливості перебігу психічних явищ, психічних станів, психічних процесів; з методологічним підґрунтям науки та наукового дослідження. Оволодіння психологічними знаннями для успішного вивчення подальших теоретичних, практичних та прикладних навчальних курсів психологічного циклу. Увесь курс створює понятійну та методологічну базу для їх засвоєння.

#### *Завдання курсу:*

- формування наукового підходу до вивчення особливостей психічного життя людини й законів розвитку й функціонування психіки;
- ознайомлення з базовими категоріями й поняттями психологічної науки, основними методологічними і дослідницькими проблемами психології та шляхами їх рішення;
- ознайомлення з основними теоретичними підходами до розуміння структури й закономірностей розвитку особистості;
- надання можливості зрозуміти як знання особливостей психологічних процесів допомагає в учбовій, виховній діяльності;
- розкриття зв'язку між психологічними закономірностями та життєдіяльністю людини;
- представлення аналізу індивідуальних особливостей людини (здібностей, спрямованості, темпераменту, характеру), внутрішньої (емоційної й вольової) регуляції його діяльності та засобів відображення інформації, уявлень про формування та розвиток механізмів поведінки та діяльності;
- визначення сукупності моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних для успішної діяльності людини;

- формування у студентів навички побудови самостійних теоретичних й експериментальних психологічних досліджень;
- сформуванню вміння використовувати на практиці придбані протягом вивчення курсу теоретичні знання.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

### **I. Загальнопредметні:**

- здатність до узагальнення, сприйняття інформації, володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації (ОК1)
- здатність до саморозвитку, підвищення кваліфікації, оволодіння педагогічною майстерністю (ОК3)
- здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії – вихователь, володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності в ДНЗ (ОК4)
- здатність засвоювати наукову картину світу, що розширює культурологічні і загальнолюдські розуміння світу (ОК7)
- здатність до співпраці в дошкільному навчальному закладі з колегами і роботі в колективі (ОК8)
- здатність до створення психологічно-сприятливого середовища в дошкільному навчальному закладі (ОК9)
- здатність дотримуватись професійно-етичних умов в процесі здійснення професійної діяльності (ОК12)

### **II. Фахові:**

- здатність бути готовими до розробки і реалізації новітніх технологій, які враховують особливості розвитку дитини, специфіку соціокультурного розвитку суспільства (ПК1)
- здатність бути готовим до реалізації набутих знань в практичній діяльності в дошкільних навчальних закладах (ПК2)
- здатність до створення соціально і психологічно сприятливого середовища в дошкільних навчальних закладах (ПК3)
- здатність бути готовим до попередження та профілактики особистої професійної непридатності, професійної втоми (ПК5)

- здатність оволодіти педагогічною профкомпетентністю, що визначає ступінь оволодіння формами, методами навчання, засобами протистояння професійної деформації (ПК7)
- здатність до кваліфікованого виконання своїх обов'язків з навчання і виховання дітей, прогнозування наслідків здійснювати педагогічних впливів на дитину (ПК9)
- здатність планувати, організовувати і реалізовувати пізнавальні, розвиваючі і виховні аспекти педагогічного процесу в дошкільному навчальному закладі (ПК11)
- здатність забезпечувати диференційований підхід до дітей дошкільного віку (ПК12)
- здатність організовувати предметно-ігрове середовище у різних вікових групах дошкільного навчального закладу (ПК14)
- здатність використовувати різні форми організації навчальної діяльності дітей у ДНЗ, враховуючи потреби, інтереси, попередній досвід дитини (ПК16)
- здатність оволодіння прогностичними уміннями (ПК24)
- здатність до самостійної навчальної та наукової діяльності, самостійного мислення (ПК26)
- здатність набувати в процесі навчання професійної майстерності організаційно-методичних навичок, вміння творчо використовувати отриманні знання в практиці навчання і виховання дітей дошкільного віку (ПК27)
- здатність акумулювати та адаптувати передовий досвід до власної професійної діяльності з урахуванням психологічних особливостей дитячого колективу та кожної дитини зокрема (ПК64)
- здатність складати практичні рекомендації щодо використання результатів наукових досліджень (ПК103)
- готовність представляти результати дослідження у формах звітів, рефератів, публікацій та публічних обговорень (ПК104)
- здатність до участі в роботі наукових колективів, які проводять дослідження з різних напрямків дошкільної освіти (ПК105)

- здатність застосовувати емпіричні методи дослідження в процесі практичних занять та педагогічної практики для різнобічного вивчення особистості дитини дошкільного віку (ПК107)
- здатність враховувати в процесі здійснення організаційно-управлінської діяльності особливості дошкільної освіти дітей (ПК113)

### **Теми навчальної дисципліни**

#### **Кредит 1. Загальні засади психології**

**Тема 1. Предмет, завдання та структура психології. Історичні етапи становлення.** Поняття та визначення науки психології, її об'єкт, предмет та категоріальний апарат. Галузі психології. Зв'язок психології з іншими науками. Становлення та розвиток психології. Сучасні наукові погляди на предмет психологічної науки. Сфери використання та компетенції психології. Характеристика предмета, об'єкта та завдань психології. Цілі та завдання дисципліни.

**Тема 2. Принципи і методи дослідження в психології.** Методологічні засади психології. Поняття про принципи психологічної науки. Принцип єдності свідомості і діяльності. Принцип детермінізму. Принцип розвитку психіки. Структура методів психології. Класифікація методів психології. Основні методи психології (спостереження і експеримент). Допоміжні методи психології (опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності).

**Кредит 2. Психіка і свідомість людини. Психологія діяльності, мовлення**

**Тема 1. Центральна нервова система людини. Мозок і психіка. Механізми психіки людини. Психіка і свідомість.** Структура і функціонування центральної нервової системи людини. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку. Поняття «психіка» та «мозок» в загальнопсихологічному сенсі. Проблема співвідношення мозку і психіки. Мозок, людська психіка і психічне в єдності світу. Свідомість та її характеристики, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме. Розвиток психіки в онтогенезі.

**Тема 2. Психологічний аналіз діяльності.** Поняття про діяльність. Мета та мотиви діяльності. Структура діяльності. Засоби діяльності, процес їх засвоєння. Перенесення та інтерференція навичок. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність.

**Тема 3. Мова і мовлення.** Поняття про мову та її функції. Фізіологічні механізми мовної діяльності. Різновиди мовлення.

### **Кредит 3. Психологічна характеристика особистості у соціумі**

**Тема 1. Психологія особистості. Характеристика сучасних теорій особистості.** Сутність понять «людина», «індивід», «особистість» і «індивідуальність». Загальне поняття про особистість. Психологічна структура особистості. Самосвідомість особистості. Мотиваційна сфера особистості. Види мотивів. Рівень домагань особистості. Спрямованість як провідна характеристика особистості. Джерела активності особистості. Шляхи розвитку та виховання особистості. Рушійні сили і рівні становлення і розвитку особистості. Основні теорії особистості.

**Тема 2. Соціальні групи.** Поняття про групи. Міжособистісні стосунки у групі. Позиція особистості у колективі. Поняття соціалізації. Особливості, умови й механізми соціалізації. Процес соціалізації.

**Тема 3. Психологія спілкування.** Про спілкування. Засоби спілкування. Функції спілкування. Різновиди та рівні спілкування. Позиція партнерів при контакті. Моделі спілкування.

### **Кредит 4. Психологія взаємовідносин**

**Тема 1. Психологія лідерства.** Поняття лідерства. Основні концепції феномену лідерства. Типологія лідерів.

**Тема 2. Психологія конфлікту. Психологія міжособистісного конфлікту. Внутрішньособистісний конфлікт.** Поняття та структура конфліктів. Типологія конфліктів. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках. Сутність, причини, структура внутрішньоособистісного та міжособистісного конфлікту.

### **Кредит 5. Емоційно-вольова сфера особистості**

**Тема 1. Емоційно-вольові процеси. Емоції, почуття. Психічні**



**стани.** Поняття про емоції і почуття. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів. Теорії емоцій. Вираження емоцій і почуттів. Класифікація та форми переживання емоцій і почуттів. Вищі почуття. Сутність психічних станів. Класифікація психічних станів. Особливості психічних станів. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів. Психічні стани особистості в різних життєвих ситуаціях. Стан страху та шляхи його подолання.

**Тема 2. Емоційно-вольові процеси. Воля.** Поняття про волю та її функції. Типи критеріїв волі та локус контролю. Довільні дії та їх особливості. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення. Локус контроль, ризику.

**Кредит 6. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття. Сприймання. Увага.**

**Тема 1. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Відчуття. Сприймання.** Загальна структура психічних пізнавальних процесів. Відчуття та сприймання як основа пізнання дійсності Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Відчуття та їх класифікація. Якості відчуттів. Поняття сприймання. Функції, характеристика образу сприймання та його процесуальність. Теорії і методи дослідження сприймання. Головні характеристики сприймання, види та властивості.

**Тема 2. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Увага.** Поняття про увагу. Фізіологічне підґрунтя уваги. Різновиди і форми уваги. Властивості уваги.

**Кредит 7. Пізнавальні психічні процеси. Мислення. Інтелект. Пам'ять. Уява.**

**Тема 1. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Мислення. Інтелект.** Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Розумові дії та операції мислення. Форми мислення. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення. Теорії інтелекту.



**Тема 2. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Пам'ять. Уява.** Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті. Різновиди пам'яті. Запам'ятовування і Відтворення та їх різновиди. Забування та його причини. Продуктивність як якість ефективності пам'яті. Індивідуальні особливості пам'яті. Поняття про уяву. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява і органічні процеси. Процес створення образів уява. Різновиди уяви. Уява і особистість.

**Кредит 8. Індивідуально-психологічні характеристики особистості**

**Тема 1. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Здібності. Темперамент.** Поняття про здібності. Структура здібностей. Різновиди здібностей. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови. Поняття про темперамент. Типи темпераментів. Основні властивості темпераменту. Фізіологічне підґрунтя темпераменту. Роль темпераменту в діяльності людини.

**Тема 2. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Характер.** Поняття про характер. Структура характеру. Основні риси типового характеру. Природа характеру. Формування характеру.

**Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усь ого	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Загальні засади психології</b>						
Тема 1. Предмет, завдання та структура психології. Історичні етапи становлення.		2	2		7	5
Тема 2. Принципи і методи дослідження в психології.		2	4		3	5

1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 2. Психіка і свідомість людини.</b>						
<b>Психологія діяльності, мовлення</b>						
Тема 1. Центральна нервова система людини. Мозок і психіка. Механізми психіки людини. Психіка і свідомість.		2	2			7
Тема 2. Психологічний аналіз діяльності.		2	1			9
Тема 3. Мова і мовлення.		2	1			4
<b>Кредит 3. Психологічна характеристика особистості у соціумі</b>						
Тема 1. Психологія особистості. Характеристика сучасних теорій особистості.		2	2		6	4
Тема 2. Соціальні групи.		2	1			4
Тема 3. Психологія спілкування.		2	1			6
<b>Кредит 4. Психологія взаємовідносин</b>						
Тема 1. Психологія лідерства.		2	2		8	6
Тема 2. Психологія конфлікту. Психологія міжособистісного конфлікту. Внутрішньособистісний конфлікт.		2	4			6
<b>Кредит 5. Емоційно-вольова сфера особистості</b>						
Тема 1. Емоційно-вольові процеси. Емоції, почуття. Психічні стани.		2	4			13
Тема 2. Емоційно-вольові процеси. Воля.		2	2			7

1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 6. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття. Сприймання. Увага.</b>						
Тема 1. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Відчуття. Сприймання.		2	4			13
Тема 2. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Увага.		2	2			7
<b>Кредит 7. Пізнавальні психічні процеси. Мислення. Інтелект. Пам'ять. Уява.</b>						
Тема 1. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Мислення. Інтелект.		2	2		5	5
Тема 2. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Пам'ять. Уява.		2	4		5	5
<b>Кредит 8. Індивідуально-психологічні характеристики особистості</b>						
Тема 1. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Здібності. Темперамент.		2	4			10
Тема 2. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Характер.		2	2			10
<b>Усього годин:</b>		36	44		34	126

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
1	2	3
	<b>Кредит 1. Загальні засади психології</b>	
1.	Предмет, завдання та структура психології. Історичні етапи становлення.	2
2.	Принципи і методи вивчення психіки. Основні методи	2
3.	Принципи і методи вивчення психіки. Допоміжні методи	2
	<b>Кредит 2. Психіка і свідомість людини. Психологія діяльності, мовлення</b>	
4.	Центральна нервова система людини. Мозок і психіка. Механізми психіки людини. Психіка і свідомість.	2
5.	Психологічний аналіз діяльності. Мова і мовлення.	2
	<b>Кредит 3. Психологічна характеристика особистості у соціумі</b>	
6.	Психологія особистості. Характеристика сучасних теорій особистості	2
7.	Соціальні групи. Психологія спілкування.	2
	<b>Кредит 4. Психологія взаємовідносин</b>	
8.	Теорія лідерства.	2
9.	Психологія конфлікту. Психологія внутрішньособистісного конфлікту.	2
10.	Психологія міжособистісного конфлікту.	2
	<b>Кредит 5. Емоційно-вольова сфера особистості</b>	
11.	Емоційно-вольові процеси. Емоції., почуття.	2
12.	Емоційно-вольові процеси. Психічні стани	2
13.	Емоційно-вольові процеси. Воля.	2

1	2	3
	<b>Кредит 6. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття. Сприймання. Увага.</b>	
14.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Відчуття.	2
15.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Сприймання.	2
16.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Увага.	2
	<b>Кредит 7. Пізнавальні психічні процеси. Мислення. Інтелект. Пам'ять. Уява.</b>	
17.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Мислення. Інтелект	2
18.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Пам'ять.	2
19.	Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Уява	2
	<b>Кредит 8. Індивідуально-психологічні характеристики особистості</b>	
20.	Індивідуально-психологічні особливості особистості. Здібності.	2
21.	Індивідуально-психологічні особливості особистості. Темперамент.	2
22.	Індивідуально-психологічні особливості особистості. Характер.	2
	Разом:	44

## 1.2. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ РОЗДІЛУ ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА ДИСЦИПЛІНИ ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА, ДИТЯЧА, ПЕДАГОГІЧНА)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал	
		<b>1 семестр</b>					
<b>Кредит 1. Тема: «Загальні засади психології»</b>	Тема 1. Предмет, завдання та структура психології. Історичні етапи становлення.	Практичне № 1. Тема 1. Предмет, завдання та структура психології. Історичні етапи становлення.	<b>5/2</b>	<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 1.</b> Складання стратегічного плану життя	<b>4</b>	<b>20</b>	
	Тема 2. Принципи і методи дослідження в психології.	Практичне № 2. Тема 2. Принципи вивчення психіки. Основні методи в психології	<b>5</b>	<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 2.</b> Повідомлення за прочитаною науково-популярною або науковою книгою з психології загальної	<b>6</b>	<b>20</b>	
		Практичне № 3. Тема 2. Допоміжні методи дослідження в психології.	<b>5/3</b>	<b>Самостійна робота № 1.</b> Конспект першоджерел за напрямками психології	<b>8</b>	<b>20</b>	
		по 5 балів за відповідь + доповнення		<b>Самостійна робота № 2.</b> Тестування з теми кредиту	<b>2</b>	<b>20</b>	
			<b>20</b>			<b>80</b>	
	<b>4 год</b>		<b>6 год</b>			<b>20г</b>	
	<b>Закриття кредиту</b>						

Психологія загальна Організація самостійної роботи студентів

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал	
<b>Кредит 2. Тема: «Психіка і свідомість людини. Психологія діяльності, мовлення»</b>	Тема 3. Центральна нервова система людини. Мозок і психіка. Механізми психіки людини. Психіка і свідомість.	Практичне № 4. Тема 3. Центральна нервова система людини. Мозок і психіка. Механізми психіки людини. Психіка і свідомість.	5/5	<b>Самостійна робота № 3.</b> Реферат за запропонованим списком тем	6	20	
	Тема 4 . Психологічний аналіз діяльності.	Практичне № 5. Тема 4-5. Психологічний аналіз діяльності. Мова і мовлення.		<b>Самостійна робота № 4.</b> Складання логічно-сміслових опорних схем/конспектів до теми кредиту	7	20	
	Тема 5 . Мова і мовлення.		5/5	<b>Самостійна робота № 5.</b> Складання кросворду за темою кредиту	3	20	
				<b>Контрольна робота № 1</b>	4	20	
			20			80	
		6 год	4 год			20г	
		<b>Закриття кредиту</b>					

Психологія загальна Організація самостійної роботи студентів

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал	
Кредит 3. Тема «Психологічна характеристика особистості у соціумі»	Тема 6. Психологія особистості. Характеристика сучасних теорій особистості.	Практичне № 6. Тема 6. Психологія особистості. Характеристика сучасних теорій особистості.	5/5	<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 3.</b> Теорія особистості за різними психологічними науковими концепціями (теорії та їх автори обираються за запропонованим переліком)	6	20	
	Тема 7. Соціальні групи.	Практичне № 7. Тема 7-8. Соціальні групи. Психологія спілкування.	5/5	<b>Самостійна робота № 6.</b> Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях	5	20	
	Тема 8. Психологія спілкування.			<b>Самостійна робота № 7.</b> Мультимедійна презентація з теми кредиту	5	20	
				<b>Контрольна робота № 2</b>	4	20	
		6 год	4 год			20г	
				20			80
		<b>Закриття кредиту</b>					
	<b>3 кредити x 100 балів = 300 балів</b>		<b>60</b>			<b>240</b>	



Психологія загальна Організація самостійної роботи студентів

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал
		<b>2 семестр</b>				
<b>Кредит 4. Тема «Психологія взаємовідносин»</b>	Тема 9. Психологія лідерства.	Практичне № 8. Тема 9. Теорія лідерства.	<b>5/2</b>	<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 3.</b> Аналіз однієї з концепцій теорії лідерства	<b>8</b>	<b>15</b>
	Тема 10. Психологія конфлікту. Психологія міжособистісного конфлікту. Внутрішньособистісний конфлікт.	Практичне № 9. Тема 10. Психологія конфлікту. Психологія внутрішньособистісного конфлікту.	<b>5</b>	<b>Самостійна робота № 8.</b> Конспектування тем, що винесено на самостійне опрацювання	<b>8</b>	<b>15</b>
		Практичне № 10. Тема 10. Психологія міжособистісного конфлікту.	<b>5/3</b>	<b>Самостійна робота № 9.</b> Тестування з теми	<b>4</b>	<b>10</b>
	<b>4 год</b>	<b>6 год</b>			<b>20г</b>	
			<b>20</b>			<b>40</b>
	<b>Закриття кредиту</b>					

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал
Кредит 5. Тема «Емоційно-вольова сфера особистості»	Тема 11. Емоційно-вольові процеси. Емоції, почуття. Психічні стани.	Практичне № 11. Тема 11. Емоційно-вольові процеси. Емоції., почуття.	5/2	<b>Самостійна робота № 10.</b> Перегляд фільму «Тайна кохання» з наступним аналізом	6	10
		Практичне № 12. Емоційно-вольові процеси. Психічні стани.	5	<b>Самостійна робота № 11.</b> Мультимедійна презентація з теми кредиту	10	10
	Тема 12. Емоційно-вольові процеси. Воля.	Практичне № 13. Емоційно-вольові процеси. Воля.	5/3	<b>Контрольна робота № 1</b>	4	20
	4 год	6 год			20г	
			20			40
	<b>Закриття кредиту</b>					

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал
Кредит 6. Тема «Пізнавальні психічні процеси»	Тема 13. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Відчуття. Сприймання.	Практичне № 14. Тема 13. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Відчуття.	5/2	<b>Самостійна робота № 12.</b> Власні роздуми за змістом причти чи афоризму щодо формування особистості	6	10
		Практичне № 15. Тема 13. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Сприймання.	5	<b>Самостійна робота № 13.</b> Складання тесту за темою кредиту	10	10
	Тема 14. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Увага.	Практичне № 16. Тема 14. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Увага.	5/3	<b>Контрольна робота № 2</b>	4	20
	<b>4 год</b>	<b>6 год</b>			<b>20г</b>	
			<b>20</b>			<b>40</b>
	<b>Закриття кредиту</b>					

Психологія загальна Організація самостійної роботи студентів

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал
<b>Кредит 7. Тема «Пізнавальні психічні процеси»</b>	Тема 15. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Мислення. Інтелект.	Практичне № 17. Тема 15. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Мислення. Інтелект.	<b>5/2</b>			
	Тема 16. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Пам'ять. Уява.	Практичне № 18. Тема 16. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Пам'ять.	<b>5</b>	<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 4.</b> Проведення психологічного дослідження	<b>10</b>	<b>20</b>
		Практичне заняття № 19. Тема 16. Пізнавальні психічні процеси як важливі компоненти людської діяльності. Уява.	<b>5/3</b>	<b>Самостійна робота № 14.</b> Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях	<b>10</b>	<b>20</b>
	<b>4 год</b>	<b>6 год</b>			<b>20г</b>	
				<b>20</b>		<b>40</b>
	<b>Закриття кредиту</b>					

Психологія загальна Організація самостійної роботи студентів

Структурно-логічна схема вивчення розділу Психологія загальна (продовження)

	Лекції	Практичні	бал	Самостійна робота та ІНДЗ	год	бал
Кредит 8. Тема «Індивідуально-психологічні характеристики особистості»	Тема № 17. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Здібності. Темперамент.	Практичне № 20. Тема № 17. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Здібності.	5/2			
		Практичне № 21. Тема № 17. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Темперамент.	5	<b>Самостійна робота № 15.</b> Щоденник власних досягнень за технологією цілепокладання та життєтворення	16	20
	Тема № 18. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Характер.	Практичне заняття № 22. Тема № 18. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Характер.	5/3	<b>Контрольна робота № 3</b>	4	20
	<b>4 год</b>	<b>6 год</b>			<b>20г</b>	
			<b>20</b>			<b>40</b>
	<b>Закриття кредиту</b>					
<b>5 кредитів x 60 балів = 300 бал</b>			<b>100</b>			<b>200</b>
<b>екзамен 200 балів</b>						

# РОЗДІЛ II. ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

## 2.1. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
1	2	3
	<b>Кредит 1. Загальні засади психології</b>	
1	<i>Самостійна робота № 1.</i> Конспект першоджерел за напрямками психології	8
2	<i>Самостійна робота № 2.</i> Тестування з теми кредиту	2
	<b>Кредит 2. Психіка і свідомість людини. Психологія діяльності, мовлення</b>	
3	<i>Самостійна робота № 3.</i> Реферат за запропонованим списком тем	6
4	<i>Самостійна робота № 4.</i> Складання логічно-сміслових опорних схем/конспектів до теми кредиту	7
5	<i>Самостійна робота № 5.</i> Складання кросворду за темою кредиту	3
6	<i>Самостійна робота № 6.</i> Підготовка до контрольної роботи	4
	<b>Кредит 3. Психологічна характеристика особистості у соціумі</b>	
7	<i>Самостійна робота № 7.</i> Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях	5
8	<i>Самостійна робота № 8.</i> Мультимедійна презентація з теми кредиту	5
9	<i>Самостійна робота № 9.</i> Підготовка до контрольної роботи	4
	<b>Кредит 4. Психологія взаємовідносин</b>	
10	<i>Самостійна робота № 10.</i> Конспектування тем, що винесено на самостійне опрацювання	8

11	<i>Самостійна робота № 11. Тестування з теми</i>	4
	<b>Кредит 5. Емоційно-вольова сфера особистості</b>	
12	<i>Самостійна робота № 12. Перегляд фільму «Тайна кохання» з наступним аналізом та написанням есе «Значення кохання у житті людини» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h0pdVIWwnSg">https://www.youtube.com/watch?v=h0pdVIWwnSg</a>)</i>	6
13	<i>Самостійна робота № 13. Мультимедійна презентація з теми кредиту</i>	10
14	<i>Самостійна робота № 14. Підготовка до контрольної роботи</i>	4
	<b>Кредит 6. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття. Сприймання. Увага.</b>	
15	<i>Самостійна робота № 15. Власні роздуми за змістом причти чи афоризму щодо формування особистості</i>	6
16	<i>Самостійна робота № 16. Складання тесту за темою кредиту</i>	10
17	<i>Самостійна робота № 17. Підготовка до контрольної роботи</i>	4
	<b>Кредит 7. Пізнавальні психічні процеси. Мислення. Інтелект. Пам'ять. Уява.</b>	
18	<i>Самостійна робота № 18. Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях</i>	10
	<b>Кредит 8. Індивідуально-психологічні характеристики особистості</b>	
19	<i>Самостійна робота № 19. Щоденник власних досягнень за технологією цілепокладання та життєтворення</i>	16
	<i>Самостійна робота № 20. Підготовка до контрольної роботи</i>	4
	<b>Разом:</b>	<b>126</b>

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин
	<b><i>Додаткові варіативні завдання за вибором студентів</i></b>	
1.	Написання есе за змістом прочитаної притчі з проблеми формування особистості	4
2.	Проведення психологічного дослідження власної особистості за 20 психологічними тестами	20
	<b>Разом:</b>	<b>24</b>

## **2.2. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### ***Самостійна робота***

#### **Підготовка до практичних занять**

*Мета:* опрацювання питань теми практичного заняття, що могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

*Завдання:* за змістом лекції та додатковою літературою підготувати виступи на практичному занятті.

*Зміст письмового звіту:* законспектувати основні тези виступу на практичному занятті.

*Зміст усного звіту:* виступ на практичному занятті.

**Підготовка теоретичних питань до практичних занять** передбачає опрацювання питань теми практичного заняття. Ці питання могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

*Алгоритм підготовки.*

1) Визначте питання для підготовки (Ви маєте розглянути усі питання, зазначені у плані практичного заняття).

2) Візьміть у бібліотеці університету (читальному залі або на кафедрі) джерела, зазначені у списку основної літератури до заняття. При підборі літератури Ви можете користуватися бібліотечними



каталогами (алфавітним, предметним або систематичним).

3) Визначте розділи (теми або параграфи), у яких розкрито питання практичного заняття.

4) Прочитайте ці розділи.

5) Складіть план (простий або складний) відповіді на кожне питання.

6) Визначте основні поняття, які Ви повинні засвоїти.

7) Проаналізуйте, як опрацьований матеріал пов'язаний з іншими питаннями теми.

8) Для кращого засвоєння та запам'ятовування матеріалу складіть короткий конспект, схеми, таблиці або графіки по прочитаному матеріалу.

9) Визначте проблеми в опрацьованому матеріалі, які Ви недостатньо зрозуміли. З цими питаннями Ви можете звернутися на консультації до викладача.

10) Перевірте, як Ви засвоїли опрацьоване питання. Ви можете це зробити, відповівши на тестові питання до теми або розв'язавши практичні завдання.

### ***Самостійна робота № 1.***

#### **Конспект першоджерел за напрямками психології**

*Мета:* активізувати студентів на самостійне вивчення деяких теоретичних питань курсу психологія загальна.

*Завдання:* За запропонованим переліком тем на самостійне вивчення законспектувати основні положення з кожної теми. Знайомство з первинними джерелами припускає читання твору та складання плану-конспекту.

*Зміст письмового звіту:* представити конспект основного змісту теоретичних тем.

*Зміст усного звіту:* виступити на практичному занятті за однією із законспектованих тем.

**Конспектування теоретичних питань** передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для конспектування можуть

пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

*Алгоритм підготовки.*

- 1) Прочитайте запропоноване першоджерело.
- 2) Правильно оформіть бібліографію першоджерела (автор, назва, вихідні дані).
- 3) Складіть план (простий або складний).
- 4) Для кожного пункту плану виділіть основні положення проблеми, яка висвітлюється у першоджерелі.
- 5) Представте прочитаний текст у вигляді тез або анотації, використовуючи, при потребі, схеми, таблиці, графіки тощо.
- 6) Для самоперевірки перекажіть статтю, використовуючи власний конспект.

***Самостійна робота № 2, № 9.***

**Тестування з теми кредиту**

За теоретичним матеріалом до певного кредиту передбачається тестування студентів, що проводиться під час самостійної роботи

***Самостійна робота № 3.***

**Реферат за запропонованим списком тем**

*Мета:* передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату

*Завдання:* студент повинен ознайомитися з переліком поданих на практичне заняття тем рефератів і обрати одну з них.

*Зміст письмового звіту:* за вимогами, що подані вище, підготувати реферат.

*Зміст усного звіту:* виступити перед студентами академічної групи на практичному занятті з темою реферату.

**Підготовка рефератів** передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату.

*Алгоритм підготовки.*

- 1) Ознайомтеся з вимогами до реферату.
- 2) Підберіть літературу, у якій розкривається тема реферату. При

підборі літератури Ви можете користуватися бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним).

3) Складіть план реферату.

4) Опрацюйте літературні джерела, користуючись порадами до конспектування першоджерел.

5) Систематизуйте опрацьований матеріал відповідно до плану реферату.

6) Дайте власний критичний аналіз та оцінку висвітленої проблеми.

7) Оформіть реферат відповідно до вимог.

8) На основі реферату підготуйте усну доповідь на практичне заняття.

Виконання, оформлення та захист реферативної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Реферат повинен містити:

- Титульну сторінку (із вказаною темою, прізвищем автора, назвою інституту, дисципліною, прізвищем викладача, роком);

- Зміст реферату;

- Вступ (актуальність теми);

- Основну частину;

- Висновки;

- Список використаних джерел (автор, назва книги чи статті (в останньому випадку – назву журналу, його рік і номер), місце і рік видання)).

Обсяг реферату: 10-15 сторінок друкованого тексту (формат А4). У рефераті потрібно розкрити суть проблеми, дати визначення основних понять, огляд стану проблеми і основних підходів до її вивчення.

### **Орієнтовні теми для виконання реферативної роботи**

1. Психології як наука, її предмет та завдання
2. Діагностичні, психокорекційні та науково-дослідні завдання психології

3. Джерела психології: буденна психологія, релігійна психологія, парапсихологія
4. Класифікація груп галузей психології за специфікою діяльності: теоретична, науково-прикладна, практична психологія
5. Історичні етапи виникнення та розвитку психологічної думки, психологічних знань
6. Виникнення психологічних знань у донауковий період
7. Матеріалістичні та ідеалістичні погляди на предмет психології
8. Зміна предмету психології з давнини до сучасності
9. Аналіз сучасного стану науки психології
10. Становлення нових напрямків у науці про поведінку людини та її психологію: біхевіоризм, гештальтпсихологія, фрейдизм
11. Когнітивна психологія як один з сучасних психологічних напрямків
12. Гуманістичний психологія як один з сучасних психологічних напрямків
13. Розвиток вітчизняної психологічної думки
14. Основні категорії загальної психології – психічні процеси, психічні стани, психічні властивості
15. Принципи психології та їх значення для науки
16. Методологія, рівні методології, методи та прийоми
17. Методи теоретичного дослідження, методи емпіричного дослідження, методи аналізу, тлумачення та інтерпретації даних
18. Психологічне дослідження, задачі, етапи психологічного дослідження та вимоги до організації дослідження
19. Психологічний аналіз моральних принципів поведінки психолога з досліджуваними
20. Загальна характеристика методів психології. Класифікація методів психології. Основні методи психології
21. Загальна характеристика методів психології. Класифікація методів психології. Додаткові методи психології
22. Аналіз взаємозв'язку мозку, психіки та свідомості людини

23. Будова центральної нервової системи
24. Закони вищої нервової діяльності людини
25. Рефлекс як основна форма взаємодії організму з середовищем
26. Вищі психічні функції людини
27. Основні етапи розвитку тварин (філогенез)
28. Стадії розвитку психіки тварин: нижні форми, елементарний та перцептивний рівні
29. Види інтелектуальної поведінки у тварин
30. Теоретичний аналіз джерел психіки живих істот
31. Порівняльний аналіз розвитку та ознак відмінності психіки тварин та людини
32. Проблема особистості у психології
33. Поняття «особистість», «індивід», «суб'єкт діяльності», «людина» та «індивідуальність», співвідношення понять
34. Співвідношення біологічного і соціального в особистості
35. Характер. Фізіологічна основа характеру
36. Психологічна характеристика рис характеру. Історія розвитку вчення про характеру
37. Темперамент. Фізіологічна основа темпераменту
38. Психологічна характеристика темпераменту. Гуморальні та конституційні теорії темпераменту
39. Здібності, їх види та рівні
40. Природні передумови розвитку здібностей. Обдарованість, майстерність, талант, геніальність
41. Діяльність людини
42. Загальне поняття діяльності. Дії, операції, рухи
43. Процес утворення та умови успішного формування навички.  
Звички
44. Загальна характеристика ігрової, навчальної та трудової діяльності
45. Провідна діяльність у певному віці
46. Вікова періодизація розвитку людини

47. Вітчизняні концепції поетапного розвитку людини за різними ознаками: провідними видами діяльності
48. Зарубіжні концепції поетапного розвитку людини за різними ознаками
49. Структура особистості у психологічних концепціях
50. Змістовні ознаки особистості: цілісність, унікальність, саморозвиток, саморегуляція особистості
51. Свідомість, несвідомість та інтуїція особистості
52. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки
53. Взаємодія свідомості та підсвідомості
54. Прояви несвідомого в психічних процесах, властивостях та станах людини
55. Сновидіння як прояви неусвідомленого
56. Інтуїція як різновид сприйняття та переробки реальності
57. Самосвідомість та самоствавлення особистості
58. Поняття Я-концепції особистості, образ-Я
59. Значення складових компонентів Я-концепції для гармонійного розвитку особистості (когнітивного, емоційного, поведінкового)
60. Спрямованість особистості
61. Форми спрямованості особистості: потяги, бажання, прагнення, інтереси, ідеали, переконання
62. Джерела активності особистості
63. Рушійні сили активності особистості
64. Переживання та досвід особистості
65. Психологічні особливості властивостей сприймання особистості
66. Психологічні особливості зорового та слухового сприймання
67. Психологічні особливості кінестетичного та просторового сприймання
68. Психологічні особливості сприймання часу
69. Роль мимовільної і довільної уваги у процесі діяльності
70. Психологічні особливості стійкості та концентрації уваги
71. Психологічні особливості вибірковості та переключення уваги

72. Психологічні особливості переключення та розподілу уваги
73. Вікові особливості розвитку властивостей уваги
74. Індивідуальні відмінності пам'яті (залежно від віку, статі, акцентуації особистості)
75. Психологічне вивчення короткотривалої та довготривалої пам'яті особистості
76. Психологічне вивчення короткотривалої та оперативної пам'яті особистості
77. Психологічне вивчення особливостей процесу запам'ятовування особистості
78. Психологічні особливості процесів пам'яті: запам'ятовування та забування
79. Психологічне вивчення мимовільного та довільного запам'ятовування особистості
80. Психологічне вивчення особливостей відтворення особистості
81. Психологічне вивчення особливостей забування особистості
82. Психологічні особливості зорової та слухової пам'яті
83. Психологічні особливості пластичності-ригідності мислення
84. Психологічне вивчення активності мислення особистості
85. Психологічне вивчення стилів мислення особистості
86. Психологічні особливості наочно-образного мислення
87. Дослідження словесно-логічного мислення особистості
88. Психологічне вивчення невербального інтелекту особистості
89. Психологічне вивчення вербального інтелекту особистості
90. Психологічні особливості операцій мислення: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння
91. Психологічні характеристики мовлення
92. Вікова динаміка розвитку мови і мислення
93. Індивідуально-психологічні відмінності в уяві і фантазуванні
94. Вікові особливості в уяві і фантазуванні
95. Психологічні особливості репродуктивної та творчої уяви
96. Фантазування як психологічний механізми захисту особистості



97. Роль уяви у життєдіяльності дорослої людини
98. Емоційна стійкість особистості
99. Психологічна характеристика афекту
100. Психологічна характеристика сором'язливості
101. Психологічна характеристика пристрасті
102. Психологічна характеристика тривожності
103. Психологічна характеристика фрустрації
104. Психологічна характеристика страху та фобій
105. Психологічна характеристика стресу
106. Психологічна характеристика депресії
107. Психологічна характеристика неврозу
108. Психологічна характеристика емоційного вигорання
109. Психологічні особливості саморегуляції емоційного стану особистості
110. Альтруїзм та егоїзм особистості
111. Розуміння емоційного стану особистості
112. Агресивність особистості
113. Психологічна характеристика ревнощів
114. Почуття гумору особистості
115. Психологічна характеристика емпатії особистості
116. Психологічна характеристика понять: «бажання», «мрія», «інтерес»
117. Психологічна характеристика поняття «потреба»
118. Мотивація досягнення особистості
119. Рівень домагань особистості
120. Емоційні розлади особистості
121. Вольові якості особистості
122. Вольова регуляція особистості
123. Аутогенне тренування як метод саморегуляції
124. Психологічна характеристика прийняття особистістю вольового рішення



#### ***Самостійна робота № 4.***

##### **Складання логічно-сміслових опорних схем/конспектів до теми кредиту**

*Мета:* озброїти студентів навичками систематизувати та логічно групувати теоретичний матеріал, скласти логічно-опорні схеми.

*Завдання:* за змістом теоретичних питань, що винесені на практичні заняття, скласти логічно-опорні схеми (в електронному вигляді); розкласти поставлене завдання на певні етапи, відобразити етапи виконання завдання в схемі і виділити головне і другорядне, спираючись на зорову пам'ять. Викласти досліджуване так, щоб на основі логічних зв'язків матеріал став доступний, відбився в довготривалій пам'яті, а також відбулося осмислення кінцевої мети і проміжних етапів.

*Зміст письмового звіту:* на аркуші А4 логічно-опорні схеми до практичних занять.

*Зміст усного звіту:* виступ на практичних заняттях з використанням логічно-опорної схеми.

#### ***Самостійна робота № 5.***

##### **Складання кросворду за темою кредиту**

*Мета:* активізувати студентів до вивчення теоретичного матеріалу дисципліни Психологія загальна.

*Завдання:* за обраною темою лекційного матеріалу скласти кросворд (не менше 20 питань).

*Зміст письмового звіту:* подати до звіту матеріал за двома блоками: 1-ий блок – питання кросворду, 2-ий блок – відповіді на питання кросворду. Матеріал має бути оформлений у форматі Microsoft Excel.

*Зміст усного звіту:* на практичному занятті на вимогу викладача або за бажанням виступити з питаннями кросворду; під час проведення заняття перевірки самостійних та індивідуальних завдань виступити з захистом кросворду.

### **Самостійна робота № 6, 9, 14, 17, 20.**

#### **Підготовка до контрольної роботи**

*Мета:* узагальнення та систематизацію знань з окремих тем кредитів або дисципліни у цілому.

*Завдання:* ознайомитися з переліком питань та завдань, що виносяться на залік; знайти питання у конспекті лекцій або в підручниках, запропонованих викладачем у переліку літератури. Ретельно ознайомитися зі змістом матеріалу, для самоперевірки виконайте тестові завдання з курсу.

*Зміст письмового звіту:* відповідь на тестові питання на заліку.

*Зміст усного звіту:* відповідь на теоретичні питання на заліку.

**Підготовка до контрольної роботи, екзамену** має на меті узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

#### *Алгоритм виконання*

- 1) Ознайомтеся з переліком питань та завдань до КР або екзамену.
- 2) Підберіть підручники, інструктивно-методичні матеріали або іншу довідкову літературу, необхідну для підготовки (її перелік Ви можете знайти в робочій програмі або інструктивно-методичних матеріалах).
- 3) Перегляньте зміст кожного питання, користуючись власними конспектами або підручниками.
- 4) Визначте рівень знань з кожного питання.
- 5) Визначте питання, які потребують ретельнішої підготовки (опрацювання додаткової літератури, складання конспектів, схем, виконання окремих завдань тощо). З цією метою зверніться до алгоритму підготовки теоретичних питань до практичних занять та виконання завдань до лабораторних занять.
- 6) Для самоперевірки перекажіть теоретичні питання або виконайте практичне завдання.

### **Самостійна робота № 7.**

#### **Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях**

*Мета:* активізувати студентів на вивчення ключових понять теми; сприяти розумінню студентами теми.

*Завдання:* записати до тлумачного словника ключові поняття теми, що наведені у плані лекції та практичного заняття.

*Зміст письмового звіту:* перевірка викладачем ведення словника.

*Зміст усного звіту:* виступ на практичному занятті.

*Ключові поняття дисципліни за темами:*

#### **ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЇ. ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ**

*Психологія, загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія, практична психологія, психіка, механізми психіки, психічні процеси, психічні властивості, психічні стани; когнітивна психологія, гуманістична психологія, трансперсональна психологія, психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, діяльність, психічне відображення, рефлекс, свідомість, несвідоме.*

#### **ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ**

*Метод, принцип об'єктивності, методи інтроспекції, спостереження, експерименту, бесіди, тестів, соціометрії, аналізу продуктів діяльності, анкетування, узагальнення незалежних характеристик, самооцінки, генетичний метод, кількісний аналіз результатів дослідження, якісний аналіз дослідження.*

#### **ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА ЛЮДИНИ. МОЗОК І ПСИХІКА. МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ. ПСИХІКА І СВІДОМІСТЬ**

*Нервова система, центральна нервова система, спинний мозок, головний мозок, нейрони, синапси, рецептор, аналізатор, закон індукції нервових процесів, гальмування, збудження, периферійна нервова система, ретикулярна формація, динамічний стереотип,*

*безумовний рефлекс, умовний рефлекс, психіка, інкреція, буття, свідомість, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме.*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ. МОВА І МОВЛЕННЯ**

*Активність, поведінка, діяльність, мотив, мета, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація, дія, рух, уміння, навички, вправляння, автоматизація навички, перенесення навички, інтерференція, гра, навчання, праця.*

*Мова, знак, знакова система, семантика, словниковий склад, граматична будова сигніфікативна функція мови, функція вираження змісту предмета інформації, мовлення, зовнішнє мовлення, діалогічне мовлення, монологічне мовлення, письмове мовлення, усне мовлення, внутрішнє мовлення.*

## **ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ. ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ТЕОРІЙ ОСОБИСТОСТІ**

*Людина, особистість, індивід, індивідуальність, біологічна підструктура, особливості соціального досвіду, спрямованість, активність, мотив, інтерес, переконання, ідеал, звичка, установка, мета, рівень домагань, самооцінка, фрустрація, рушійні сили розвитку особистості, біогенетичний закон розвитку, соціогенний закон розвитку.*

## **ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ**

*Спілкування, комунікація, інформація, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, інтерпретація, стереотипізація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування, опосередковане спілкування, безпосереднє спілкування, довготривале спілкування, короткочасне спілкування, завершене спілкування, незавершене спілкування.*

## **СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ. ТЕОРІЯ ЛІДЕРСТВА**

*Група, реальна група, умовна група, референтна група, офіційна*

*група, неофіційна група, колектив, конформізм, нонконформізм, статус, лідер, лідерство, внутрішньогрупова диференціація, «зірки», «ізолювані», соціометрична матриця, соціограма.*

**ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТУ. ПСИХОЛОГІЯ  
МІЖСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ.  
ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ**

*Конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, міжособистісний конфлікт, конфліктна поведінка, ескалація, пристосування, ухилення, компроміс, співробітництво, конкуренція, конструктивний прийом, деструктивний прийом, сумісність.*

***Самостійна робота № 8, 13.***

**Мультимедійна презентація з теми кредиту**

*Мета:* активізувати творчий потенціал студента за теоретичним матеріалом дисципліни Психологія загальна.

*Завдання:* за пунктом плану або окремим підрозділом обраної теми лекційного матеріалу скласти комп'ютерну презентацію (від 10 до 20 слайдів).

*Зміст письмового звіту:* подати до звіту комп'ютерну презентацію в електронному вигляді. Матеріал має бути оформлений у форматі Power Point.

*Зміст усного звіту:* під час проведення заняття перевірки самостійних та індивідуальних завдань виступити з захистом презентації.

***Самостійна робота № 10.***

**Конспектування тем, що винесено на самостійне опрацювання**

*Мета:* активізувати студентів на самостійне вивчення деяких теоретичних питань курсу психологія загальна.

*Завдання:* За запропонованим переліком тем на самостійне вивчення законспектувати основні положення з кожної теми.

*Зміст письмового звіту:* представити конспект основного змісту теоретичних тем.

*Зміст усного звіту:* виступити на практичному занятті за однією із законспектованих тем.

**Конспектування теоретичних питань** передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для конспектування можуть пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

*Алгоритм підготовки.*

- 1) Прочитайте запропоноване першоджерело.
- 2) Правильно оформіть бібліографію першоджерела (автор, назва, вихідні дані).
- 3) Складіть план (простий або складний).
- 4) Для кожного пункту плану виділіть основні положення проблеми, яка висвітлюється у першоджерелі.
- 5) Представте прочитаний текст у вигляді тез або анотації, використовуючи, при потребі, схеми, таблиці, графіки тощо.
- 6) Для самоперевірки перекажіть статтю, використовуючи власний конспект.

### ***Самостійна робота № 12.***

#### **Перегляд фільму «Тайна кохання» з наступним аналізом**

*Мета:* спрямувати студентів до розуміння психо-фізіологічних процесів кохання та показати його значення у формуванні особистості.

*Завдання:* переглянути в Інтернеті науково-популярну стрічку «Тайна любови» і у формі есе написати власні роздуми щодо значення кохання у житті людини.

*Зміст письмово звіту:* подати твір на оцінювання викладачу.

*Зміст усного звіту:* співбесіда з викладачем за змістом есе.

### ***Самостійна робота № 15.***

#### **Власні роздуми за змістом причти чи афоризму щодо формування особистості**

*Мета:* активізувати пізнавальний інтерес студентів до процесу формування особистості, ознайомити з психологічними та філософськими поглядами на особистість різних дослідників.



*Завдання:* студент повинен ознайомитися з притчами або афоризмами щодо формування особистості, вибрати одне що його зацікавить та проаналізувати з метою визначення важливості притчі або афоризму щодо формування особистості.

*Зміст письмового звіту:* письмово оформити звіт об'ємом до 2 сторінок – надати бібліографічний запис посилання на книгу, занотувати притчу або афоризм, які його зацікавили, у вільній творчій формі навести свої думки, враження від притчі або афоризми, обґрунтувати чим саме ця притча або цей афоризм є важливими для розуміння змісту або процесу формування особистості.

*Зміст усного звіту:* виступити перед студентами академічної групи з розповіддю про прочитану притчу або афоризм: назвати автора, назву джерела; протягом 2-3 хвилин розповісти, що корисного та цікавого можна взяти з цієї притчі або афоризму для свого майбутнього життя та майбутньої професійної діяльності.

### ***Самостійна робота № 16.***

#### **Складання тесту за темою кредиту**

*Мета:* активізувати студентів до ознайомлення з теоретичним матеріалом тем дисципліни Психологія загальна.

*Завдання:* за обраною темою лекційного матеріалу скласти тести різних рівнів (не менше 10 питань).

*Зміст письмового звіту:* подати до звіту матеріал за двома блоками: 1-ий блок – питання тесту, 2-ий блок – відповіді на питання тесту.

*Зміст усного звіту:* на практичному занятті на вимогу викладача або за бажанням виступити з питаннями тесту.

### ***Самостійна робота № 18.***

#### **Словник термінів за ключовими поняттями, визначеними у лекціях**

*Мета:* активізувати студентів на вивчення ключових понять теми; сприяти розумінню студентами теми.

*Завдання:* записати до словника ключові поняття теми, що наведені у плані лекції та практичного заняття.

*Зміст письмового звіту:* перевірка викладачем ведення словника.

*Зміст усного звіту:* виступ на практичному занятті.

*Ключові поняття дисципліни за темами:*

## **ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ. ПСИХІЧНІ СТАНИ. ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ**

*Почуття, емоції, стенічні почуття, астенічні почуття, чуттєвий тон, настрої, афекти, пристрасті, стреси, фрустрація, моральні почуття, інтелектуальні почуття, естетичні почуття, праксичні почуття;*

*воля, мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, дія, затримка, бажання, потяг, воління, боротьба мотивів, прийняте рішення, сила волі, безвілля, абулія.*

## **ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ**

*Чуттєве пізнання, відчуття, аналізатор, контактні відчуття, дистантні відчуття, екстерорецептори, інтерорецептори, пропріорецептори, чутливість, поріг чутливості, адаптація, адекватний подразник, сенсibiliзація, синестезія;*

*перцептивні дії, цілісність сприймання, константність сприймання, свідомість сприймання, апперцепція, ілюзія, сприймання простору, часу та руху.*

## **МИСЛЕННЯ. ІНТЕЛЕКТ. ПАМ'ЯТЬ**

*Мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, судження, умовивід, поняття, проблемна ситуація, завдання, гіпотеза, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, словесно-логічне мислення;*

*пам'ять, асоціація, запам'ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, персеверація, ремінісценція, образна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, емоційна пам'ять, рухова*



*пам'ять, оперативна пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, амнезія.*

### **УВАГА. УЯВА**

*Увага, уважність, осередок оптимального збудження, домінанта, орієнтувальний рефлекс, взаємна індукція, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, зовнішня увага, внутрішня увага, обсяг уваги, стійкість уваги, розподіл уваги, переключення уваги, коливання уваги, розсіяність уваги;*

*уява, довільна уява, мимовільна уява, випереджальне відображення, репродуктивна уява, творча уява, мрія, дисоціація, аглютинація, наголошування, гіперболізація, схематизація, типізація.*

### **ЗДІБНОСТІ. ТЕМПЕРАМЕНТ. ХАРАКТЕР**

*Здібності, структура здібностей, загальні здібності, спеціальні здібності, задатки, обдарованість, талант, геніальність;*

*темперамент, тип вищої нервової діяльності, сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, екстравертованість, інтровертованість, сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність;*

*характер, структура характеру, тип характеру, акцентуація, акцентуація застрявання, акцентуація педантизму, акцентуація демонстрування, акцентуація тривожності, риси характеру, моральні риси характеру, вольові риси характеру.*

### **Самостійна робота № 19.**

#### **Щоденник власних досягнень за технологією цілепокладання та життєтворення**

*Мета.* Допомогти студентам виробити в себе звичку фіксувати нові успіхи у своєму житті. Людям легше настроїтися на успіх, коли вони помічають свій прогрес і відзначають свої нові досягнення.

*Обладнання:* зошит, кольоровий папір, крейди чи фломастери, клей.

*Хід.* Пропоную Вам завести один особливий щоденник. Він призначений не для завдань чи оцінок. Цей щоденник необхідний для

запису Ваших успіхів і досягнень. Давайте почнемо з того, що прикрасимо обкладинку цього щоденника. Візьміть аркуш кольорового паперу і напишіть на ньому великими літерами: «Мої досягнення». Внизу підпишіть своє ім'я. Якщо хочете написати іншу фразу, то можете це зробити. Розфарбуйте букви кольоровою крейдою чи фломастерами, при цьому вибирайте кольори, що Вам більше всього подобаються. Коли закінчите, приклейте цей аркуш на обкладинку зошита.

Тепер Ви можете почати заповнювати першу сторінку щоденника. Згадайте свій який-небудь особливо чудовий успіх. Намалюйте картинку цього успіху на першій сторінці свого щоденника.

А тепер згадайте чотири найважливіші на цей рік цілі, які Ви написали у етапі 3, коли складали стратегічний план життя (індивідуальне №1). Вам необхідно кожного дня (тижня) писати до «Щоденника моїх досягнень» як Ви досягаєте цих цілей, що робите аби приблизити їх реалізацію.

## РОЗДІЛ III. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

### 3.1. ПОНЯТТЯ, МЕТА ТА ЗМІСТ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ

*Індивідуальне навчально-дослідне завдання* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студентів, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

*Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)* – це вид навчально-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

*Мета ІНДЗ:* самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

*Зміст ІНДЗ:* завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з розділу Психологія загальна навчальної дисципліни «Психологія (загальна, дитяча, педагогічна)».

**3.2. ПЕРЕЛІК ІНДИВІДУАЛЬНИХ  
НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ РОЗДІЛУ  
ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА, ДИТЯЧА, ПЕДАГОГІЧНА)**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Кредит 1. Загальні засади психології</b>	
1.	<i>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 1.</i> Складання стратегічного плану життя	4
2.	<i>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 2.</i> Повідомлення за прочитаною науково-популярною або науковою книгою з психології загальної	6
	<b>Кредит 3. Психологічна характеристика особистості у соціумі</b>	
3.	<i>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 3.</i> Теорія особистості за різними психологічними науковими концепціями (теорії та їх автори обираються за запропонованим переліком)	6
	<b>Кредит 4. Психологія взаємовідносин</b>	
4.	<i>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 4.</i> Аналіз однієї з концепцій теорії лідерства	8
	<b>Кредит 7. Пізнавальні психічні процеси. Мислення. Інтелект. Пам'ять. Уява.</b>	
5.	<i>Індивідуальне науково-дослідне завдання № 5.</i> Проведення психологічного дослідження	10
	Разом:	34

### ***Індивідуальне навчально-дослідне завдання № 1.***

#### **Складання стратегічного плану життя за технологією цілепокладання та життєтворення**

*Мета:* надати можливість студентам проаналізувати власну Я-концепцію, рівень домагань, проаналізувати власний рівень розвитку пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, індивідуальні особливості; допомогти студентам визначити свої життєві плани; прояснити тимчасову перспективу майбутнього; допомогти просунутися у плані свого особистісного розвитку, самовизначення у знаходженні власної ідентичності.

*Завдання:* у зошиті або на аркушах А4 виконати завдання дванадцяти етапів технології при цьому виконуючи ігри-тренінги, запропоновані по ходу технології.

*Зміст письмового звіту:* зошит (або аркуші А4) з виконаними етапами технології здається викладачу.

*Зміст усного звіту:* індивідуальна бесіда з викладачем за змістом виконаної технології.

#### **Завдання**

**Етап 1.** Візьміть олівець і папір. Улаштуйтеся зручніше, так, щоб Ви почували себе максимально комфортно. А тепер постарайтеся, не ставлячи собі ніяких (!) обмежень, «намалювати» (намалювати) своє майбутнє життя – так, як Ви хотіли б, щоб воно склалося, з тими дорогами, по яких Ви хотіли б пройти, з тими вершинами, на які Ви хотіли б зійти.

Почніть зі списку того: *про що Ви мрієте; ким хочете стати; яким хочете стати; де жити; чим займатися; що мати.*

Зосередьтеся і протягом 10 – 15 хвилин змусьте свій олівець безперервно працювати. Де тільки можна, скорочуйте слова і переходьте до наступного бажання. Почувайте себе королем, дайте волю своїй уяві, відкидайте обмеження. Якщо якісь сумніви, обмеження все-таки будуть приходити вам у голову, уявіть собі подумки, що ви їх виводите з поля, видаляете з рингу.

Записуючи те, чого Ви хотіли б у результаті досягти, дотримуйтеся таких *правил*:

- 1) формулюйте свої мрії у *позитивних термінах*, не пишть того, чого Ви не хочете, пишть тільки те, до чого Ви прагнете;
- 2) будьте *максимально конкретні*: постарайтеся ясно уявити собі, як це виглядає, як пахне, як звучить, яке на дотик; чим сенсорно багатший Ваш опис, тим більше воно задіє Ваш мозок для досягнення мети;
- 3) постарайтеся скласти *ясне уявлення про результат*: що саме буде, коли Ви досягнете своєї мети, що Ви будете тоді почувати, що і хто буде Вас оточувати, як це буде виглядати, як узагалі довідатися, що Ви досягли того, чого прагнете;
- 4) важливо формулювати такі цілі, *досягнення яких у принципі залежить від Вас*; не треба розраховувати на те, що хтось щось повинен зробити і тоді все буде добре; те, до чого Ви прагнете, повинно належати Вам, виходити від Вас, бути Вашим;
- 5) спроектувавши у майбутнє наслідки ваших сьогоднішніх цілей, подумайте, *чи не нанесуть вони шкоди* іншим людям: Ваші результати повинні приносити користь і Вам і іншим, вони повинні бути «екологічно чисті».

***Ці п'ять правил треба пам'ятати і враховувати під час подальшої роботи!***

На цьому етапі можна скористатися й іншим дуже ефективним прийомом – малюнком. Можна уявити собі своє майбутнє життя як *художній фільм*, у якому кожний із них відіграє головну роль, будучи одночасно і сценаристом, і режисером, і директором картини, і виконавцем головної ролі. При цьому кожний може вибирати, про що буде цей фільм, які будуть діяти в ньому персонажі, де будуть відбуватися події. *Розпочати роботу над цим фільмом потрібно з того, що намалювати на папері портрет героя майбутнього фільму, чи іншими словами, автопортрет*. Але це повинен бути не портрет тебе сьогоднішнього, а *портрет тебе такого, яким хотілося б стати*.

Такий ескіз до фільму можна зробити й у техніці колажу, використовуючи білий і кольоровий папір, старі газети і журнали і т.п.

**Етап 2.** Перегляньте складений раніше список, придивитесь до намальованого портрета і визначте, *у якій часовій сітці Ви працюєте*. Чи хочете Ви все те, про що написали, мати вже завтра чи, навпаки, Ваші цілі спрямовані у дуже віддалене майбутнє. Відповідно до першого випадку – треба подумати про далеку перспективу, а в другому – про найближчі цілі, плани, кроки. Важливо мати ясне уявлення і про перший крок, і про останній.

**Етап 3.** Тепер із усього того, про що Ви написали, *виберіть чотири найважливіші на цей рік цілі*. Виберіть те, що у випадку реалізації, досягнення мети надасть Вам найбільше задоволення, те, що Вас більш за все хвилює. Випишіть ці чотири цілі.

Потім напишіть, чому Ви вважаєте, що реалізація саме цих цілей для Вас важлива. Справа в тім, що Ви можете домогтися усього, чого завгодно, якщо у Вас є для цього серйозні внутрішні підстави, впевненість у необхідності досягнення визначеної мети, результату. Ці підстави відрізняють просто інтерес від *суб'єктивної необхідності*, обов'язковості цього досягти. Якщо Ви точно знаєте, чому саме це так важливо для Вас, то знайдете шлях рішення. У цьому значенні «чому» набагато важливіше, ніж «як».

**Етап 4.** Тепер, коли список з чотирьох головних, ключових цілей складений, необхідно знову переглянути їх через призму сформульованих вище правил, іншими словами уточнити:

- *чи сформульована кожна мета в позитивних термінах;*
- *чи конкретно це формулювання;*
- *чи є ясне уявлення про результат;*
- *чи підконтрольне досягнення цієї мети вам особисто;*
- *наскільки ваша мета етично, «екологічно» чиста.*

Якщо з'явиться необхідність щось виправити, внесіть ці виправлення зараз.



**Етап 5.** Тепер складіть список необхідних для досягнення цілей ресурсів, якими Ви вже володієте. Це можуть бути якісь риси характеру, фінансові ресурси, рівень Вашої освіти, Ваша енергія, нарешті, час, яким Ви розпоряджаєтесь і т.п. Щоб сконструювати бачення майбутнього, що наповнило б Вас силою й енергією, необхідно мати ясне уявлення про те, що Ви маєте.

**Етап 6.** Пригадайте ті *випадки зі свого життя, коли Ви відчували, що досягли успіху*. Це не обов'язково повинна бути якась дуже важлива подія. Це може бути все, що завгодно, від удакої відповіді на занятті, до вечора, проведеного з друзями. Пригадайте 3-5 таких випадків. Які з перерахованих ресурсів Ви тоді використали максимально ефективно? Запишіть їх, зафіксуйте на папері.

**Етап 7.** Опишіть, *якою людиною Ви повинні були б бути*, щоб досягти своїх цілей. Може варто було б бути більш зібраним, дисциплінованим. А може бути, навпроти, більш розкутим, спонтанним. Може Ви хочете навчитися краще розпоряджатися своїм часом чи підвищити свою самооцінку. Подумайте і заповніть такими записами про свою особистість, як мінімум, одну сторінку.

**Етап 8.** Проаналізуйте, що *зараз перешкоджає* мати все те, про що Ви мрієте, до чого прагнете. Можливо, Ви не вмієте планувати ваш час. Чи план є, але Ви ніяк не можете приступити до його реалізації. Може бути, Ви робите занадто багато справ одночасно. А може, навпаки, надмірно зосереджені на чомусь одному й упускаєте інше. Можливо Ви просто боїтеся, що у вас нічого не вийде? Людина знає способи як ставити собі обмеження, визначати стратегії, що ведуть до поразки. Якщо ми це усвідомлюємо, то зможемо позбутися цього.

**Етап 9.** Для кожної з чотирьох обраних цілей скласти чернетку *покрокового плану для її досягнення*. Почніть з кінцевого результату, а потім крок за кроком сплануйте весь шлях аж до того, що Ви можете зробити за цим планом прямо сьогодні. Подумавши про мету, вирішіть, *що найперше я повинен зробити, щоб її досягти?* Якщо у



Вас немає впевненості в тім, яким повинен бути цей план, запитайте себе знову, що заважає вже сьогодні мати все те, до чого Ви прагнете.

**Етап 10.** Підходимо до розробки стратегії досягнення успіху. Для цього скористайтеся деякими ідеями нейролінгвістичного програмування Дж. Гріндера і Р. Бандлера, а саме: *змоделюйте когось, хто вже досяг того, до чого ви прагнете.* Цими людьми можуть бути ті, кого Ви добре знаєте, а можуть бути і просто відомі люди, які домоглися незвичайних успіхів. Запишіть імена 3 – 5 чоловік, *що вже досягли аналогічних, що і Ваші, цілей.* У декількох словах опишіть їхні особистісні якості і поведінку, що привели їх до успіху. Уявіть, що кожний із цих людей збирається дати Вам пораду, як найкраще досягти мети.

**Етап 11.** Намалюйте подумки свій *ідеальний день.* Добре мати багато різних цілей, але краще мати цілісне уявлення про те, що вони, усі разом, будуть для Вас означати. «Намалюйте» (намалюйте) для цього Ваш ідеальний день. Хто з Вами? Чим Ви зайняті? Коли, як Ви прокинулися, що відбувається далі аж до самого вечора, коли Ви знову лягаєте спати? Що Ви будете почувати, лягаючи в постіль? Опишіть усе це.

**Етап 12.** А тепер опишіть Ваше *ідеальне оточення.* Не ставте собі ніяких обмежень. Де Ви – у лісі, на березі озера, у шикарному офісі чи у своїй квартирі? Що під рукою – комп'ютер, книга, чашка кави? Які люди Вас оточують? Пам'ятайте, що мозок потребує чіткого, ясного, сфокусованого сигналу, щоб заробив описаний М. Мольцем механізм автоматичного наведення на мету.

***Необхідно віддавати собі звіт у тому, що якщо Ви не задасте власні плани досягнення результатів, до яких прагнете, то хтось інший зробить це за Вас, включивши Вас у свій план.***

### ***Індивідуальне навчально-дослідне завдання № 2.***

**Повідомлення за прочитаною науково-популярною або науковою книгою з психології загальної**

*Мета:* активізувати пізнавальний інтерес студентів до ознайомлення з науковими, науково-популярними дослідженнями та публікаціями науковців з психології.

*Завдання:* студент повинен прочитати книгу з психології, занотувати цікаві цитати до читацького щоденника з власними примітками, письмово та усно звітувати про прочитану книгу.

*Зміст письмового звіту:* письмово оформити звіт об'ємом від 2 сторінок – надати бібліографічний запис посилання на книгу, у вільній творчій формі навести свої думки, враження від прочитаної книги, підтверджуючи їх посиланнями на конкретні цитати.

*Зміст усного звіту:* виступити перед студентами академічної групи з розповіддю про прочитану книгу: назвати автора, назву книги; протягом 5-7 хвилин розповісти, що корисного та цікавого можна взяти з цієї книги для свого майбутнього життя та майбутньої професійної діяльності.

### ***Індивідуальне навчально-дослідне завдання № 3.***

**Теорія особистості за різними психологічними науковими концепціями (теорії та їх автори обираються за запропонованим викладачем переліком – 47 пропозицій)**

#### **Алгоритм виконання завдання**

- Біографічні дані автора теорії, основні віхи життя та наукової творчості
- Основний виклад положень теорії, не менш як за 3-ма джерелами
- Складання опорного конспекту за змістом теорії
- Захист роботи

#### ***Перелік тем для роботи***

1. Психодинамічний напрямок. Індивідуальна теорія особистості Альфреда Адлера (1870-1937).
2. Психодинамічний напрямок. Аналітична теорія особистості Карла Густава Юнга (1875-1961 рр.)

3. Психодинамічний напрямок. Теорія Зігмунда Фрейда (1900-1980 рр.),.
4. Епігенетична теорія, Его-теорія особистості Еріка Хомбургер Еріксона (1902-1994рр.).
5. Гуманістична теорія особистості Еріха Фромма (1900-1980 рр.). Екзистенційні потреби особистості.
6. Соціокультурна теорія особистості Карен Хорні (1885-1952 рр.). Невротичні потреби особистості.
7. Диспозиційна теорія особистості Гордона Вілларда Олпорта (1897-1967 рр.).
8. Структурна теорія рис особистості Реймонда Бернарда Кеттелла (1905-1998 рр.).
9. Теорія типів особистості Ганса Юргена Айзенка (1916-1997 рр.).
10. Поведінкова теорія особистості Беррес Фредерік Скіннера (1904-1990)
11. Соціально когнітивна теорія особистості Альберта Бандури (нар. 1925 р.)
12. Теорія соціального навчання особистості Джуліана Роттера (1916-1995 рр.)
13. Когнітивний напрямок. Теорія особистісних конструктів Джорджа Олександр Келлі (1905-1967 рр.)
14. Теорія особистості Вільгельма Райха (1897-1957 рр.),
15. Інтерперсональна теорія особистості Гаррі Стек Саллівана (1892-1949 рр.)
16. Теорія поля Курта Левіна (1890-1947 рр.)
17. Екзистенційний напрямок теорії особистості Ролло Мейа (1909-1994 рр.)
18. Феноменологічний напрямок. Провідний мотив життя особистості: тенденція до актуалізації Карла Ренсома Роджерса (1902-1987 рр.)
19. Гуманістичний напрямок. Піраміда потреб та прагнення до самоактуалізації Абрахама Харольда Маслоу (1908-1970 рр.)

20. Конституціональні типології особистості Уільяма Герберта Шелдона (1898-1977 рр.)
21. Концепція життєтворчості особистості Лідії Василівни Сохань (нар. 1924 р.)
22. «Активацийна» концепція особистості (Джон У. Фіске і Сальваторе Р. Мадді)
23. Типологія особистостей Олександра Федоровича Лазурського (1874-1917 рр.);
24. Культурно-історична теорія особистості Льва Семеновича Виготського (1896-1934 рр.);
25. Теорія особистості Сергія Леонідовича Рубінштейна (1889-1960 рр.);
26. Діяльнісна теорія особистості Олексія Миколайовича Леонтьєва (1903-1979 рр.);
27. Концепція особистості Артура Володимировича Петровського (нар. 1924 рр.)
28. Теорія особистості Бориса Герасимовича Ананьєва (1907-1972 рр.);
29. Концепція особистості Григорія Силовича Костюка (1899-1982 рр.).
30. Теорія особистості Вільяма Джеймса (Джемса) (1842-1910 рр.)
31. Особистість в «описовій психології» Вільгельма Дільтея (1833-1911 рр.) й Едуарда Шпрангера (1882-1963 рр.).
32. Особистість у логотерапії Віктора Еміля Франкла (1905-1997 рр.).
33. Інтеракціоністична теорія особистості. Концепція особистісно-ситуативних факторів У. Майшела
34. Теорія особистості Макса Вертгеймера гештальтпсихологія (1880-1943 рр.)
35. Гіпотези Лідії Іллівни Божович про спрямованість особистості (1908-1981 рр.)

36. Рольова теорія особистості . Соціально-психологічні ідеї Джоржа Герберта Міда (1863-1931 рр.).

37. Феноменологічний напрямок. Проблема “життєвого світу” у Едмунда Гуссерля (1859-1938 рр.)

38. Теорії особистості у французькій соціологічній школі. Еміль Дюркгейм (1858-1917 рр.)

39. Трансперсональна психологія. Карлфрід Дюркгейм (1896-1988 рр.)

40. Теорія особистості П'єра Марії Фелікс Жане (1859-1947 рр.). психологічна концепція неврозів, «психологія образу дії».

41. Трансперсональна психологія. Психосинтез: Роберто Ассаджіолі (1888-1974 рр.)

42. Трансперсональна психологія: Станіслав Грофф (нар.1931 р)

43. Різностороння теорія особистості Генрі Александер Мюррея (1893-1988 рр.)

44. Транзактний аналіз Еріка Леннарда Берна (1910-1070 рр.)

45. Теорія Жана Піаже: розвиток мислення в онтогенезі (1896-1980 рр.)

46. Теорія особистості Г. Тома

47. Мотиваційний портрет особистості Генрі Мюррея (1893-1988)

<http://www.psylib.org.ua/books/hjelz01/index.htm>

Джерело: Психологія особистості навчальний посібник

[file:///F:/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%201%20%D0%9A%D0%A3%D0%A0%D0%A1/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97/Psihologiya\\_osobistosti\\_Stolzrenko2012.pdf](file:///F:/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%201%20%D0%9A%D0%A3%D0%A0%D0%A1/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97/Psihologiya_osobistosti_Stolzrenko2012.pdf)

### ***Індивідуальне науково-дослідне завдання № 4.***

#### **Аналіз однієї з концепцій теорії лідерства**

#### **Алгоритм виконання роботи**

- Біографічні дані автора теорії, основні віхи життя та наукової творчості

- Основний виклад положень теорії, не менш як за 3-ма джерелами
- Складання опорного конспекту за змістом теорії
- Захист роботи

*Мета:* навчити студентів проводити міні наукове психологічне дослідження.

*Завдання:* студент повинен за запропонованим викладачем списком концепцій лідерства обрати одну з них і провести міні наукове дослідження, проаналізувавши зміст концепції і аргументувати свої висновки щодо погодженості з автором.

*Зміст письмового звіту:* вказівка джерела, з якого взятий текст концепції, коротка інформація про сутність концепції лідерства з власними роздумами щодо погодженості чи спростування положень концепції, висновки з пропозиціями щодо вірогідності наукових роздумів, запропонованих у концепції

*Зміст усного звіту:* студент перед академічною групою повинен повідомити яку концепцію лідерства він обрав, ознайомити студентів з письмовим звітом та відповісти на поставлені запитання.

### ***Індивідуальне завдання № 5.***

#### **Проведення психологічного дослідження**

**(тести обираються за запропонованим викладачем переліком)**

*Мета:* навчити студентів проводити психологічне дослідження за науковим методом – тестування.

*Завдання:* студент повинен за запропонованим викладачем списком тестів та методик обрати один і провести серед студентів академічної групи; зробити повну обробку та інтерпретацію тесту; запропонувати студентам групи вправи, тренінги на корекцію результатів тестування.

*Зміст письмового звіту:* вказівка джерела, з якого взятий тест, наведення повного тексту самого тесту, інтерпретація даних з вказівкою прізвищ респондентів, відображення результатів на діаграмі або графіку, висновки з пропозиціями на підвищення результатів

тесту, наявність бланків відповідей респондентів

*Зміст усного звіту:* студент перед академічною групою повинен повідомити який тест він проводив, проаналізувати проведене психологічне дослідження в кількісних показниках (без назви конкретних прізвищ), запропонувати літературу, де студенти можуть знайти вправи та тренінги на підвищення результатів тестування.

Методика повинна бути оформлена за наступною схемою:

- 1) назва методики;
- 2) автор методики, джерело методики;
- 3) призначення методики;
- 4) опис методики;
- 5) інструкція проведення методики;
- 6) стимульний матеріал;
- 7) обробка результатів;
- 8) інтерпретація результатів;
- 9) висновки-прогноз.

**Орієнтовний перелік тестів та методик для дослідження особистості студента**

***I. \*Дрозденко К.С. Загальна психологія у практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.***

1. Тест «Чи можете ви досягнути успіху?» с. 61-64
2. Тест «Чи добра Ви людина?» с. 64-65
3. Методика визначення сили нервової системи с. 118-119
4. Методика визначення урівноваженості нервової системи с. 120-121
5. Тест «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів» с. 178-180
6. Методика дослідження творчої уяви с. 264-266
7. Тест «Чи багата у вас уява?» с. 267
8. Методика дослідження настроїв с. 334-336
9. Методика дослідження тривожності с. 336-340
10. Методика дослідження емоційної чутливості с. 340-344



11. Тест «Чи розважливі ви?» с. 344-345
12. Тест «Ви піддаєтесь депресивним станам?» с. 345-346
13. Тест «Агресивні ви чи ні?» с. 346-348
14. Тест «Чи вмієте володіти своїми емоціями і почуттями?» с. 348-349
15. Тест «Чи вольова ви людина?» с. 355-356
16. Тест «Визначення організованості людини» с. 356-360
17. Тест «Визначення терпеливості» с. 360-361
18. Тест на дослідження імпульсивності с. 361-365
19. Методика на дослідження егоцентризму с. 437-441
20. Методика «Q-сортування: діагностика основних тенденцій поведінки у реальній групі» с. 456-459
21. Методика «Яку увагу ви приділяєте діяльності?» с. 486
22. Методика «В який час доби ваша діяльність найбільша?» с. 487-488
23. Методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів с. 488-490
24. Тест для визначення рівня потреби в спілкуванні с. 497-498
25. Тест «Чи вмієте ви спілкуватися?» с. 498-500
26. Опитувальник Я. Стреляу на визначення сили збудження с. 556-562
27. Методика визначення типу темпераменту с. 562-565
28. Методика визначення типу характеру за К. Юнгом с. 584-586
29. Методика «Чи гарний у вас характер?» с. 586-587
30. Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей» с. 595-597

**II. \*\* Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн. 2-е вид. – Каравела, 2008. – 280 с.**

31. Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (за В.В.Бойко) с. 119-121
32. Методика дослідження суб'єктивного контролю с. 121-126
33. Методика дослідження сили волі с. 126-128



34. Тест «Чи рішучі ви?» с. 128-130
35. Методика виявлення типологічних особливостей особистості (за К.Г.Юнгом) с. 142-144
36. Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index)с. 154-157
37. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО-АМ) А.Г.Маклакова і С.В.Чермяніна с. 157-164
38. Методика «Дослідження самоповаги» с. 169-170
39. Тест «Чи комунікабельні ви?» с. 178-181
40. Тест «Наскільки у вас розвинена інтуїція» (В.Коулман) с. 181-182
41. Тест «Чи умієте ви слухати?» с. 182-185
42. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі с. 185-195-197
43. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (Тест К.Томаса) с. 199-203
44. Методика «Атмосфера в групі» (за Ф.Фідлером) с. 203-
45. Методика «Соціометрія» с. 203-208
46. Тест опитувальника ЕРІ (екстраверсія-нейротизм) с. 213-215
47. Методика дослідження акцентуації характеру (Опитувальник Х.Смішека (Шмішека)) с. 216-223
48. Методика «Ваш характер» с. 223-224
49. Тест «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Рошаховський) с. 224-228
- 50.Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей» (КОС-2) с. 232-234

### **3.3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ ЗА БАЛАМИ**

#### **Бали за види самостійної роботи з дисципліни «Психологія загальна»**

##### **1. Тлумачний словник (250 понять) – до 20 балів**

- *Кількість слів – від 250 слів – 10 балів*
- *Друкований варіант – 3 балів*

- *Написаний варіант власноручно – 10 балів*
- 2. Щоденник власних досягнень – до 15 балів**
  - *Щоденно – 10 балів*
  - *Щотижня – 7 бали*
  - *Щомісячно – 4 бали*
  - *Зміст записів – 5 балів*
- 3. Реферат до практичного заняття – до 20 балів**
  - *Правильність оформлення – 5 балів*
  - *Зміст частковий – 1-5 бали,*
  - *Зміст повний – 10 балів*
  - *Кількість сторінок – 5 балів*
- 4. Есе «Значення кохання у житті людини» – до 10 балів**
  - *Зміст есе – 3 бали*
  - *Оформлення – 1 бал*
  - *Власні думки – 3 бали*
  - *Наведення цитат – 3 бали*
- 5. Проведення психологічного дослідження власної особистості за 20 психологічними тестами – до 40 балів**
  - *Участь у проведенні дослідження за 20 психологічними тестами – по 1 балу за тест*
  - *Наявність зошиту з результатами дослідження тестами – по 1 балу за тест*

### **Бали за види індивідуальної роботи**

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Складання стратегічного плану життя”**

Повне складання плану життя за запропонованими етапами (відповіді на всі 12 етапів) – (1етап (5 балів) + з 2-го по 12 етапи (по 1 балу – 11 балів) = 16 бали

Оформлення, малюнок – до 4 балів

***Загальна кількість – до 20 балів***

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	18-20	Відмінно
Достатній	14-17	Добре
Середній	10-13	Задовільно
Низький	0-11	Незадовільно

#### Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Власні роздуми за змістом притчі чи афоризму щодо формування особистості”

Письмове оформлення есе – 1 бали

Об’єм (від 1 сторінок) – 1-3 бали

Правильний запис посилання на авторство афоризму або притчі – 1 бал

Власні думки з приводу наведених афоризму або притчі – 5 балів

**Загальна кількість – до 10 балів**

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	9-10	Відмінно
Достатній	7-8	Добре
Середній	5-6	Задовільно
Низький	0-4	Незадовільно

#### Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Повідомлення за прочитаною книгою”

Виступ за змістом книги під час заняття або на читацькій конференції – до 4 балів

Письмове оформлення звіту – 2 бали

Об’єм (від 2 сторінок) – 1-4 бали

Правильний запис книги – 2 бал

Наведення цитат з книги з посиланнями на конкретну сторінку – 4 балів

Власні думки з приводу наведеної цитати – 4 балів

**Загальна кількість – до 20 балів**

**Шкала оцінювання ІНДЗ**

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	18-20	Відмінно
Достатній	14-17	Добре
Середній	10-13	Задовільно
Низький	0-11	Незадовільно

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Теорія особистості за різними психологічними науковими концепціями” (теорії та їх автори обираються за запропонованим викладачем переліком – 47 пропозицій)**

Біографічні дані автора теорії, основні віхи життя та наукової творчості – 10 балів

Основний виклад положень теорії, не менш як за 3-ма джерелами –10 балів

Складання опорного конспекту за змістом теорії – 10 балів

Захист (за бажанням студента) – 10 балів

**Загальна кількість – 30 балів**

**Шкала оцінювання ІНДЗ**

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	15-19	Задовільно
Низький	0-14	Незадовільно

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Проведення психологічного дослідження” (тести обираються за переліком, що запропонований викладачем)**

Вказівка джерела, з якого взятий тест – до 2 балів

Наведення теоретичного матеріалу не менш як за 5-ма джерелами за темою дослідження – до 5 балів

Наведення тексту самого тесту українською мовою – до 5 балів

Інтерпретація даних з вказівкою прізвищ респондентів – до 5 бал

Відображення результатів на діаграмі або графіку – до 5 бали

Висновки з рекомендаціями вправ на підвищення результатів тесту – до 5 балів

Кількість опитаних респондентів та наявність бланків відповідей респондентів – до 3 балів

***Загальна кількість – 30 балів***

**Шкала оцінювання ІНДЗ**

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	15-19	Задовільно
Низький	0-14	Незадовільно

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Складання тесту за теоретичним матеріалом лекції”**

Кількість питань тесту – до 4 балів

Складність побудови питання – до 4 балів

Правильність оформлення – 2 балів

***Загальна кількість – до 10 балів***

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	9-10	Відмінно
Достатній	7-8	Добре
Середній	5-6	Задовільно
Низький	0- 4	Незадовільно

#### **Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Складання кросворду за теоретичним матеріалом лекції”**

Кількість питань кросворду – до 5 балів

Складність побудови питання – до 5 балів

Правильність оформлення – до 5 балів

*Загальна кількість – до 15 балів*

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	14-15	Відмінно
Достатній	10-13	Добре
Середній	8-9	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

#### **Індивідуальне навчально-дослідне завдання “Складання комп’ютерної презентації за теоретичним матеріалом”**

Правильність викладення інформації – до 10 балів

Кількість слайдів – до 10 балів

Правильність оформлення представленого матеріалу на слайді – до 10 балів

*Загальна кількість – 30 балів*

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	27-30	Відмінно
Достатній	20-26	Добре
Середній	15-19	Задовільно
Низький	0-14	Незадовільно

*Кількість та зміст запропонованих видів діяльності складено таким чином, щоб студенти мали можливість, виконавши деякі із них за вибором, отримати загальну позитивну оцінку.*

#### 3.4. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Сутність психології як науки.
2. Структура психології та головні галузі психологічних знань.
3. Зв'язок психології з іншими науками.
4. Основні історичні етапи становлення психології.
5. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «психоаналіз».
6. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «біхевіоризм».
7. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «гештальтпсихологія».
8. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «когнітивна психологія».
9. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «гуманістична психологія».
10. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «трансперсональна психологія».
11. Напрями психологічної науки. Охарактеризуйте напрям «культурно-історичну концепцію розвитку особистості».
12. Методологічні принципи психології.

13. Класифікація методів психології.
14. Основні методи психології: спостереження.
15. Основні методи психології: експеримент.
16. Допоміжні методи психології: опитування.
17. Допоміжні методи психології: анкетування.
18. Допоміжні методи психології: тестування.
19. Допоміжні методи психології: вивчення продуктів діяльності.
20. Допоміжні методи психології: узагальнення незалежних характеристик.
21. Допоміжні методи психології: самооцінка.
22. Структура і функціонування центральної нервової системи людини.
23. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку.
24. Поняття «психіка» та «мозок» в загальнопсихологічному сенсі.
25. Проблема співвідношення мозку і психіки.
26. Мозок, людська психіка і психічне в єдності світу.
27. Свідомість та її характеристики, несвідоме.
28. Свідомість та її характеристики, підсвідоме.
29. Свідомість та її характеристики, надсвідоме.
30. Розвиток психіки в онтогенезі.
31. Поняття про діяльність.
32. Мета та мотиви діяльності.
33. Структура діяльності.
34. Засоби діяльності, процес їх засвоєння.
35. Перенесення та інтерференція навичок.
36. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність.
37. Поняття про мову та її функції.
38. Фізіологічні механізми мовної діяльності.
39. Різновиди мовлення.
40. Поняття про особистість у психології.
41. Структура особистості.



42. Мотиваційна сфера особистості.
43. Спрямованість особистості.
44. Рушійні сили і рівні становлення і розвитку особистості.
45. Поняття про групи.
46. Міжособистісні стосунки у групі.
47. Позиція особистості у колективі.
48. Типологія лідерів.
49. Поняття про спілкування.
50. Засоби спілкування.
51. Функції спілкування.
52. Різновиди та рівні спілкування.
53. Позиція партнерів при контакті.
54. Моделі спілкування.
55. Поняття та структура конфліктів.
56. Типологія конфліктів.
57. Сутність, причини та структура внутрішньоособистісного конфлікту.
58. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках
59. Поняття про емоції і почуття
60. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів.
61. Вираження емоцій і почуттів.
62. Форми переживання емоцій і почуттів.
63. Вищі почуття.
64. Поняття про волю.
65. Довільні дії та їх особливості.
66. Аналіз складної вольової дії.
67. Основні якості волі.
68. Безвілля, його причини і переборення
69. Фізіологічне підґрунтя відчуттів.
70. Класифікація і різновиди відчуттів.
71. Основні властивості відчуттів.
72. Відчуття і діяльність.

73. Поняття про сприймання.
74. Різновиди сприймання.
75. Властивості сприймання.
76. Спостереження і спостережливість.
77. Поняття про мислення.
78. Соціальна природа мислення
79. Розумові дії та операції мислення
80. Форми мислення.
81. Процес розуміння
82. Процес розв'язання завдань.
83. Різновиди мислення
84. Індивідуальні особливості мислення
85. Поняття про увагу.
86. Фізіологічне підґрунтя уваги
87. Різновиди і форми уваги.
88. Властивості уваги
89. Поняття про уяву.
90. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю.
91. Фізіологічне підґрунтя уяви.
92. Уява і органічні процеси
93. Процес створення образів уява.
94. Різновиди уяви. Уява і особистість
95. Поняття про пам'ять.
96. Теорії пам'яті
97. Різновиди пам'яті.
98. Запам'ятовування та його різновиди
99. Відтворення та його різновиди.
100. Забування та його причини
101. Індивідуальні особливості пам'яті
102. Поняття про здібності
103. Структура здібностей.
104. Різновиди здібностей

105. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови
106. Поняття про темперамент.
107. Типи темпераментів
108. Основні властивості темпераменту.
109. Фізіологічне підґрунтя темпераменту.
110. Роль темпераменту в діяльності людини
111. Поняття про характер.
112. Структура характеру
113. Основні риси типового характеру.
114. Акцентуації характеру.
115. Природа характеру. Формування характеру.

## РОЗДІЛ IV. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

### 4.1. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЇ»

1. Психологія – це ...

- а) наука і система знань про закономірності, механізми, психічні факти і явища в житті людини;
- б) наука, що вивчає факти, механізми та закономірності розвитку і функціонування психіки;
- в) процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів.



2. Хто з відомих філософів є автором Трактату «Про душу»:

- а) Геракліт;
- б) Демокрит;
- в) Платон;
- г) Аристотель.

3. До завдань загальної психології належать...

- а) розробка теорії і методів дослідження найзагальніших законів вищих психічних функцій;
- б) визначення змісту основних наукових понять і категорій психології;
- в) вивчення принципів теоретичних питань фізичного розвитку людини.

4. До сфери діяльності якої психології належить розробка рекомендацій і безпосередня робота з людьми і групами на основі психологічної діагностики їхніх проблем

- а) соціальна психологія;
- б) вікова психологія;
- в) практична психологія;
- г) спеціальна психологія.

5. Предметом психології є...

- а) сукупність способів виявлення особливостей переживання дій людини;
- б) закономірності розвитку і вияву психічних явищ та їх механізми;
- в) процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів.

6. Кому з видатних психологів належать висунуті гіпотези, що людиною рухають не тільки біологічно задані потяги й інстинкти, а й набуті...

а) прагнення до безпеки;	а) Е. Еріксон;
б) уявлення себе і міжособистісних відносин, що склалися в дитинстві;	б) Г. Саллівен;
в) вплив соціальних і економічних факторів;	в) Е. Фромм;
г) прагнення до ідентичності, психічного здоров'я особистості	г) К. Хорні

7. Предметом психології є...

- а) сукупність способів виявлення особливостей переживання дій людини;
- б) закономірності розвитку і вияву психічних явищ та їх механізми;
- в) процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів.

8. Структуру сучасної психології визначають...

- а) психічні процеси;
- б) психічні явища;
- в) психічні властивості;
- г) психічні стани.

9. Вплив соціуму на психічний розвиток особистості, закономірності формування і розвитку спільності людей є предметом...

- а) психології праці;

- б) спеціальної психології;
- в) соціальної психології;
- г) вікової психології.

10. Кому з видатних психологів належить ідея, що психічний розвиток особистості в цілому визначається колективним несвідомим – архетипами, що зберігають досвід людства...

- а) В. Келер;
- б) З. Фройд;
- в) К. Юнг;
- г) А. Адлер.

11. Ідеї яких видатних вчених належать до певних етапів становлення психології...

а) перший етап;	а) Декарт, Спіноза, Локк;
б) другий етап;	б) Вундт, Фехнер, Сеченов, Павлов, Фройд;
в) третій етап;	в) Демокрит, Платон, Аристотель.

12. Основними механізмами психіки людини є...

- а) зовнішнє ставлення;
- б) відображення;
- в) проектування;
- г) опредметнення.

13. Хто з видатних вчених древніх часів створив ієрархію трьох частин психіки – раціональна, емоційно-гнівлива, похитлива...

- а) Геракліт;
- б) Демокрит;
- в) Платон;
- г) Аристотель.

14. Структура особистості, за З. Фройдом, складається з таких компонентів...

- а) Ід;

- б) Его;
- в) Супер-Ід;
- г) Супер-Его.

15. Відхилення в психічному розвитку вивчає...

- а) спеціальна психологія;
- б) психологія праці;
- в) соціальна психологія;
- г) практична психологія.

16. Хто з видатних психологів вважається засновниками основних напрямів у психології?

а) біхевіоризм;	а) Ж. Піаже, Дж. Брунер, У. Найсер
б) гештальтпсихологія;	б) С. Гроф;
в) когнітивна психологія;	в) Д. Уотсон, Е. Толмен, Б. Скіннер, К. Халл
г) гуманістична психологія;	г) М.Вертгеймер, К.Коффка, В.Келер
д) трансперсональна психологія;	д) А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, А.Франк
е) психоаналіз	е) З. Фройд, А.Адлер, Е. Фром, К.Юнг, Е. Еріксон.

17. Психічні факти виявляються...

- а) об'єктивно;
- б) суб'єктивно;
- в) експериментально.

18. За визначенням якого філософа древності психе є феноменом субстрату свідомості і носієм моральних якостей?

- а) Геракліт;
- б) Демокрит;
- в) Платон;
- г) Аристотель.

19. Серед пізнавальних психічних процесів виділяють:

- а) відчуття і сприймання;
- б) мислення і увага;
- в) емоції і воля.

20. Поставте у відповідність етапи розвитку психології з різними тлумаченнями предмета психології.

а) перший етап	а) наука про поведінку;
б) другий етап	б) наука про душу;
в) третій етап	в) наука про об'єктивні закономірності, прояви і механізми психіки;
г) четвертий етап	г) наука про свідомість.

21. Розробкою підходів до забезпечення психічного благополуччя особистості займається ...

- а) трансперсональна психологія;
- б) когнітивна психологія;
- в) гештальтпсихологія;
- г) гуманістична психологія.

22. Граничні можливості людської психіки з нетрадиційних позицій вивчає...

- а) трансперсональна психологія;
- б) когнітивна психологія;
- в) гештальтпсихологія;
- г) гуманістична психологія.

23. «Схема» як внутрішня програма збору і переробки інформації є одним із основних понять ...

- а) трансперсональної психології;
- б) когнітивної психології;
- в) гештальтпсихології;
- г) гуманістичної психології.



24. Ідея цілісності психічного образу, властивості якого не можуть бути виведені з властивостей окремих його частин, належить ...

- а) трансперсональній психології;
- б) когнітивній психології;
- в) гештальтпсихології;
- г) гуманістичній психології.

25. Рівень психічної активності особистості при виконанні творчих завдань, який не піддається індивідуальному усвідомленому-вольовому контролю – це

- а) свідоме;
- б) несвідоме;
- в) підсвідоме;
- г) надсвідоме.

26. Хто з відомих учених є автором праці «Елементи психофізики»:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) Г. Фехнер;
- г) В. Вундт.

27. Хто з відомих учених є автором праці «Рефлекси головного мозку»:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) Г. Фехнер;
- г) В. Вундт.

28. Хто з відомих учених розробив учення про дві сигнальні системи:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) Г. Фехнер;

г) В. Вундт.

29. Хто з відомих учених був засновником структурної школи, яка вважала головним завданням психології експериментальне вивчення структури свідомості:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) Г. Фехнер;
- г) В. Вундт.

30. Хто з відомих учених сформулював в психології принцип детермінізму:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) В. Бехтерев;
- г) С. Рубінштейн;

31. Хто з відомих учених був творцем індивідуальної психології:

- а) В. Келер;
- б) З. Фройд;
- в) К. Юнг;
- г) А. Адлер.

#### **4.2. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ»**

1. Який принцип передбачає вивчення психіки в множині зовнішніх і внутрішніх стосунків?

- а) принцип детермінізму;
- б) принцип розвитку;
- в) принцип системності;
- г) принцип об'єктивності.



2. До групи принципів, які формулює саме загальна психологія відносяться:

- а) принцип єдності свідомості і діяльності;
- б) принцип об'єктивності;
- в) принцип випереджального відображення дійсності;
- г) принцип розвитку.

3. Відповідно до якого принципу у психології психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов:

- а) принцип детермінізму;
- б) принцип розвитку;
- в) принцип системності;
- г) принцип об'єктивності.

4. Відповідно до якого принципу у психології при дослідженні психіки слід звертатися до тих аспектів, які можна зафіксувати об'єктивно:

- а) принцип детермінізму;
- б) принцип розвитку;
- в) принцип системності;
- г) принцип об'єктивності.

5. Предметом спостереження є...

- а) мовна діяльність;
- б) експресивні реакції;
- в) положення тіла у просторі;
- г) фізичні контакти.

6. Запитання в анкеті, на яке респондент повинен надати свою відповідь, називається...

- а) закритим;
- б) відкритим;
- в) альтернативним;
- г) непрямим.

7. До якої методологічних принципів належить принцип єдності і діяльності?

- а) загальні принципи філософії;
- б) принципи, які формулює саме загальна психологія;
- в) принципи, що діють в окремих галузях психологічних наук.

8. До групи організаційних методів у психології відносяться:

- а) порівняльний метод;
- б) комплексний метод;
- в) емпіричний метод.

9. До основних методів психології відносяться...

- а) спостереження;
- б) опитування;
- в) експеримент;
- г) тестування.

10. За змістом розрізняють такі види тестів...

- а) результативності;
- б) стандартизовані;
- в) інтелекту та здібностей;
- г) досягнень та оцінювання рівня розвитку особистості.

11. В анкетах розрізняють такі види запитань:

- а) прямі;
- б) непрямі;
- в) відкриті;
- г) закриті.

12. Зіставлення декілька різних груп людей з різним рівнем розвитку певних психічних явищ передбачає:

- а) метод поперечних зрізів;
- б) метод поздовжних зрізів;
- в) комплексний метод;

г) емпіричні методи.

13. Порівняння однієї й тієї ж групи людей упродовж досить тривалого часу з метою дослідити динаміку розвитку певного психічного явища передбачає...

- а) метод поперечних зрізів;
- б) метод поздовжніх зрізів;
- в) комплексний метод;
- г) емпіричні методи.

14. До допоміжних методів психології відносяться...

- а) тестування;
- б) спостереження;
- в) узагальнення незалежних характеристик;
- г) опитування.

15. Метод психології, при якому відбувається фіксація проявів психічних явищ у поведінці на основі їхнього безпосереднього сприйняття, має назву:

- а) опитування;
- б) спостереження;
- в) експеримент;
- г) тестування.

16. Залежно від ступеня включення дослідника в досліджуване середовище існують такі види спостережень:

- а) включене;
- б) приховане;
- в) стороннє;
- г) відкрите.

17. Залежно від ступеня включення дослідника в досліджуване середовище існують такі види спостережень:

- а) включене;

- б) приховане;
- в) стороннє;
- г) відкрите.

18. Залежно від об'єкта спостереження існують такі види спостережень:

- а) стороннє;
- б) зовнішнє;
- в) інтроспекція;
- г) відкрите.

19. В спеціально організованих умовах, що відрізняються від реальних, проводиться:

- а) лабораторний експеримент;
- б) мисленнєвий експеримент;
- в) природний експеримент.

20. За формою спілкування інтерв'ю поділяються на:

- а) вільні;
- б) стандартизовані;
- в) групові;
- г) напівстандартизовані.

21. Відомості про минуле досліджуваного, що одержують від нього самого чи від осіб, які його добре знали, це ...

- а) амнезія;
- б) анамнез;
- в) анімізм.

22. Стандартизовані самозвіти, що мають на меті визначення рис розвитку особистості, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, настановлень, тощо, називають:

- а) анкетами;
- б) опитувальниками;

в) тестами.

23. Проективні методики передбачають:

а) здійснення раціональної організації роботи одного чи декількох фахівців над поставленою проблемою з реєстрацією і наступною обробкою отриманих даних;

б) створення для досліджуваного досить невизначеної ситуації, коли в її тлумаченні головним виявляється суб'єктивний зміст, ставлення, яке спричинює дана ситуація;

в) стандартизовані самозвіти, що мають на меті визначення рис розвитку особистості, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, настановлень.

24. Залежно від ступеня розробленості проблеми розрізняють такі види експериментів:

а) пошукові;

б) критичні;

в) повторні;

г) демонстраційні.

25. Метод психології, при якому виявляються і оцінюються характеристики інформації, що містяться в текстах і мовних повідомленнях, називається:

а) методом контент-аналізу;

б) методом експертних оцінок;

в) біографічним методом.

26. Метод психології, при якому здійснюється раціональна організація роботи одного чи декількох фахівців над поставленою проблемою з реєстрацією і наступною обробкою отриманих даних, називається:

а) методом контент-аналізу;

б) методом експертних оцінок;

в) біографічним методом.

27. Тестування проводиться за допомогою:

- а) власне тестів;
- б) опитувальників;
- в) анкет;
- г) проєктивних методик.

28. За змістом розрізняють такі види тестів:

- а) інтелекту;
- б) здібностей;
- в) досягнень;
- г) професійні.

29. Розрізняють такі види проєктивних методик:

- а) конструктивні;
- б) інтерпретаційні;
- в) вербальні;
- г) експресивні.

30. Вільне інтерв'ю характеризується...

- а) гнучкістю тактики;
- б) урахуванням індивідуальних особливостей;
- в) природністю умов;
- г) проведення опитування за чітко визначеною схемою.

#### **4.3. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ»**

1. Людська діяльність за своєю сутністю є:

- а) історично-обумовленою;
- б) соціальною;
- в) корпоративною;
- г) індивідуальною.





2. До основних видів діяльності людини належать:

- а) гра;
- б) спілкування;
- в) навчання;
- г) праця.

3. Праця, яка передбачає під час відтворення вже відомого внесення елементів новизни, тобто має вищий ступінь мислення та якісніший результат, називається:

- а) репродуктивною працею;
- б) продуктивною працею;
- в) творчою працею;
- г) інноваційною працею.

4. Створення нового, яке суттєво відрізняється від уже відомого або є таким, якого ще не існувало взагалі, це праця:

- а) репродуктивна;
- б) продуктивна;
- в) інноваційна;
- г) творча.

5. Працю у психології розглядають під кутом зору психологічних механізмів і досягнутих матеріальних чи ідеальних результатів як:

- а) репродуктивну;
- б) продуктивну;
- в) інноваційну;
- г) творчу.

6. Ослаблення раніше набутих навичок при виконанні певних дій називається...

- а) інтерференцією навичок;
- б) деавтоматизацією навичок;
- в) пристосуванням навичок;
- г) перенесенням навичок.

7. Цілі людської діяльності бувають:

- а) близькі;
- б) віддалені;
- в) далекі;
- г) часткові.

8. У діяльності розрізняють дії...

- а) умовні;
- б) предметні;
- в) рефлексорні;
- г) розумові.

9. Позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається...

- а) інтерференцією навичок;
- б) деавтоматизацією навичок;
- в) пристосуванням навичок;
- г) перенесенням навичок.

10. Серед вмінь та навичок існують такі різновиди:

- а) проектні;
- б) конструктивні;
- в) організаційно-технологічні;
- г) операційні.

11. Гальмівний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається...

- а) інтерференцією навичок;
- б) деавтоматизацією навичок;
- в) пристосуванням навичок;
- г) перенесенням навичок.

12. Винесення внутрішніх, розумових дій назовні називають:

- а) інтеріоризацією;

- б) інтровертованістю;
- в) екстеріорізацією;
- г) екзальтованістю.

13. Напруження усіх сил працівника, емоційне захоплення предметом творчості, продуктивна праця над ним є:

- а) задум;
- б) натхнення;
- в) осяяння.

14. Поставте відповіді у відповідній послідовності. Мотиви в ході діяльності можуть проходити такі етапи:

а) перший етап	а) етап прийняття мотиву
б) другий етап	б) етап актуалізації спонукання
в) третій етап	в) етап усвідомлення спонукання
г) четвертий етап	г) етап реалізації мотиву
д) п'ятий етап	д) етап закріплення мотиву

15. Готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках називають:

- а) діями;
- б) рухами;
- в) вміннями;
- г) навичками.

16. Удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються:

- а) діями;
- б) рухами;
- в) вміннями;
- г) навичками.

17. Скільки основних фаз виокремлюють при формуванні умінь і навичок людини у процесі її навчання?

- а) дві фази;
- б) три фази;
- в) чотири фази;
- г) п'ять фаз.

18. Унаслідок автоматизації якої частини мозку створюються умови, за яких одночасно з автоматичним актом може відбуватися й інша аналітико-синтетична діяльність?

- а) в корі великих півкуль головного мозку;
- б) у продовгуватому мозку;
- в) у мозочку;
- г) у середньому мозку.

19. Фізіологічним підґрунтям об'єднання рухів у цілісну дію є утворення:

- а) «ділового підкріплення»;
- б) «системи систем»;
- в) «асоціації асоціацій»;
- г) «ірадіація – концентрація».

20. Яким чином у процесі вдосконалення дії змінюється співвідношення аналізаторів, що беруть участь у цьому процесі?

- а) зменшується роль зорових відчуттів;
- б) збільшується роль тактильних відчуттів;
- в) підвищується роль рухових відчуттів.

#### 4.4. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «МОВА І МОВЛЕННЯ»

1. У практиці користування мовою розрізняють словники:

- а) активний;
- б) пасивний;
- в) малий;
- г) об'ємний.



2. Як подразник слово постає у таких формах:

- а) слово почуте;
- б) слово інтерпретоване;
- в) слово побачене;
- г) слово вимовлене.

3. Індивідуальні особливості мовлення різних людей виявляються через:

- а) темп;
- б) ритм;
- в) емоційність;
- г) плавність.

4. Людина, яка щось обмірковує, планує свої дії, не висловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи з іншими людьми, користується ...

- а) монологічним мовленням;
- б) внутрішнім мовленням;
- в) ситуативним мовленням;
- г) образним мовленням.

5. Правила сполучення слів у реченнях вивчає:

- а) морфологія;
- б) синтаксис;
- в) орфоепія;
- г) пунктуація.

6. Правила зміни слів вивчає:

- а) морфологія;
- б) синтаксис;
- в) орфоепія;
- г) пунктуація.

7. Усне мовлення поділяється на ...

- а) контекстуальне;
- б) монологічне;
- в) діалогічне;
- г) змішане.

8. Встановлено, що центри мовлення розташовані у:

- а) висковій частині правої півкулі;
- б) скроневій частині правої півкулі;
- в) скроневій частині лівої півкулі;
- г) висковій частині лівої півкулі.

9. Яка афазія виявляється у втраті фонематичного слуху?

- а) сенсорна;
- б) семантична;
- в) моторна.

#### **4.5. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»**

1. Які у структурі особистості А.В. Петровський виділяє рівні особистості (на основі соціальних зв'язків і відносин)?

- а) внутрішньоіндивідуальний;
- б) міжіндивідуальний;
- в) надіндивідуальний;
- г) співіндивідуальний.



2. На якому з рівнів особистості (за А.В. Петровським) особистість розглядається як система якостей індивіда, представлених насамперед у спрямованості, темпераменті, характері, здібностях:

- а) внутрішньоіндивідуальний;
- б) міжіндивідуальний;
- в) надіндивідуальний;

3. На якому з рівнів особистості (за А.В. Петровським) особистість характеризується в системі її міжособистісних зв'язків через такі поняття, як статус, роль, позиція:

- а) внутрішньоіндивідний;
- б) міжіндивідний;
- в) надіндивідний;.

4. На які групи можна поділити формування виробничих умінь?

- а) конструктивні;
- б) організаційно–технологічні;
- в) змістовні;
- г) операційні.

5. Які існують основні механізми розвитку самосвідомості:

- а) ідентифікація;
- б) рефлексія;
- в) емпатія;
- г) спілкування.

6. Які компоненти містить у собі Я-концепція?

- а) пізнавальний (когнітивний) або Я-образ;
- б) емоційно-оцінний;
- в) поведінковий (вольовий);
- г) індивідуально-психологічний.

7. Які основні види діяльності, що забезпечують існування та формування людини як особистості, виділяють?

- а) гра;
- б) навчання;
- в) активний відпочинок;
- г) праця.

8. Своєрідність природного і соціального, психіки й особистості людини, що виявляється в особливостях темпераменту, характеру,

здібностей, специфіці потреб та інтересів, якостей, пізнавальних та емоційно-вольових процесів тощо, визначається поняттям:

- а) людина;
- б) індивід;
- в) індивідуальність;
- г) особистість.

9. Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як особистість, своє «Я», називають:

- а) спрямованістю особистості;
- б) індивідуальністю особистості;
- в) самосвідомістю особистості.

10. Формами емпатії, як механізму розвитку самосвідомості, є:

- а) співпереживання;
- б) співучасть;
- в) співчуття.

11. Самооцінка особистості може бути сформованою:

- а) завищеною;
- б) заниженою;
- в) відсутньою;
- г) адекватною.

12. Джерелом активності особистості є:

- а) мотиви;
- б) потреби;
- в) рівень домагань.

13. Залежно від домінуючої мотивації розрізняють такі основні види спрямованості особистості:

- а) спрямованість на розвиток;
- б) ділова спрямованість;
- в) спрямованість на взаємодію;



г) спрямованість на себе.

14. Неусвідомленими мотивами вважають:

- а) потяги;
- б) бажання;
- в) настановлення.

15. До усвідомлюваних мотивів належать:

- а) бажання;
- б) настановлення;
- в) інтерес;
- г) переконання.

16. Об'єктивне явище, що діє на людину і зумовлює відповідну реакцію, називають:

- а) мотивом;
- б) інтересом;
- в) стимулом.

17. Будь-яке внутрішнє психічне явище, що стало спонуканням до дії чи вчинку в процесі поведінки і діяльності, називають:

- а) мотивом;
- б) інтересом;
- в) стимулом.

18. Хто з відомих учених виділяє такі рівні розвитку особистості, як доособистісний, егоцентричний, групоцентричний, гуманістичний, духовний:

- а) В. Франкл;
- б) Е. Еріксон;
- в) З. Фройд;
- г) Б. Братус.

19. Згідно з яким підходом мотивацію трактують як процес психічної регуляції конкретної діяльності або ж як динамічний процес

формування мотиву:

- а) структурним підходом;
- б) динамічним підходом.

20. Знайдіть автора кожної теорії рушійної сили та розвитку особистості:

а) особистість виходить з прагнення до досягнення рівноваги;	а) В. Франкл;
б) виявлення специфічного для особистості сенсу життя;	б) Е. Еріксон;
в) психосоціальні кризи на різних вікових стадіях.	в) З. Фройд

21. Знайдіть відповідність у структурі потреб (за А. Маслоу) рівня та назви потреб:

а) перший рівень	а) потреба в безпеці;
б) другий рівень	б) потреба в самоактуалізації;
в) третій рівень	в) фізіологічні потреби;
г) четвертий рівень	г) потреба в приналежності і любові;
д) п'ятий рівень	д) потреба в престижі.

#### 4.6. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ»

1. Соціальний досвід спілкування виявляється:

- а) у змісті інформації;
- б) у засобах;
- в) у різновидах спілкування;
- г) у суб'єктах спілкування.



2. На скільки груп поділяють засоби спілкування:

- а) дві;
- б) три;
- в) чотири;
- г) п'ять.

3. Дотики під час спілкування (потиски руки, поцілунок, поглажування, відштовхування) вивчає...

- а) кінесика;
- б) проксеміка;
- в) такесика.

4. Зовнішні прояви людських почуттів і емоцій вивчає:

- а) кінесика;
- б) проксеміка;
- в) такесика.

5. Комуникативне значення дистанції у спілкуванні вивчає напрямок психології, що називається

- а) кінесика;
- б) проксеміка;
- в) такесика.

6. Зовнішній вигляд людини складається з:

- а) тілесного вигляду;
- б) одягу;
- в) манери поводитися;
- г) звичок.

7. Поставте у відповідності групи засобів спілкування:

а) мовні	а) якість голосу, його діапазон, тональність
б) оптико-кінетичні	б) пауза, сміх, плач, темп мовлення
в) паралінгвістичні	в) дистанція, час, місце, ситуація спілкування
г) ексталінгвістичні	г) жести, міміка, пантоміміка
д) просторово-часові	д) слова

8. Поставте у відповідність, яким чином емоції асоціюються з мімікою:

а) смуток	а) підняті брови, широко розплющені очі, напіввідкритий рот, кінчики губ опущені вниз;
-----------	--

б) гнів	б) напівпідняті і зведені над переніссям брови, широко розплющені очі, губи розтягнуті, рот може бути відкритим;
в) здивування	в) брови опущені вниз, зморшки на чолі зігнуті, очі примружені, губи стулені, зуби стиснуті;
г) щастя	г) брови опущені, зморщений ніс, нижня губа випнута або стулена з верхньою губою;
д) відраза	д) брови зведені, очі погаслі, часто кутики губ трохи приопущені;
є) страх	є) очі спокійні, куточки губ напівпідняті і, як правила, відведені назад.

9. У дистанції виокремлюють чотири дистанції спілкування. Поставте у відповідність назву з дистанцією:

а) інтимна	а) 0,5–1,2 м
б) особистісна або персональна	б) 3,7 м і більше
в) соціальна	в) до 0,5 м
г) публічна	г) 1,2–3,7 м

10. Комунікація, в яку входить проміжна ланка – третя особа, технічний засіб або матеріальна річ називають...

- а) безпосереднє спілкування;
- б) опосередковане спілкування;
- в) регламентоване спілкування.

11. Хто з науковців-психологів виділяє вісім функцій спілкування?

- а) Б.Ф.Ломов;
- б) В.А.Семиченко;
- в) Т.К.Чміт;
- г) С.Д.Максименко.

12. Хто з науковців-психологів виділяє такі основні функції спілкування як комуникативну, інтерактивну, перцептивну?

- а) Б.Ф.Ломов;

- б) В.А.Семиченко;
- в) Т.К.Чміт;
- г) С.Д.Максименко.

13. Спілкування, коли повністю вичерпано зміст теми, причому його учасники однозначно оцінюють результати взаємодії як вичерпні, називають ...

- а) довготривалим спілкуванням;
- б) вичерпаним спілкуванням;
- в) завершеним спілкуванням.

14. Залежно від контингенту учасників виокремлюють види спілкування:

- а) міжособистісне;
- б) особистісно-групове;
- в) колективне;
- г) міжгрупове.

15. Рівень спілкування, при якому визначається низький рівень орієнтації на особистість, домінує формальна структура відносин, тобто спілкування ґрунтується на якихось стандартах, а не на взаємному усвідомленні партнерами їх актуальних ролей, називають:

- а) примітивний рівень;
- б) маніпулятивний рівень;
- в) стандартизований рівень;
- г) діловий рівень.

16. До групи моделей комфортно-психологічного спілкування віднесено:

- а) пізнавальна модель;
- б) експресивна модель;
- в) сугестивна модель;
- г) розважлива модель.

17. До групи моделей дискомфортно-психологічного спілкування належать:

- а) модель запобігливого спілкування;
- б) модель звинувачувального спілкування;
- в) модель відстороненого спілкування;
- г) модель ритуального спілкування.

18. Існують такі основні характеристики врівноваженого спілкування:

- а) слова, які вимовляються, відповідають виразу обличчя, поставі, інтонаціям;
- б) стосунки відкриті, вільні, чесні;
- в) суб'єкти спілкування багато жестикулюють;
- г) суб'єкт спілкування має почуття власної гідності.

#### **4.7. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТУ»**

1. Головними ознаками якої групи є контакт віч-на-віч, постійне спілкування і мала чисельність (від 2 до 5-7 осіб)?

- а) реальна група;
- б) первинна група;
- в) референтна група;
- г) вторинна група.



2. За ознакою ставлення особистості до внутрішніх норм виділяють:

- а) реальну групу;
- б) первинну групу;
- в) референтну групу;
- г) вторинну групу.

3. Нестійке короткочасне об'єднання людей, що виникає лише на

основі особистісно значущої діяльності називають:

- а) реальна група;
- б) дифузна група;
- в) корпорація;
- г) асоціація.

4. Поведінка людини, яка характеризується зовнішньою відповідністю цілям колективу при внутрішньому розходженні з ними, має назву:

- а) конформізм;
- б) нонконформізм;
- в) гармонія.

5. Відношення оточуючих до позиції даної людини є

- а) соціальна поведінка;
- б) соціальні очікування;
- в) соціальне ставлення.

6. Соціальні потреби розрізняють за характером предмета на:

- а) матеріальні;
- б) духовні;
- в) предметні.

7. До негативних функцій конфліктів відносять:

- а) погіршення мікроклімату в колективі, зниження продуктивності праці;
- б) неадекватне сприйняття та нерозуміння один одного конфліктуючими сторонами;
- в) встановлюють більш чіткі межі між групами;
- г) моральні та матеріальні витрати на вирішення конфлікту.

8. Виділяють такі важливі умови перебігу конфлікту:

- а) просторові;
- б) часові;

- в) особистісні;
- г) соціально-психологічні.

9. Будь-яка конфліктна дія може мати наступні типи свого завершення:

- а) повне або часткове підпорядкування іншої сторони або учасника взаємодії;
- б) компроміс;
- в) переривання конфліктних дій;
- г) інтеграція і вирішення конфлікту.

10. Образи конфліктної ситуації (ідеальні карти ситуації) включають такі елементи:

- а) уявлення учасників конфлікту про себе (свої потреби, можливості, цілі, цінності);
- б) уявлення учасників конфлікту про протилежну сторону (потреби, цінності, можливості, цілі);
- в) уявлення учасників конфлікту про мотиви виникнення конфлікту;
- г) уявлення учасників конфлікту про ситуацію та умови перебігу конфлікту.

11. Поставте у відповідність види психологічного протистояння впливові його визначенню:

а) конструктивна критика	а) відкрите і послідовне протиставлення адресатом своєї позиції і своїх вимог ініціатору впливу
б) ухилення	б) дії, які свідчать про те, що адресат спеціально не помічає або не бере до уваги слів, дій і виявлених ініціатором впливу почуттів
в) ігнорування	в) прагнення уникати будь-яких форм взаємодії з ініціатором впливу, в тому числі – і випадкових особистих зустрічей та зіткнень
г) конфронтація	г) висловлювання адресатом незгоди виконувати прохання ініціатора впливу



д) відмова	д) підкріплене фактами обговорення цілей, засобів і дій ініціатора впливу і обґрунтування їх невилповільності умовам і вимогам адресата
------------	---

12. Поставте у відповідність, хто з представників різних теорій особистості трактують причини міжособистісних конфліктів:

а) А.Адлер	а) психосоціальні кризи, які виникають в процесі формування ідентифікації особистості;
б) К.Хорні	б) комплекс неповноцінностей, який протистоїть прагненню до досконалості;
в) Е.Еріксон	в) несумісні невротичні потреби, які одночасно спонукають людину прагнути до інших людей, проявляти агресивність до них і бажати бути від них незалежно.

13. Поставте у відповідність, хто з вчених більше за інших займався певними типами конфліктів:

а) Е. Уілсон	а) міжособистісний конфлікт, агресивність людей;
б) П'єр Ван де Берге	б) внутрішньоособистісний конфлікт;
в) Я.Л. Коломинський	в) специфіка статевих конфліктів;
г) О.Р. Лурія	г) міжособистісні, сімейні та виробничі конфлікти;

14. Розташуйте у певній черзі стадії динаміки конфлікту (за А.С.Карміним):

а) перша стадія;	а) інцидент;
б) друга стадія;	б) ескалація;
в) третя стадія;	в) кульмінація;
г) четверта стадія;	г) передконфліктна ситуація;
д) п'ята стадія.	д) постконфліктна ситуація.

15. Конфлікт, який існує об'єктивно і сприймається адекватно, називають

- а) справжнім;
- б) випадковим;
- в) хибним;
- г) прихованим.

16. Конфлікт, який залежить від зміни обставин, що не завжди усвідомлюються сторонами, називають...

- а) справжнім;
- б) випадковим;
- в) хибним;
- г) прихованим.

17. Конфлікт між сторонами, які помилково зрозуміли одна одну і неправильно тлумачать проблему, називають...

- а) випадковий;
- б) хибний;
- в) неправильно приписаний;
- г) зміщений.

18. Конфлікт, який мав би відбутися, але якого нема, оскільки з тих чи інших причин він не усвідомлюється сторонами, називають...

- а) умовний;
- б) зміщений;
- в) латентний (прихований);
- г) хибний.

#### **4.8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ. ПСИХІЧНІ СТАНИ. ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ»**

1. Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з:

- а) вольовими якостями;
- б) інстинктами;

- в) потребами;
- г) діяльністю.

2. Емоції, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують, називають:

- а) прості емоції;
- б) складні емоції;
- в) стенічні емоції;
- г) астенічні емоції.



3. Емоції, що посилюють активність та спонукають до діяльності, називають:

- а) прості емоції;
- б) складні емоції;
- в) стенічні емоції;
- г) астенічні емоції.

4. На думку якого вченого однією з фізіологічних підвалин почуттів є динамічні стереотипи:

- а) І. Сеченов;
- б) І. Павлов;
- в) Ч. Дарвін;
- г) П. Анохін.

5. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкіркових нервових центрів:

- а) мозжечок;
- б) гіпоталамус;
- в) лімбічна система;
- г) ретикулярна формація.

6. Конфлікт між свідомими і несвідомими емоціями полягає в основі:

- а) установок;
- б) патологічного мислення;
- в) неврозів.

7. Для того, щоб відтворити вольовий акт необхідні:

- а) розслаблення сил;
- б) напруження сил;
- в) вольове зусилля.

8. Вольовий процес відтворюється завдяки присутності:

- а) фізичної сили;
- б) контролю зовні;
- в) мотивації;
- г) мрії.

9. В поведінці людини спонукальна функція залежить від:

- а) інтелекту
- б) пізнавальних процесів
- в) мотивації
- г) емоцій.

10. Вольова регуляція поведінки та дій пов'язана з:

- а) довільністю;
- б) мимовільністю;
- в) здібностями.

11. Загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус, називають:

- а) настрої;
- б) неврози;
- в) афекти;
- г) стрес.

12. Сильні та відносно короткочасні емоційні переживання, при яких людина втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки, є:

- а) настрій;
- б) неврози;
- в) афекти;
- г) стрес.

13. Емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою ситуацією, називають:

- а) настрій;
- б) неврози;
- в) афекти;
- г) стрес.

14. Стан, викликаний неможливістю вирішити проблему позитивно й раціонально, який супроводжується виникненням болісних і обтяжливих невдач, незадоволених потреб, втратою сенсу життя, називають:

- а) настрій;
- б) неврози;
- в) афекти;
- г) стрес.

15. Емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, страти перспективи, називають:

- а) настрій;
- б) неврози;
- в) фрустрація;
- г) стрес.

16. Сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті називають:

- а) настрій;
- б) пристрасть;
- в) фрустрація;
- г) стрес.

17. В динаміці стресового реагування Г. Сельє виділяє три фази:

- а) реакція тривоги;
- б) фаза входження;
- в) фаза адаптації;
- г) фаза виснаження.

18. До вищих почуттів залежно від сфери діяльності відносяться:

- а) моральні почуття;
- б) естетичні почуття;
- в) інтелектуальні почуття;
- г) пізнавальні почуття.

19. У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття, які не властиві тварині:

- а) моральні;
- б) фізіологічні;
- в) естетичні;
- г) пізнавальні.

20. Переживання людиною свого ставлення до діяльності називають:

- а) моральні почуття;
- б) практичні почуття;
- в) інтелектуальні почуття;
- г) пізнавальні почуття.

21. Автором наукової праці «Выражение эмоций у человека и животных» є:

- а) Ланге
- б) Джемс
- в) Дарвін

22. Стан нужди людини чи тварини в певних умовах, які їм невістачає для нормального існування та розвитку це є:

- а) втома;
- б) мотив;
- в) мотивація;
- г) потреби.

23. Теорія якого автора є поштовхом для подальшого вивчення поведінки людини та тварини?

- а) теорія поетапного формування розумових дій П.Я. Гальперіна;
- б) культурно-історична теорія розвитку людини Л.С. Виготського;
- в) рефлексорна теорія І.М. Сеченова;
- г) еволюційна теорія Ч.Дарвіна.

24. Емоції відображають:

- а) певну думку;
- б) фізичну втомленість;
- в) оцінююче відношення до тих чи інших явищ та об'єктів.

25. Воля безпосередньо пов'язана з:

- а) свідомістю;
- б) мисленням;
- в) силою нервової системи.

26. Таке відхилення, як зниження інтенсивності імпульсів, необхідних для відтворення нормального вольового акту зветься:

- а) афазія;
- б) абулія;

в) булімія.

27. Випадки хворобливого безвілля називають:

- а) афазія;
- б) абулія;
- в) булімія.

28. Автором «Піраміди потреб» є:

- а) Г.Маррей;
- б) К.Халл;
- в) А.Маслоу;
- г) Г.Хекхаузен.

29. Характерними особливостями безвілля є:

- а) зниження загальної активності;
- б) психічна млявість;
- в) вагання там, де необхідність дій очевидна;
- г) доведення розпочатої справи до кінця.

30. Внутрішня стійка психологічна причина поведінки чи вчинку людини це є:

- а) прагнення;
- б) потреба;
- в) інстинкт;
- г) мотив.

#### **4.9. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ»**

1. Завдяки якому психічному процесу відбувається відображення окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередньому впливу на органи чуття людини?

- а) пам'ять;





- б) спогади;
- в) відчуття;
- г) сприймання.

2. Найпростіший психічний процес, первинна форма орієнтування живого організму в навколишньому середовищі називається:

- а) мислення;
- б) відчуття;
- в) уява;
- г) воля.

3. За участю яких процесів відбувається чуттєве пізнання:

- а) відчуття;
- б) сприймання;
- в) мислення;
- г) уяви.

4. За участю яких процесів відбувається абстрактне пізнання:

- а) відчуття;
- б) сприймання;
- в) мислення;
- г) уяви.

5. До частин аналізатора відносяться:

- а) периферійна;
- б) провідна;
- в) клітинна;
- г) центральна.

6. Існують наступні різновиди аналізаторів:

- а) зоровий;
- б) слуховий;
- в) тактильний;

г) смаковий.

7. До видів контактної чутливості відносять:

- а) дотикова;
- б) зорова;
- в) слухова;
- г) больова.

8. До видів дистантної чутливості відносять:

- а) дотикова;
- б) зорова;
- в) слухова;
- г) больова.

9. До екстероцептивних відчуттів, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу, відносять:

- а) дотикові;
- б) зорові;
- в) слухові;
- г) больові.

10. До інтероцептивних відчуттів, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів, відносять:

- а) голоду;
- б) спраги;
- в) втоми;
- г) смаку.

11. Збільшення чутливості до подразника називається...

- а) сенсibiliзація;
- б) синестезія;
- в) вправність;
- г) адаптація.

12. Зміст попереднього досвіду, спорідненість його із сприйманим об'єктом, інтерес до нього є тією передумовою ефективності та адекватності сприймання, яку називають...

- а) синкретизмом;
- б) апперцепцією;
- в) спостережливістю;
- г) уважністю.

13. Яку назву має орган чуття, призначенням якого є виокремлення в навколишній дійсності світла, звуку, запаху та інших властивостей?

- а) аналізатор;
- б) рецептор;
- в) провідний шлях;
- г) бацили.

14. Органом яких відчуттів є спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розміщені на язиці та піднебінні:

- а) тактильних;
- б) больових;
- в) смакових;
- г) органічних.

15. Зниження чутливості, тобто пристосування органу чуття до подразника називається...

- а) сенсibiliзація;
- б) синестезія;
- в) конвергенція;
- г) адаптація.

16. Завдяки якому психічному процесу відбувається відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття?

- а) пам'ять;
- б) сприймання;

- в) відчуття;
- г) спогади.

17.Що відноситься до органів чуття?

- а) вуха;
- б) слух;
- в) очі;
- г) нюх.

18.Кількісна характеристика відчуттів, тобто більша чи менша сила їх виявлення, називається...

- а) якість;
- б) інтенсивність;
- в) тривалість;
- г) взаємодія.

19.Здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його характеризується як:

- а) якість;
- б) інтенсивність;
- в) тривалість;
- г) чутливість.

20.До звукопровідної частини вуха входять:

- а) зовнішнє вухо;
- б) барабанна перетинка;
- в) молоточок;
- г) мочка.

21.Які відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, що відчувається при їх обмацуванні:

- а) больові;
- б) тактильні;
- в) статичні;

г) кінестетичні.

22. Орган якого відчуття поки що не знайдено:

- а) тактильного;
- б) вібраційного;
- в) статичного;
- г) органічного.

23. До групи чинників, під впливом яких відбувається сенсibiлізація відчуттів, відносяться:

- а) необхідність компенсації сенсорних дефектів;
- б) набуття нових знань, умінь, навичок;
- в) специфічні вимоги професійної діяльності людини.

24. Важливу роль у сприйманні відіграють:

- а) рівень отриманих знань;
- б) емоційний стан особистості;
- в) активність, дієвість особистості.

25. Сприймання розрізняють за:

- а) сенсорними особливостями;
- б) відношенням до психічного життя;
- в) складністю сприймання;
- г) вимогами практичної діяльності.

26. До основних властивостей сприймання відносяться:

- а) предметність;
- б) цілісність;
- в) завершеність;
- г) структурність.

27. Серед об'єктивних умов, які забезпечують адекватність сприймання слід враховувати:

- а) уважність;
- б) звучність;

- в) динамічність;
- г) яскравість.

28. Серед суб'єктивних умов сприймання особливо важливим є:

- а) уважність;
- б) звучність;
- в) динамічність;
- г) спостережливість.

29. Сприймання, характерними ознаками якого є нерозчленованість, злитість сприйманого, називають:

- а) сенсорним;
- б) синкретичним;
- в) просторовим;
- г) тривалим.

30. У сприйманні відповідно до віддалі предмета змінюється опуклість кришталіка. Це явище називають ...

- а) конвергенція;
- б) адаптація;
- в) візуалізація;
- г) акомодация.

#### **4.10. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «МИСЛЕННЯ. ІНТЕЛЕКТ. ПАМ'ЯТЬ»**

1. Формами мислення є ...

- а) поняття;
- б) образ;
- в) синтез;
- г) міркування.



2. У здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики виявляється:

- а) широта мислення;

- б) критичність мислення;
- в) глибина мислення;
- г) швидкість мислення.

3. Вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей характеризується:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;
- в) глибина мислення;
- г) швидкість мислення.

4. Здатність суб'єкта пізнавальної діяльності не потрапляти під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляти цінне та помилкове в них характеризує:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;
- в) глибина мислення;
- г) швидкість мислення.

5. Уміння швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань характеризує:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;
- в) гнучкість мислення;
- г) швидкість мислення.

6. Уміння проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруваннями неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші характеризує:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;

- в) глибина мислення;
- г) швидкість мислення.

7. Уміння дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні характеризує:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;
- в) послідовність мислення;
- г) швидкість мислення.

8. Здатність швидко розібратися у складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення й прийняти його характеризує:

- а) самостійність мислення;
- б) критичність мислення;
- в) глибина мислення;
- г) швидкість мислення.

9. Різновидами мислення є ...

- а) наочно-дійове;
- б) наочно-образне;
- в) словесно-образне;
- г) словесно-логічне.

10. Здатність людини орієнтуватися в оточуючому світі, опанування над обставинами виражає ... мислення

- а) швидкість;
- б) критичність;
- в) рівень розвитку;
- г) опосередкованість.

11. Індивідуальними особливостями мислення є...

- а) абстрагування;
- б) послідовність;
- в) гнучкість;



г) самостійність.

12. Істинність знань або суджень можна з'ясувати шляхом розкриття ..., на яких вони ґрунтуються.

- а) умовиводів;
- б) підстав;
- в) міркувань;
- г) дій.

13. Опосередкованість мислення виявляється в тому, що всі його акти відбуваються за допомогою:

- а) слова;
- б) попереднього досвіду;
- в) зіставлення фактів;
- г) міркувань.

14. Критерієм розуміння є:

- а) життєвий досвід людини;
- б) поєднання слова з наочними образами;
- в) сформульована у слові думка;
- г) достатні знання.

15. Важлива розумова операція за допомогою якої пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів, називається:

- а) аналіз;
- б) синтез;
- в) порівняння;
- г) абстрагування.

16. Уявне поєднання окремих частин, боків, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів в єдине, якісно нове ціле, називається:

- а) аналіз;
- б) синтез;
- в) порівняння;

г) абстрагування.

17. Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається:

- а) узагальнення;
- б) класифікація;
- в) систематизація;
- г) абстрагування.

18. Вчений І. Павлов був прихильником такої теорії пам'яті, як...

- а) хімічна теорія;
- б) біохімічна теорія;
- в) теорія нейронних моделей;
- г) фізіологічна теорія.

19. Біологічна пам'ять, перш за все, пов'язана з...

- а) інстинктами;
- б) умовними рефlekсами;
- в) життєвим досвідом;
- г) подіями минулого.

20. Які існують індивідуальні особливості пам'яті?

- а) швидкість;
- б) точність;
- в) міцність;
- г) готовність до відтворення.

21. Спогади – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів минулого, які є різновидом...

- а) механічним відтворенням;
- б) мимовільним відтворенням;
- в) довільного відтворення;
- г) оперативним відтворенням.

22. Пам'ять це пізнавальний процес пов'язаний, перш за все, з

- а) розумом;
- б) мовою;
- в) попереднім досвідом;
- г) дією.

23. Основні процеси пам'яті це:

- а) запам'ятовування,
- б) розуміння,
- в) збереження,
- г) відтворювання,
- д) впізнавання,
- е) забування.

24. Пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності, називають:

- а) короткочасною;
- б) довільною;
- в) довготривалою;
- г) оперативною.

25. Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на оволодіння новим характеризується як:

- а) ремінісцентне гальмування;
- б) проактивне гальмування;
- в) персевераційне гальмування;
- г) ретроактивне гальмування.

26. Явище, коли образи чи відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів, мають нав'язливий характер, називають:

- а) ремінісценцією;

- б) персеверацією;
- в) пригадування;
- г) згадування.

27. Явище «виринання» у свідомості того, що неможливо було пригадати одразу після його запам'ятовування називається:

- а) ремінісценцією;
- б) персеверацією;
- в) пригадування;
- г) згадування.

28. Запам'ятовування, що здійснюється без розуміння суті називається:

- а) довільним;
- б) механічним;
- в) смисловим;
- г) мимовільним.

29. Запам'ятовування, що спирається на розумінні матеріалу у процесі дії з ним називається:

- а) довільним;
- б) механічним;
- в) смисловим;
- г) мимовільним.

30. Думки, поняття, судження, умовиводи – це зміст ... пам'яті:

- а) образної;
- б) оперативної;
- в) словесно-логічної;
- г) емоційної.

31. Специфічно людською є пам'ять:

- а) образна;
- б) рухова;

- в) словесно-логічна;
- г) емоційна.

#### 4.11. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «УВАГА. УЯВА»

1. Проблемою уваги в психології  
займалися:

- а) Т. Рібо;
- б) З. Фройд;
- в) Д. Уотсон;
- г) Д. Узнадзе;
- д) П. Гальперін.



2. Важливою закономірністю уваги є її:

- а) зосередженість;
- б) вибірковість;
- в) уважність;
- г) спостережливість.

3. Здатність людини довільно спрямовувати увагу на ті чи інші  
об'єкти називають:

- а) зосередженістю;
- б) вибірковістю;
- в) уважністю;
- г) спостережливістю.

4. Фізіологічним підґрунтям уваги є:

- а) збудження;
- б) чуттєвість;
- в) пожвавлення;
- г) вибіркові реакції.

5. Панівне осереддя, яке притягає до себе хвили збудження з  
найрізноманітніших джерел, називають:

- а) сенсibiliзація;

- б) домінанта;
- в) субдомінанта;
- г) синестезія.

6. У психології розрізняють увагу:

- а) мимовільну;
- б) довільну;
- в) вільну;
- г) післядовільну.

7. Коли сила сторонніх подразників перевищує силу усвідомлюваних діючих збуджень, виникає:

- а) мимовільна увага;
- б) довільна увага;
- в) післядовільна увага.

8. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності є:

- а) мимовільною увагою;
- б) довільною увагою;
- в) післядовільною увагою.

9. Тривалість зосередження на об'єктах діяльності характеризує:

- а) концентрація уваги;
- б) переключення уваги;
- в) стійкість уваги;
- г) обсяг уваги.

10. Негативна особливість уваги, яка зумовлюється ослабленням сили зосередженості, називається:

- а) концентрація;
- б) розсіяність;
- в) переключення;
- г) відволікання.

11. Увагу до очікуваних предметів та явищ називають:

- а) внутрішньою;
- б) зовнішньою;
- в) пресенсорною;
- г) преоторною.

12. Загальмовані, відносно слабші збудження порівняно з домінуючими О. Ухтомський називав:

- а) домінантними;
- б) субдомінантними;
- в) сенсibiliзаційними.

13. Представники якого напрямку у психології вважали, що увага — це стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту чи процесів:

- а) асоціативного;
- б) фізіологічного;
- в) інтроспективного;
- г) волюнтаристського.

14. До створення нових образів людину спонукають різноманітні...

- а) бажання;
- б) цілі;
- в) потреби;
- г) мотиви.

15. Уява – це психічний процес, що притаманний тільки:

- а) рослині;
- б) тварині;
- в) людині.

16. Уява – це процес створення людиною образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала на основі:

- а) попереднього досвіду;

- б) отриманих знань;
- в) придбаних умінь;
- г) вироблених навичок.

17. За висловом якого вченого «витвори уяви — це небачені у світі сполучення бачених вражень»:

- а) І. Павлов;
- б) І. Сеченов;
- в) Л. Виготський;
- г) С. Рубінштейн.

18. Нетактовне слово вчителя, що травмує психіку учня, породжуючи фантастичні страхи, може викликати нервовий розлад, який називають:

- а) стигма;
- б) ятрогенія;
- в) дидактогенія;
- г) аглютинація.

19. Створення образу шляхом поєднання якостей, властивостей або частин, узятих з різних об'єктів має назву:

- а) біоніка;
- б) дидактогенія;
- в) аглютинація;
- г) аналогія.

20. Залежно від участі волі в діяльності уяви її поділяють на:

- а) мимовільну;
- б) довільну;
- в) репродуктивну;
- г) творчу.

21. Залежно від змісту діяльності й характеру праці людини уява поділяється на:



- а) художню;
- б) технічну;
- в) наукову;
- г) творчу.

22. Прийом створення нового образу шляхом навмисного посилення в об'єкті певних ознак, які виявилися домінуючими має назву...

- а) перебільшення;
- б) створення типових образів;
- в) аналогія;
- г) наголошування.

23. Для якого виду уяви характерним є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов:

- а) художня;
- б) технічна;
- в) наукова;
- г) репродуктивна.

24. Для якого виду уяви характерним є процес створення людиною образів нових об'єктів на основі їх словесного опису чи графічного зображення:

- а) художня;
- б) технічна;
- в) наукова;
- г) відтворювальна.

25. Творча уява завжди базується на:

- а) мимовільній уяві;
- б) довільній уяві;
- в) репродуктивній уяві;
- г) художній уяві.

26. Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є:

- а) стигми;
- б) ідеомоторні акти;
- в) ятрогенія;
- г) дидактогенія.

27. Елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності є:

- а) мрія;
- б) творчість;
- в) художня уява;
- г) фантазія.

28. Дати визначення пізнавальному процесу – уява:

а) це специфічно людський психічний процес, що виник і сформувався у процесі праці;

б) це процес створення людиною на основі попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала;

в) це своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджальний характер пізнання нею об'єктивності світу.

29. Який тип асоціації відбиває не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними:

- а) за суміжністю;
- б) за схожістю;
- в) за контрастом;
- г) причинно-наслідкові.

#### 4.12. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ «ЗДІБНОСТІ. ТЕМПЕРАМЕНТ. ХАРАКТЕР»

1. Фізіологічною основою розвитку здібностей є:

- а) інстинкти;
- б) умовні рефлекси;
- в) задатки.



2. Індивідуальні відмінності між

людьми вивчає:

- а) генетична психологія;
- б) диференційна психологія;
- в) соціальна психологія;
- г) спеціальна психологія.

3. Темперамент характеризує динамічний бік психічних реакцій

людини:

- а) темп;
- б) швидкість;
- в) ритм;
- г) кмітливість.

4. Така властивість темпераменту, як особливість реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, називається:

- а) сензитивність;
- б) пластичність;
- в) реактивність;
- г) ригідність.

5. Така властивість темпераменту, як швидке пристосування до обставин, що змінюються, називається:

- а) сензитивність;
- б) пластичність;

- в) реактивність;
- г) ригідність.

6. Така властивість темпераменту, як складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини, називається:

- а) сензитивність;
- б) пластичність;
- в) реактивність;
- г) ригідність.

7. Така властивість темпераменту, як міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам, називається:

- а) реактивність;
- б) ригідність;
- в) резистентність;
- г) пластичність.

8. Така властивість темпераменту, як спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших, називається:

- а) пластичність;
- б) сензитивність;
- в) екстравертованість;
- г) інтровертованість.

9. Така властивість темпераменту, як спрямованість на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення, називається:

- а) пластичність;
- б) сензитивність;
- в) екстравертованість;
- г) інтровертованість.

10. Темперамент, його особливості, безпосередньо пов'язані з:

- а) зовнішнім оточенням;

- б) подразниками;
- в) властивостями нервової системи.

11. Характер це:

- а) вольові якості;
- б) конституціональні властивості особистості;
- в) вроджені прояви психіки.

12. Німецький психіатр Е. Кречмер вбачав залежність психічного складу особистості від будови тіла і запропонував власну класифікацію типів конституції.

- а) пікнічний;
- б) астеничний;
- в) атлетичний;
- г) дисплатичний.

13. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням між кров'ю, жовчю та слизом (лімфа, флегма) і на основі цього сформував чотири типи темпераменту. Поставте у відповідність типам темпераменту його основу:

а) сангвінік	а) перевага слизу
б) флегматик	б) перевага крові
в) холерик	в) перевага чорної жовчі
г) меланхолік	г) перевага жовчі

14. П. Лесгафт пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметру отвору та товщини й гнучкості стінок судин. Поставте у відповідність типи темпераменту функціонуванню судин:

а) великий діаметр і тонкі стінки судин б	а) сангвінік
б) великий діаметр та товсті стінки судин в	б) флегматик
в) невеликий діаметр судин а	в) меланхолік

15. Поставте у відповідність сучасне трактування типів темпераментів їх назвам:

а) низький рівень активності поведінки, ускладнення переключення, повільність, спокійність дій, міміки, мовлення, рині, постійні, глибокі почуття і настрої;	а) сангвінік
б) високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань;	б) флегматик
в) низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів, але слабка їх зовнішня вираженість;	в) холерик
г) досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність;	г) меланхолік

16. Здібності розподіляють на такі види:

- а) вроджені;
- б) загальні;
- в) набуті;
- г) спеціальні.

17. В основі гуморальної теорії темпераменту полягає:

- а) конституціональні особливості тіла;
- б) властивості нервової системи;
- в) співвідношення рідини в організмі.

18. Теорія акцентуацій характеру належить:

- а) У. Шелдону;
- б) І. Павлову;

в) К. Леонгарду.

19. Поставте у відповідність характеристики типів темпераменту їх назвам:

а) врівноважений, наполегливий, продуктивний працівник	а) сангвінік;
б) помітно гальмівний тип нервової системи, для представників якого кожне явище в житті стає гальмівним агентом, він недовірливий, в усьому бачить погане, небезпечне	б) флегматик;
в) палкий, врівноважений, продуктивний тип, але лише тоді, коли у нього є багато цікавих справ, які його збуджують	в) холерик;
г) яскраво бойовий тип, задерикуватий, легко й швидко збуджується	г) меланхолік

20. Задатки це:

- а) природні передумови здібностей;
- б) наслідки виховання;
- в) прояв обдарованості.

21. В основі темпераменту полягають такі властивості нервової системи:

- а) сила;
- б) гнучкість;
- в) урівноваженість;
- г) витривалість;
- д) рухливість.

22. Найвищий щабель розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення в житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва, називають:

- а) талантом;
- б) геніальністю;

- в) задатками;
- г) інтуїцією.

23. Прояв акцентуації характеру в крайньому, нічим не виправданому формалізмі, в дотриманні «букви», хоча це й шкодить справі, називається:

- а) застрявання;
- б) педантизм;
- в) екзальтованість;
- г) тривожність.

24. Прояв акцентуації характеру в амбіційності, хизуванні, зухвалості, називається:

- а) застрявання;
- б) педантизм;
- в) екзальтованість;
- г) демонстративність.

25. Прояв акцентуації характеру в захопленості, вихвалянні, легкому збудженні в radoцax та сумуванні аж до розпачу, називають:

- а) застрявання;
- б) педантизм;
- в) екзальтованість;
- г) демонстративність.

26. Прояв акцентуації характеру в очікуванні небезпеки, підвищеній боязливості, соромливості, розгубленості, називається:

- а) застрявання;
- б) педантизм;
- в) екзальтованість;
- г) тривожність.

27. Позитивними рисами характеру культурної людини є:

- а) справедливість;



- б) щедрість;
- в) мізантропія;
- г) доброзичливість.

28. До негативних рис характеру належать:

- а) заздрість;
- б) гординя;
- в) принциповість;
- г) скупість.

29. Характер це сукупність властивостей індивіда які:

- а) змінюються в залежності від ситуації;
- б) мають вроджену природу;
- в) набуті в процесі спілкування та діяльності.

30. Поставте у відповідність характеристики типів темпераменту за І. Кантом їх назвам:

а) бракує моральних почуттів;	а) сангвінік;
б) почуття прекрасного;	б) флегматик;
в) справжня добротність;	в) холерик;
г) найрозвиненіше почуття честі;	г) меланхолік.

## РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕСТИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

### 5.1. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ (МДЦО)

*Інструкція:* Кожен із нас виділяє для себе те головне, до чого він хотів би прагнути. Це і визначення цілей, яких необхідно домогтися (цінності-цілі), і цілком конкретні якості особистості, які потрібно використовувати для їхнього



досягнення (цінності-засоби). Саме неповторні і унікальні, але властиві кожній людині система термінальних (цінності-цілі) і інструментальних (цінності-засобу) цінностей і створить ціннісні орієнтації особистості, що глибоко й узагальнено визначають весь лад поведінки, діяльності і, більш того, життєдіяльність у цілому.

Пропонована Вашій увазі методика полягає в ранжуванні двох списків цінностей. Уважно прочитайте перелік запропонованих цінностей і в графі “Місце” проставте цифри від “1” до “18” у порядку важливості для Вас того, що перераховано. Те ж саме проробіть із другим списком.

#### Список цінностей

№	Термінальні цінності	Ранг
1	Активне, діяльне життя	
2	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	
4	Цікава робота	
5	Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві)	
6	Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	

7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8	Наявність гарних і вірних друзів	
9	Стабільна ситуація в країні, у нашому суспільстві, збереження світу між народами (як умова благополуччя кожного)	
10	Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)	
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	
12	Рівність (братерство, рівні можливості для усіх)	
13	Самостійність як незалежність у судженнях, оцінках	
14	Воля як незалежність у вчинках і діях	
15	Щасливе сімейне життя	
16	Творчість (можливість творчої діяльності)	
17	Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	
18	Задоволення (життя, повне задоволень, розваг, приємного проведення часу)	
<b>№</b>	<b>Інструментальні цінності</b>	<b>Ранг</b>
1	Акуратність (охайність, уміння тримати в порядку свої речі, порядок у справах)	
2	Вихованість (гарні манери, ввічливість)	
3	Високі запити (високі домагання)	
4	Життєрадісність (почуття гумору)	
5	Ретельність (дисциплінованість)	
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
7	Непримиренність до недоліків у собі й інших	
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
9	Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова)	

10	Раціоналізм (уміння розсудливо і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	
13	Тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
14	Терпимість до поглядів і думок інших (уміння прощати іншим їхні помилки, толерантність)	
15	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	
16	Чесність (правдивість, щирість)	
17	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	
18	Чуйність (дбайливість)	

*Обробка:* Тільки що Ви самостійно вибудували в порядку значущості для Вас цілі і обрали засоби для їхнього досягнення. Використовуючи отримані структури ціннісних орієнтацій, Ви можете “написати” свій ціннісно-орієнтаційний портрет.

*Інтерпретація:* Для першого і другого списку можлива така схема:

“Головне в моєму житті – 1 і 2, якщо, звичайно, будуть 3 і 4, 5 і 6 прикрашають моє життя, і, звичайно, дуже важливо 7, хоча воно і не саме головне. Що стосується 8, 9 і 10, то це було б дуже бажано, однак це не всім вдається. 11, 12, 13, 14, 15, і 16 можуть навіть і не бути в житті. Але в чому я зовсім упевнений (а), так це в тому, що люди, які живуть заради 17 і 18, нічого не варті. Робити з цього сенс існування просто безглуздо.

## 5.2. ТЕСТ «ЦІННІСНА ЖИТТЄВА ОРІЄНТАЦІЯ» (ЦЖО, за Д.О. Леонтєвим)

**І Н С Т Р У К Ц І Я:** Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваша задача – вибрати одне з двох тверджень, що у більшому ступені відповідає дійсності, і відзначити *одну з цифр*: 1; 2; 3 – у залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі (чи 0, якщо обоє з тверджень, на Ваш погляд, однаково вірні).

№	Перше твердження	Шкала	Друге твердження
1	Звичайно мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Звичайно я повний енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним
3	У житті я не маю певних цілей і намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4	Моє життя представляється мені вкрай безглуздим і безцільним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя представляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день мені здається зовсім схожим на всі інші
6	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв займатися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті

9	Моє життя порожнє і нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами
10	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було без сенсу
11	Якби я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості
13	Я людина дуже обов'язкова	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова
14	Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір по своєму бажанню	3 2 1 0 1 2 3	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин
15	Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання

17	Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання і цікаві цілі в житті
19	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвласне мені, і воно керується зовнішніми подіями
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволеність	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

### Ключ для обробки тесту

Для підрахунку балів необхідно перевести відзначені позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінку по висхідній і спадній шкалі.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться наступні пункти тесту: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Приведемо приклад перекладу відповідей на перші п'ять пунктів тесту в оцінки:

1. 3 2 ① 0 1 2 3 – 3
2. 3 2 1 0 1 2 ③ – 1
3. 3 2 1 ④ 1 2 3 – 4
4. 3 2 1 0 ① 2 3 – 5
5. 3 2 1 0 1 ② 3 – 2

Після цього складаються бали шкал, що відповідають позиціям, відзначеним респондентом.

Загальний показник СЖ (сенсу життя) – усі 20 пунктів тесту.

Субшкала 1 (Цілі) – № 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) – № 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – № 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю – Я) – № 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю – життя) – № 7, 10, 11, 13є4, 18, 19.

Норми оцінки (середні значення) приведені в таблиці 1.

**П о я с н е н н я:** якщо, наприклад, респондент по шкалі «Цілі» одержує оцінку значно вище за середню, то він має цілі в житті, що додають йому свідомість і спрямованість. Якщо ж бал нижче середнього, то він живе сьогоднішнім днем, не задумуючись про майбутнє.

### Норми оцінки (середні значення)

№	Шкали	Чоловіки, середні значення	Жінки, середні значення
1	Цілі	32, 90	29, 38
2	Процес	31, 09	28, 80
3	Результат	25, 46	23, 30
4	ЛК – Я	21, 13	18, 58
5	ЛК – життя	30, 14	28, 70

#### І н т е р п р е т а ц і я ш к а л:

1. *Цілі в житті.* Бали по цій шкалі характеризують наявність чи відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, що додають життю усвідомленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали по цій шкалі навіть при загальному високому рівні свідомості життя (СЖ) будуть притаманні людині, що живе в сьогоденні сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Разом з тим високі бали по цій шкалі можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їхню реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, якщо врахувати показники по інших шкалах.

2. *Процес життя, чи інтерес і емоційна насиченість життя.* Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає



випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали по цій шкалі і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоdnішнім днем. Низькі бали по цій шкалі – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні (однак йому можуть додавати повноцінний зміст спогади про минуле чи націленість на майбутнє).

3. *Результативність життя, чи задоволеність самореалізацією.* Бали по цій шкалі відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття продуктивності і свідомості прожитого. Високі бали по цій шкалі і низькі по іншим будуть характеризувати людину, що доживає своє життя, у котрого усе в минулому, але минуле здатне додати зміст залишку життя. Низькі бали – незадоволеність тією частиною життя, яке вже прожито.

4. *Локус контролю – Я (ЛК – Я) (Я – хазяїн життя).* Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і представленнями про його зміст. Низькі бали – зневіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. *Локус контролю – життя чи керованість життям (ЛК – життя).* При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тім, що життя людини не підвладно свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна і не має сенсу що-небудь загадувати на майбутнє.

### **5.3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Мета дослідження:** визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

**Матеріали та обладнання:** тест-опитувальник А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана, бланк для відповідей і олівець.

### **Процедура дослідження.**

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графи для відповідей.



**Інструкція досліджуваному:** “Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожен з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс) , якщо вважаєте, що неправильно, то знак (-) (мінус).

### **Питання тесту**

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мані не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізняється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої справи.
6. Мене дуже відбиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.

12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені не часто вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

14. Якщо я вставляюсь до когось поганого, мені важко приховати зневагу до нього.

15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.

16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важко зосередитись на завданні чи на роботі, ніж іншим.

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту чи ліфта, що від'їжджають.

**Обробка результатів** – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (Б) та індексів за субшкалами наполегливість (Н) і самовладання (С).

**Кожен індекс** – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою *B* має бути в межах від 0 до 16 та за субшкалою самовладання – від 0 до 13.

**Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції**

Загальна шкала	1–,2+,3+,4+,5+,6–,7+,9+,10–, 11+,13–,14–,16–, 17+,18+,20+,21–,22–,24+,25–, 27+,28–,29–,30–
Наполегливість	1–,2+,5+,6–,9+,10–,11+,13–,16–, 17+,18+,20+,22–, 24+,25–,27+
Самовладання	3+,4+,5+,7+,13–,14–,16–,21–, 24+,27+,28–,29–,30–

**Аналіз результатів.** У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру як наполегливість та самовлада.

Рівні вольової саморегуляції визначають порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для шкали *B* ця величина становить 12, для шкали *H*–8, для шкали *C*–6.

**Високий бал** за шкалою *B* властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам, їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття обов'язку, як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-

позитивною спрямованістю. У межових випадках у них можливе зростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої спонтанності.

**Низький бал** спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, невіддільною здатністю до рефлексії та самоконтролю. Субшкала *наполегливість* характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала *самовладання* відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме

обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому поясі цієї субшкали – спонтанність, імпульсивність, які у порівнянні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та із стосунками з людьми часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінкою. На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання почасти виконують компенсаторні функції вони також говорять про порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Здобувши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

#### 5.4. ТЕСТ «ЧИ ОРГАНІЗОВАНА ВИ ЛЮДИНА?»

*Інструкція:* Усі організовані люди завжди дуже надійні, результативні, точні та уважні. Організована людина робить втричі більше, ніж неорганізована, і проживає нібито три життя.

Неорганізована людина йде на поводу у часу і справ, організована, навпаки, вміє ними управляти, про що свідчать її стиль робот, результати праці. Поданий тест є не лише





перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді.

**1. Чи маєте Ви найголовніші цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?**

А. У мене є такі цілі.

Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе.

В. У мене є головні цілі, і я підпорядковую своє життя їхньому досягненню.

Г. Цілі у мене є, проте моя діяльність не завжди сприяє їхньому досягненню.

**2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спецблокнот тощо?**

А. Так.

Б. Ні.

В. Не може сказати «так» чи «ні», оскільки «тримаю» важливі справи у голові, а плани поточні – у голові чи на аркуші паперу.

Г. Намагався скласти план, використовуючи для цього тижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дасть.

Д. Скласти плани – це гра в організованість.

**3. Чи “вичитуєте” Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?**

А. “Вичитую” у тому разі, коли бачу свою провину, лінь і неповороткість.

Б. “Вичитую”, незважаючи на жодні суб’єктивні чи об’єктивні причини.

В. Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще «вичитувати» самого себе?

Г. Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, наступного разу.

**4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотовуєте номери**

***телефонів ділових людей, знайомих, родичів, приятелів тощо?***

А. Я – хазяйка (хазяїн) своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду.

Б. Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх “експлуатую”. Переписуючи телефони, намагаюся усе зробити “згідно з наукою”, однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис.

В. Записи телефонів, прізвищ, імен веду “рукою настрою”. Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення.

Г. Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).

***5. Вас оточують речі, якими Ви часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?***

А. Кожна річ лежить будь-де.

Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.

В. Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову роблю лад і т. п.

Г. Вважаю, що це запитання не має ніякого відношення до самоорганізації.

***6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки із яких причин Вам довелося марно витратити час?***

А. Можу сказати про загублений час.

Б. Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час.

В. Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його.

Г. Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.

***7. Які Ваші дії, коли на нараді, на зборах починають переливати з пустого у порожнє?***



А. Пропоную звернути увагу на сутність питання.

Б. На будь-якій нараді чи зборах буває і щось потрібне, і щось пусте. Змінюючи одне на інше, проходить нарада чи збори, і нічого тут не вдієш – доводиться слухати.

В. Занурююся у “небуття”.

Г. Починаю займатися тими справами, які взяв (взяла) із собою, розраховуючи на переливання з пустого у порожнє.

**8. Скажімо, Ви маєте виступити з доповіддю. Чи надасте Ви значення не лише змісту доповіді, а й її тривалості?**

А. Надаю найсерйознішої уваги змісту доповіді. Думаю, що тривалість треба визначати приблизно. Якщо доповідь цікава, необхідно давати час, щоб її закінчити.

Б. Надаю однакову увагу змісту і тривалості доповіді, так само його варіантам залежно від часу.

**9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожену хвилину для виконання задуманого?**

А. Намагаюся, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо).

Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим по відношенню до часу.

В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?

Г. Намагаюся, незважаючи ні за що.

**10. Яку систему занотовування доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?**

А. Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк.

Б. Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. “Дріб'язок” намагаюся запам'ятати. Якщо забуваю про “дріб'язок”, не вважаю це за недолік.

В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.

Г. Дотримуюся принципу “зворотної пам'яті”: нехай пам'ятає про

доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, про нього не забудуть і викличуть мене для термінового виконання.

**11. Чи точно Ви приходите на ділові зустрічі, збори, наради, засідання?**

А. Приходжу раніше на 5-7хв.

Б. Приходжу своєчасно, до початку зборів, засідань, нарад.

В. Як правило, запізнююсь.

Г. Завжди запізнююсь, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно.

Д. Якщо було б видано науково-популярний посібник “Як не запізнюватись”, я, мабуть, навчився б не запізнюватися.

**12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?**

А. Вважаю, що своєчасне виконання — це один з важливих показників мого вміння працювати, тріумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно.

Б. Своєчасне виконання – це “звір”, який може “вкусити” саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань.

В. Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання і доручення в строк.

Г. Своєчасно виконати завдання чи доручення – це прямий шанс одержати нове: Ретельність завжди своєрідно карається.

**13. Скажімо, Ви пообіцяли щось зробити або у чомусь допомогти іншій людині. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?**

А. Повідомлю людину про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.

Б. Подбаю сказати людині, що обставини змінилися і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію наобіцяне.

В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не

виконаю – теж не біда, оскільки я досить рідко не дотримувався своїх обіцянок.

Г. Нічого не буду обіцяти людині. Виконаю обіцяне, не дивлячись ні на що.

*Інтерпретація:*

Відповідно до ключа, знайдіть кількісні оцінки вибраних відповідей. Складіть усі оцінки та одержаний добуток порівняйте з оцінками результатів, які Ви знайдете після ключа до тесту.

Номер запитання	Варіанти та оцінка відповідей,				
	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	—
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	—
4	1	0	0	6	—
5	0	6	0	0	—
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	—
8	2	6	—	—	—
9	3	0	0	6	—
10	6	1	1	0	—
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	—
13	2	0	0	6	—

*Оцінка результату:*

*Від 72 до 78 балів.* Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

*Від 63 до 71 балів.* Ви вважаєте організацію невід’ємною частиною роботи. Це дає вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію “під зброю”, на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її.

*Від 63 до 51 балів.* Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили

Вас бути більш–менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побачите те, що і не підозрювали.

*Менше 50 балів.* Ви живете за ситуацією, ніколи не плануєте свою діяльність, покладаючись на волю випадку. Про Вас кажуть: “Зовсім не організована людина”. Щоб стати організованою людиною, треба подолати себе, мати волю та завзятість.

### **5.5. ОПИТУВАЛЬНИК МОТИВІВ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ «Я НАВЧАЮСЯ ТАК, ТОМУ ЩО...»**

*Інструкція:* Напроти кожного варіанту відповіді проставте бали від 0 до 3 в залежності від ступеня впливу даного фактору на Вашу успішність в навчально-пізнавальній діяльності:

0 балів – зовсім не впливає, немає для мене ніякого значення;

1 бал – майже не впливає, дуже рідко має якесь значення;

2 бали – можна сказати, що впливає у більшості випадків, часто має значення;

3 бали – має велике значення, завжди впливає на моє навчання.

#### **Питання опитувальника**



1. Повинен як можна краще підготуватися до активної професійної діяльності.

2. Мені цікаво займатися дисциплінами.

3. Не хочу бути відрахованим із навчального закладу.

4. Хочу володіти великим багажем знань, щоб приносити користь людям.

5. Хочу бути цікавим співрозмовником.
6. Хочу стати кваліфікованим спеціалістом.
7. Хочу розширити свій кругозір.
8. Хочу бути сучасною, культурною людиною.
9. Не хочу залишитися без стипендії (не бажаю витратити власні гроші дарма). (Хочу, щоб за відмінне навчання мене перевели на держбюджет)
10. Хочу у майбутньому займатися науковою роботою.
11. Хочу бути у числі кращих студентів.
12. Це дає можливість розвивати свої здібності та інтелект.
13. Звик добре виконувати будь яку справу.
14. Подобається вчитися, пізнавати нове.
15. Знання сприяють формуванню особистих поглядів на оточуючий світ.
16. Вважаю, що я в боргу перед батьками.
17. Хочу бути справжнім громадянином, жити на користь своєї Батьківщини.
18. Добрі знання – це гарантія працевлаштування у майбутньому.
19. Не хочу здавати відробки, заліки, екзамени. Краще одержувати “автомати”.
20. Навчання у вищому навчальному закладі – можливість задовольняти свої навчально-пізнавальні інтереси.
21. Хочу, щоб мене за знання поважали інші студенти.
22. Заняття дають можливість розвивати вміння самоосвіти, одержувати навички самоосвіти.
23. Це необхідно для придбання професії.
24. Не хочу мати неприємності з куратором, деканом.
25. Одержую задоволення від розумової праці.
26. Хочу, щоб викладачі мали від мене гарне враження.
27. Вважаю, що глибоко засвоєний матеріал – суспільний обов’язок кожного студента.
28. Вважаю, що кожний громадянин повинен мати вищу освіту.

*Обробка:* Підрахуйте кількість балів за підгрупами:

1. Мотив уникнення неприємностей (УН) – № 3, № 9, № 19, № 24.
2. Мотив особистісного розвитку (ОР) – № 7, № 12, № 15, № 22.
3. Мотив відповідальності та обов'язку (ВО) – № 1, № 13, № 16, № 27.
4. Мотив перспективи та професіоналізації (ПП) – № 6, № 10, № 18, № 23.
5. Мотив позиційний (престижний) (Пр) – № 5, № 11, № 21, № 26.
6. Мотив пізнавальний (Пн) – № 2, № 14, № 20, № 25.
7. Мотив соціальний (Соц) – № 4, № 8, № 17, № 28.

Просумуйте кількість балів по кожному з мотивів. Знайдіть загальний бал К по кожному з мотивів. Складіть формулу мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

$$M_{\text{заг}} = K_{\text{ун}} + K_{\text{ор}} + K_{\text{во}} + K_{\text{пп}} + K_{\text{пр}} + K_{\text{пн}} + K_{\text{соц}}$$

*Інтерпретація:* Намалюйте графік мотивації, де по горизонталі розташовані мотиви навчально-пізнавальної діяльності (УН, ОР, ВО, ПП, Пр, Пн, Соц) , а по вертикалі – значення балів (від 0 до 4).

## **5.6. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ САМООЦІНКИ ЗА ПРОЦЕДУРОЮ ТЕСТУВАННЯ (опитувальник за Г.М. Казанцевою)**

При вивченні самооцінки з допомогою процедури тестування, досліджуваним пропонують певну кількість стверджень, навпроти яких вони повинні написати один з трьох варіантів відповідей: так (+), ні (–), не знаю(?), який відповідає власній поведінці в аналогічній ситуації.

### **Приводимо текст опитувальника.**

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах
2. Більшу частину часу я знаходжусь у пригніченому настрої
3. Більшість ровесників зі мною рахуються(радяться)
4. У мене немає впевненості в собі

5. Я приблизно настільки ж здібний і винахідливий, як більшість оточуючих мене людей
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним
7. Я все роблю добре (будь-яку справу)
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом
13. Мене мало турбують можливі невдачі
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить
20. У життя я завжди чого боюся



**Опрацьовування результатів.** Підраховується кількість позитивних відповідей (+) спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитись в інтервалі від – 10 до + 10. Результат від – 10 до – 4 свідчить про низьку самооцінку; від – 3 до +3 – середню; від +4 до +10 – про високу самооцінку.



## 5.7. ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

*Інструкція.* У даному опитувальнику перераховані твердження, що можуть бути властиві вам у більшій або меншій мірі. При цьому можливі два варіанти відповідей:

**а** – вірно, зазначене твердження типове для моєї поведінки, притаманне мені в більшості випадків,

**б** – невірно, зазначене твердження нетипове для моєї поведінки, не характерне мені.

### Питання опитувальника

1. Я б цілком міг жити один, вдалині від людей.
2. Я часто перемагаю інших своєю самовпевненістю.
3. Тверді знання з мого предмету можуть істотно полегшити життя людини.
4. Люди повинні більше, ніж зараз, дотримуватися законів моралі.
5. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її в бібліотеку.
6. Мій ідеал робочої обстановки — тиха кімната з робочим столом.
7. Люди говорять, що мені подобається робити все своїм оригінальним засобом.
8. Серед моїх ідеалів значне місце займають особистості вчених, що зробили великий внесок у дисципліну, що я викладаю.
9. Навколишні вважають, що на брутальність я просто не здатний.
10. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
11. Буває, що весь ранок я ні з ким не хочу розмовляти.
12. Мені важливо, щоб в усьому, що мене оточує, не було безладдя.
13. Більшість моїх друзів – люди, інтереси яких мають багато спільного з моєю професією.
14. Я подовгу аналізую свою поведінку.



15. Удома я поведжуся за столом так само, як у ресторані.

16. У компанії я надаю іншим можливість жартувати і розповідати всякі історії.

17. Мене дратують люди, що не можуть швидко приймати рішення.

18. Якщо в мене є небагато вільного часу, то я волію почитати що-небудь з моєї дисципліни.

19. Мені незручно бавитися в компанії, навіть якщо інші це роблять.

20. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.

21. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

22. Я рідко виступаю врозріз з думкою колективу.

23. Мені більше подобаються люди, що добре знають свою професію, незалежно від їхніх особистісних особливостей.

24. Я не можу бути байдужий до проблем інших.

25. Я завжди охоче визнаю свої помилки.

26. Гірше покарання для мене – самотність.

27. Зусилля, витрачені на складання планів, не коштують того.

28. В шкільні роки я поповнював свої знання, читаючи спеціальну літературу.

29. Я не засуджую людину за обман тих, хто дозволяє себе обманювати.

30. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять зробити послугу.

31. Імовірно, багато людей вважають, що я занадто багато говорю.

32. Я уникаю суспільної роботи і зв'язаної з цим відповідальності.

33. Наука – це те, що більше за все цікавить мене в житті.

34. Навколишні вважають мою родину інтелігентною.

35. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що із собою взяти.

36. Я живу сьогоднішнім днем у більшій мірі, ніж інші люди.

37. Якщо є вибір, то я краще організую позакласний захід, ніж

буду розповідати учням що-небудь з предмету.

38. Основна задача вчителя – передати учневі знання з предмету.

39. Я люблю читати книги і статті на теми моральності, моралі, етики.

40. Іноді мене дратують люди, що звертаються до мене з питаннями.

41. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, безсумнівно раді мене бачити.

42. Думаю, мені сподобалася б робота, зв'язана з відповідальною адміністративно-господарською діяльністю.

43. Я навряд чи засмучуся, якщо прийдеться провести свою відпустку, навчаючись на курсах підвищення кваліфікації.

44. Моя люб'язність часто не подобається іншим людям.

45. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.

46. Якщо мені хто-небудь нагрубить, то я можу швидко забути про це.

47. Як правило, люди, що оточують мене прислухаються до моїх пропозицій.

48. Якби мені удалось перенестися на короткий час у майбутнє, то я в першу чергу набрав би книг з мого предмету.

49. Я проявляю велику зацікавленість до долі інших.

50. Я ніколи не говорив з посмішкою неприємних речей.

*Обробка й інтерпретація результатів:*

Кожна відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. У залежності від спрямованості педагогічної діяльності усі твердження опитувальника розбиті на групи (шкали). По кожній шкалі можна набрати максимум 10 балів.

**Код опитувальника:**

*Товариськість* — 1б, 6б, 11б, 16б, 21а, 26а, 31а, 36а, 41а, 46а.

*Організованість* — 2а, 7а, 12а, 17а, 22б, 27б, 32б, 37а, 42а, 47а.

*Спрямованість на предмет* — 3а, 8а, 13а, 18а, 23а, 28а, 33а, 38а, 43а, 48а.

*Інтелігентність* — 4а, 9а, 14а, 19а, 24а, 29б, 34а, 39а, 44а, 49а.

*Мотивація схвалення* — 5а, 10а, 15а, 20б, 25а, 30а, 35а, 40б, 45б, 50а.

Обробку й інтерпретацію результатів починають зі шкали мотивації, тому що якщо відповідь виходить за межі норми по даному факторі (3-4 збігу), це свідчить про прагнення випробуваного спотворити результати убік соціально бажаної поведінки.

Кожний з напрямків професійної спрямованості вважається недостатньо розвинутим, якщо по даній шкалі отримано менш 3 балів, і яскраво вираженим при кількості балів більше 7. Виразність одного фактора свідчить про моноспрямованості особистості вчителя, а виразність декількох факторів – як поліспрямованість.

*Інтерпретація:* 0 – 3 – низький рівень; 4 – 5 – середній рівень; 6 – 7 – високий рівень; 8 – 10 – вищий рівень.

## 5.8. НАСКІЛЬКИ ВИ ТОЛЕРАНТНІ

Проявляти толерантність – це означає розуміти один одного, ставитися один до одного терпимо, щоб будувати мирне майбутнє.

1. Неприємна вам ситуація, у якій доводиться відмовлятися від придуманого вами плану, тому що точно такий же план вже запропонували ваші друзі?

а) так;

б) ні.

2. Ви зустрічаєтеся з друзями, і хтось пропонує почати гру. Чому ви віддаєте перевагу?

а) щоб брали участь тільки ті, хто добре грає;

б) щоб грали і ті, хто ще не знає правил.

3. Ви спокійно сприймаєте неприємні для вас новини?

а) так;



б) ні.

4. Чи викликають у вас неприязнь люди, які в громадських місцях з'являються в нетверезому стані?

а) якщо вони не переступають допустимих меж, вас це взагалі не цікавить;

б) вам завжди були неприємні люди, які не вміють себе контролювати.

5. Чи можете ви легко знайти контакт з людьми, у яких інші звичаї, інше положення?

а) вам дуже важко було б це зробити;

б) ви не звертаєте уваги на такі речі.

6. Як ви реагуєте на жарт, об'єктом якого стаєте?

а) вам не подобаються ні самі жарти, ні жартівники;

б) якщо навіть жарт і буде вам неприємний, то ви будете намагатися відповісти в такий же жартівливій манері.

7. Чи згодні ви з думкою, що багато людей сидять не на своєму місці, роблять не свою справу?

а) так;

б) ні.

8. Ви приводите в компанію друга (подругу), який (а) стає об'єктом загальної уваги. Як ви на це реагуєте?

а) вам неприємно, що таким чином увага відвернута від вас;

б) ви лише радієте за неї (нього).

9. У гостях ви зустрічаєте літню людину, яка критикує сучасне молоде покоління, звеличує минулі часи. Як реагуєте ви?

а) йдете раніше під пристойним приводом;

б) вступаєте в суперечку.

Підрахунок балів.

Запишіть по 2 бали за відповіді: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

### **Ключ до тесту**

0–4 бали: Ви непохитні і, вибачте, вперті. Де б ви не знаходилися, може виникнути таке враження, що ви прагнете

нав'язати свою думку іншим. Щоб досягти своєї мети, часто підвищуєте голос. Маючи такий, як у вас, характер, важко підтримувати нормальні стосунки з людьми, які думають інакше, ніж ви, не погоджуються з тим, що ви говорите і робите.

6–12 балів: Ви здатні твердо відстоювати свої переконання. У той же час ви можете вести діалог і, якщо вважаєте за потрібне, змінювати свої переконання. Але деколи ви буваєте надмірно різання, проявляєте неповагу до співрозмовника. І в такий момент ви дійсно можете виграти суперечку з людиною, у якого більш слабкий характер. Але чи варто «брати горлом», якщо можна перемогти і більш гідно?

14–18 балів: Твердість ваших переконань відмінно поєднується з великою гнучкістю вашого розуму. Ви можете прийняти будь-яку ідею, з розумінням поставитися до парадоксального на перший погляд вчинку, навіть якщо ви їх не поділяєте. Ви досить критично ставитеся до своєї думки і здатні з повагою і тактом по відношенню до співрозмовника відмовитися від поглядів, які, як з'ясувалося, були помилковими.

## 5.9. ЯКИЙ ВАШ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ?

### Інструкція:

Підкресліть букву відповіді, з якою ви згодні.

### Питання опитувальника

1. Чи вважаєте Ви, що навколишній світ може бути кращим:

- а) так;
- б) ні, він і так досить гарний;
- в) так, але лише дечому.

2. Чи думаєте Ви що самі можете брати участь у значних змінах навколишнього світу:

- а) так, у більшості випадків;



б) ні;

в) так, в деяких випадках.

3. Чи вважаєте Ви, що деякі з Ваших ідей принесли б значну користь у тій сфері діяльності, в якій Ви працюєте (будете працювати):

а) так;

б) так, при сприятливих обставинах;

в) лише деякою мірою.

4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому будете відігравати настільки важливу роль, що зможете дещо принципово змінити:

а) так, обов'язково;

б) це мало ймовірно;

в) можливо.

5. Коли Ви збираєтесь щось робити, чи думаєте Ви, що здійснюєте своє починання:

а) так;

б) часто думаєте, що не зможете;

в) так, часто.

6. Чи маєте Ви бажання зайнятися справою, якої зовсім не знаєте:

а) так, невідоме вабить Вас;

б) невідоме Вас не цікавить;

в) все залежить від характеру цієї справи.

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

а) так;

б) ні, Ви прагнете навчитися лише основному;

в) ні, Ви лише задовольняєте свою цікавість.

8. Коли Ви зазнаєте поразки, то:

а) якийсь час опираєтесь всупереч здоровому глузду;

б) махаєте рукою на цю витівку, або розумієте, що вона не реальна;

в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли стає очевидним,

що перепони на можна перебороти.

9. На Вашу думку, професію треба вибирати, виходячи з:

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

10. Мандруючи, чи могли б Ви легко орієнтуватися на маршруті, по якому вже пройшли:

- а) так;
- б) ні, боїтесь збитися з шляху;
- в) так, але лише там, де місцевість Вам сподобалася і

запам'яталася.

11. Одразу ж після розмови Ви можете згадати, про що йшла мова:

- а) так, без труднощів;
- б) усього згадати не можете;
- в) запам'ятовуєте лише те, що Вас цікавить.

12. Коли Ви чуєте слово на невідомій для Вас мові, чи можете повторити його по складах, без помилки, навіть не знаючи його значення:

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

13. У вільний час Ви віддаєте перевагу:

- а) можливості залишитися наодинці, подумати;
- б) перебуванню в компанії;
- в) Вам байдуже, чи будете Ви самотні, чи в компанії.

14. Ви займаєтесь якоюсь справою, вирішуєте припинити її лише тоді, коли:

- а) справа закінчена і видається Вам прекрасно виконаною;
- б) Ви більш-менш задоволені;
- в) Вам ще не все вдалося зробити.

15. Коли Ви самі:

- а) любите мріяти про якісь, навіть абстрактні, речі;



- б) будь-якою ціною намагаєтесь знайти собі яке-небудь заняття;
- в) іноді любите помріяти, але про речі, пов'язані з Вашою роботою.

16. Коли якась ідея захоплює Вас, Ви намагаєтесь думати про неї:

- а) незалежно від того, де і з ким Ви перебуваєте;
- б) можете робити це тільки наодинці з собою;
- в) тільки там, де не буде багато галасу.

17. Коли Ви обстоюєте якусь ідею:

- а) можете відмовитися від неї, якщо аргументовано переконують опоненти;
- б) залишаєтесь при своїй думці, які б аргументи не наводилися;
- в) змінюєте свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

### Обробка:

В кожному питанні поставте:

- за відповідь «а» – 3 очки;
- за відповідь «б» – 1 очко;
- за відповідь «в» – 2 очки.

Здібності, які складають творчий потенціал:

- межі допитливості – 1, 6, 7
- віра в себе – 2, 3, 4, 5
- сталість – 8, 14
- амбіціозність – 9
- зорова пам'ять – 10
- слухова пам'ять – 11, 12
- намагання бути незалежним – 13
- здатність абстрагуватися – 15, 16
- ступінь зосередженості – 17

Загальна ж сума очок визначає рівень творчого потенціалу.

### Інтерпретація:

**46 і більше очок:** маєте значний творчий потенціал. Якщо Ви зможете прикласти Ваші здібності, Вам доступні найрізноманітніші форми творчості.

**22 – 45 очок** – Ви володієте тими якостями, які дають змогу Вам



творити, але й маєте проблеми, які гальмують процес творчості.

В усякому разі, Ваш нормальний творчий потенціал дозволить Вам проявити себе як творчу особистість, якщо, звичайно, Ви цього бажаєте.

**21 і менше очок** – Ваш творчий потенціал невеликий або Ви себе недооцінили. Повірте в себе.

### 5.10. ТЕСТ «ЛІДЕРСТВО»

Тест призначений для того, щоб оцінити здатність людини бути лідером. Необхідно відповісти на 50 запитань: з двох запропонованих варіантів відповіді на кожне питання вибрати тільки один.

Зауваження. Висновки тесту – це результат застосування певної методики для оцінки стану особистості на момент тестування. Тобто результат – не догма, а оцінка на даний момент часу. Крім того, слід пам'ятати, що лідерські здібності можна розвинути, працюючи над собою.

#### Питання тесту

1. Чи часто ви буваєте в центрі уваги оточуючих? а) так, б) ні.
2. Чи вважаєте ви, що багато хто з оточуючих вас людей займають вище положення, ніж ви? а) так, б) ні.
3. Перебуваючи на зборах людей, рівних вам за службовим чи життєвим становищем, чи відчуваєте ви бажання не висловлювати своєї думки, навіть коли це необхідно? а) так, б) ні.
4. Коли ви були дитиною, чи подобалося вам бути лідером серед однолітків?  
а) так, б) ні.
5. Чи відчуваєте ви задоволення, коли вам вдається переконати когось у чомусь? а) так, б) ні.
6. Чи трапляється, що вас називають нерішучою людиною? а) так, б) ні.
7. Чи згодні ви з твердженням: «Все найкорисніше у світі є результат діяльності невеликого числа видатних людей»?

а) так, б) ні.

8. Чи відчуваєте ви нагальну необхідність у пораднику, який міг би спрямувати вашу професійну активність?

а) так, б) ні.

9. Чи втрачали ви іноді холонокровність у розмові з людьми? а) так, б) ні.

10. Чи приносить вам задоволення бачити, що оточуючі побоюються вас?

а) так, б) ні.

11. Чи намагаєтеся ви займати за столом (на зборах, в компанії і т.п.) таке місце, яке дозволяло б вам бути в центрі уваги і контролювати ситуацію? а) так, б) ні.

12. Чи вважаєте ви, що вражаєте (дивуєте) людей? а) так, б) ні.

13. Чи вважаєте ви себе мрійником? а) так, б) ні.

14. Чи губитеся (втрачаєте впевненість) ви, якщо люди, що оточують вас, висловлюють незгоду з вами?

а) так, б) ні.

15. Чи траплялося вам за особистою ініціативою займатися організацією робочих, спортивних та інших команд і колективів? а) так, б) ні.

16. Якщо те, що ви намітили, не дало очікуваних результатів, то ви:

а) будете раді, якщо відповідальність за цю справу покладуть на кого-небудь іншого;

б) візьмете на себе відповідальність, і самі доведете справу до кінця.

17. Яка з цих двох думок вам ближча:

а) справжній керівник повинен вміти сам робити ту справу, якою він керує, і особисто брати участь в ній;

б) справжній керівник повинен тільки вміти керувати іншими і не обов'язково робити справу сам.

18. З ким ви вважаєте за краще працювати?

а) з покірними людьми,

б) з незалежними і самостійними людьми.

19. Чи намагаєтеся ви уникати гострих дискусій? а) так, б) ні.

20. Коли ви були дитиною, чи часто ви стикалися з владністю батьків? а) так, б) ні.

21. Чи вмієте ви в дискусії на професійну тему залучити на свою сторону тих, хто раніше був з вами не згоден? а) так, б) ні.

22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки з друзями в лісі ви заблукали. Наближається вечір, і потрібно приймати рішення. Що ви будете робити?

а) дасте можливість прийняти рішення найбільш компетентному з вас;

б) просто не будете нічого робити, розраховуючи на інших.

23. Є таке прислів'я: «Краще бути першим на селі, ніж останнім в місті». Чи справедливим є воно? а) так, б) ні.

24. Чи вважаєте ви себе людиною, який впливає на інших?

а) так, б) ні.

25. Чи може невдача в прояві ініціативи змусити вас більше ніколи цього не робити? а) так, б) ні.

26. Хто, на ваш погляд, справжній лідер?

а) найбільш компетентна особа;

б) особа, у якої найсильніший характер.

27. Чи завжди ви намагаєтеся зрозуміти та гідно оцінити людину?

а) так, б) ні.

28. Чи поважаєте ви дисципліну? а) так, б) ні.

29. Який з наступних двох керівників є кращим?

а) той, який все вирішує сам;

б) той, який завжди радиться і прислухається до думок інших.

30. Який з наступних стилів керівництва, на вашу думку, найкращий для роботи установи того типу, в якому ви працюєте/навчаєтесь?

а) колегіальний, б) авторитарний.

31. Чи часто у вас створюється враження, що інші зловживають вами?

а) так, б) ні.

32. Який з наступних двох «портретів» більше нагадує вас?

а) людина з гучним голосом, виразними жестами, за словом в кишеню не полізе;

б) людина зі спокійним, тихим голосом, стриманий, задумливий.

33. Як ви поведете себе на зборах і нараді, якщо вважаєте вашу думку єдиною правильною, але інші з ним не згодні?

а) промовчу, б) буду відстоювати свою думку.

34. Чи підпорядковуєте ви свої інтереси і поведінку іншим людям у справі, якою займаєтеся? а) так, б) ні.

35. Чи виникає у вас почуття тривоги, якщо на вас покладено відповідальність за якусь важливу справу? а) так, б) ні.

36. Що б ви хотіли?

а) працювати під керівництвом хорошої людини;

б) працювати самостійно, без керівника.

37. Як ви ставитеся до твердження: «Для того щоб сімейне життя було хорошим, необхідно, щоб рішення в сім'ї приймав один з подружжя»?

а) згоден, б) не згоден.

38. Чи траплялося вам купувати що-небудь під впливом думок інших людей? а) так, б) ні.

39. Чи вважаєте ви свої організаторські здібності хорошими? а) так, б) ні.

40. Як ви поведетеся, зіткнувшись з труднощами?

а) у мене опускаються руки;

б) у мене з'являється сильне бажання їх подолати.

41. Чи робите ви зауваження людям, якщо вони цього заслуговують? а) так, б) ні.

42. Чи вважаєте ви, що ваша нервова система здатна витримати життєві навантаження? а) так, б) ні.

43. Як ви вчините, якщо вам запропонують здійснити реорганізацію закладу, де ви працюєте/навчаєтесь?

- а) введу потрібні зміни негайно;
- б) не буду поспішати і спочатку все ретельно обміркую.

44. Чи зумієте ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно? а) так, б) ні.

45. Чи згодні ви з твердженням: «Для того щоб бути щасливим, треба жити непомітно»? а) так, б) ні.

46. Чи вважаєте ви, що кожна людина повинна зробити що-небудь видатне?

- а) так, б) ні.

47. Ким ви хотіли б стати?

- а) художником, поетом, композитором, вченим;
- б) видатним керівником, політичним діячем.

48. Яку музику вам приємніше слухати?

- а) могутню і урочисту,
- б) тиху і ліричну.

49. Чи відчуваєте ви хвилювання, чекаючи зустрічі з важливими і відомими людьми? а) так, б) ні.

50. Чи часто ви зустрічали людей з більш сильною волею, ніж ваша? а) так, б) ні.

### **Оцінка результатів і висновки**

У відповідності з наступним ключем визначається сума набраних балів.

**Ключ:** 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За кожну відповідь, що співпадає з ключовим, – 1 бал, в іншому випадку – 0 балів.

Якщо сума балів виявилася до 25 балів, то якості лідера виражені слабо.

Якщо сума балів в межах від 26 до 35, то якості лідера виражені середньо.

Якщо сума балів виявилася рівною від 36 до 40, то лідерські якості виражені сильно.

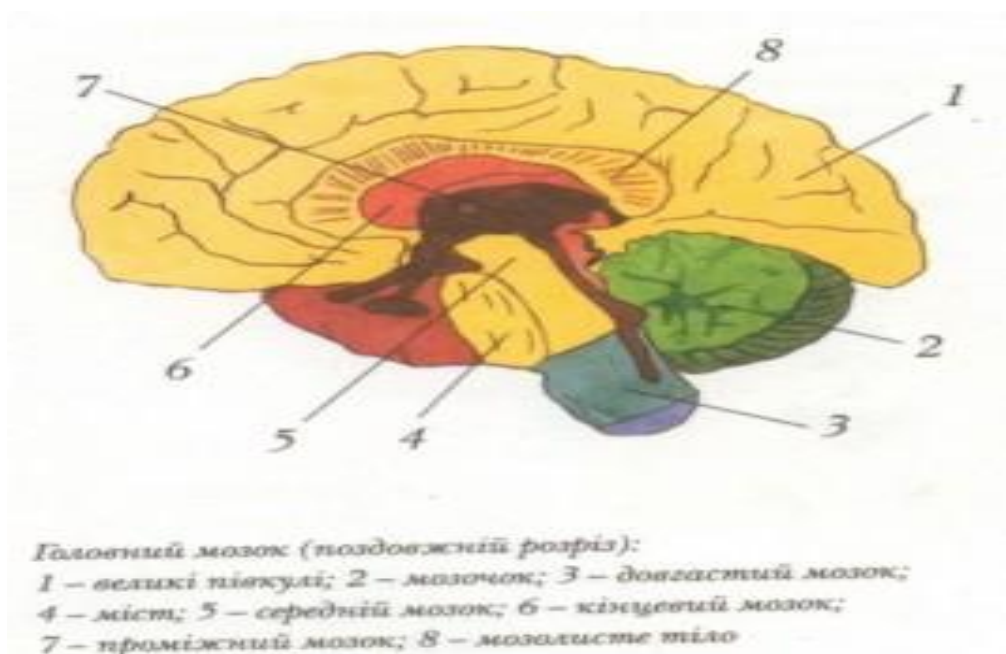
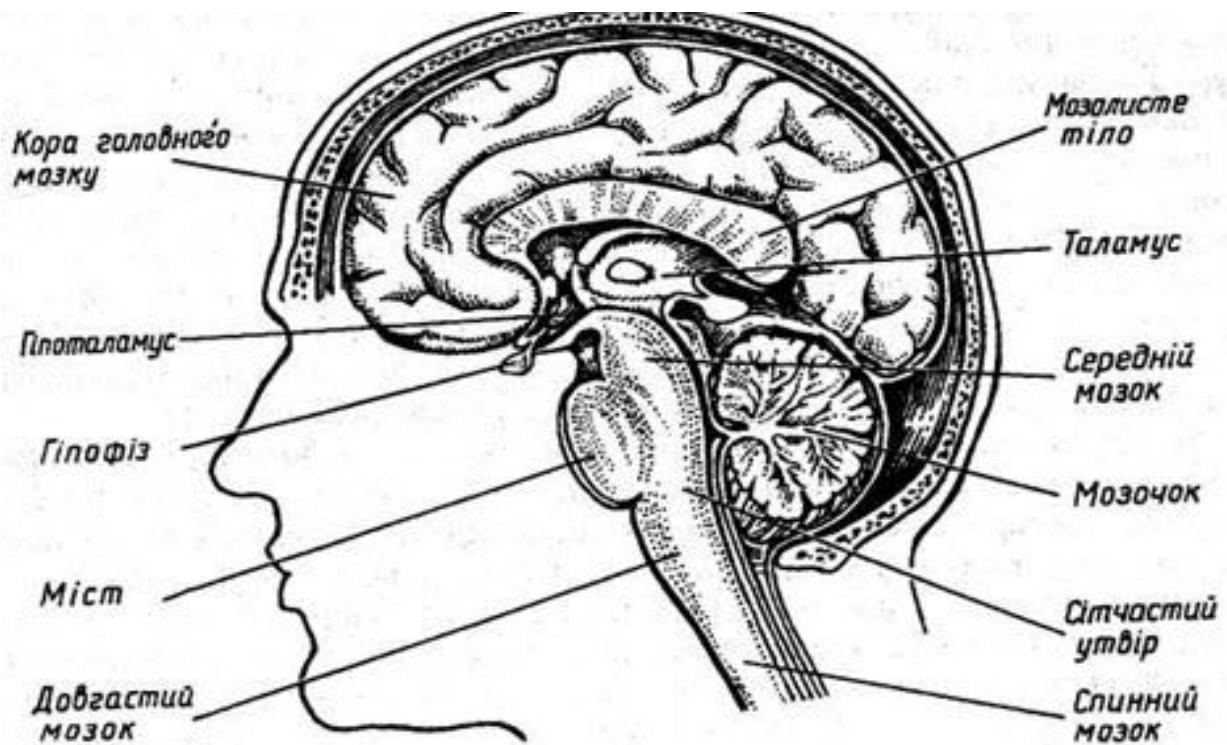
І, нарешті, якщо сума балів більше, ніж 40, то дана людина, як лідер, схильна до диктату.



## РОЗДІЛ VI. ДОДАТКОВИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Додаток 1.

### Основні структури кори головного мозку людини





Головний мозок – передній відділ центральної нервової системи. Він розташований у порожнині черепа, має дві півкулі (праву та ліву) і складається із сірої та білої речовини. Сіра речовина утворює кору великих півкуль і підкіркові ядра. Вона сформована тілами нейронів. Біла речовина – це провідні шляхи: пучки довгих відростків нейронів, що сполучають різні відділи головного мозку між собою та зі спинним мозком. Головний мозок керує роботою усіх внутрішніх органів, контролює наші рухи, відчуття. Маса головного мозку 1300–1400г.

Головний мозок поділяється на довгастих мозок, міст, мозочок, середній мозок, проміжний і кінцевий, або передній, мозок. Відділи, розташовані між проміжним і спинним мозком, утворюють стовбур головного мозку. Довгастих мозок є природним продовженням спинного мозку (його частиною, що проникла в череп). Через нього проходять усі шляхи, що проводять імпульси від спинного мозку до вищих відділів головного мозку й назад. Тут також розташовані центри багатьох уроджених рефлексів (ссання, ковтання, кашлю, блювоти тощо). Крім того, у довгастому мозку беруть свій початок черепно-мозкові нерви (рухові, чутливі, змішані). Він керує такими життєво важливими функціями, як дихання, травлення, робота серця (у разі руйнування довгастого мозку серце зупиняється).

Міст з'єднує довгастих мозок з мозочком, пов'язаним із середнім мозком. Мозочок схожий на маленький (масою 150 г) мозок, у нього дві півкулі, вкриті корою, утвореною сірою речовиною. Мозочок координує рухи, забезпечує рівновагу тіла, регулює м'язовий тонус. У разі пошкодження мозочка людина не може ходити й стояти, оскільки порушується відчуття рівноваги.

У середньому мозку розташовані центри первинної обробки зорових і слухових сигналів. Через нього проходять висхідні шляхи від мозочка й довгастого мозку до кори великих півкуль і від неї – до мозочка й спинного мозку. Основні функції середнього мозку – регуляція рефлексів орієнтування на зорові й слухові подразники, а



також регуляція м'язового тону та пози. Він постійно надсилає до м'язів нервові імпульси, завдяки яким підтримується м'язовий тонус.

Основні частини проміжного мозку – таламус і гіпоталамус. Таламус одержує інформацію від органів чуття (крім нюхових), аналізує її й відбирає найважливішу, котру надсилає до кори великих півкуль. Таким чином, він є фільтром, що пропускає у вищі відділи мозку тільки важливу для організму інформацію. Гіпоталамус служить сполучною ланкою між нервовою та ендокринною системами. Він керує діяльністю ендокринних залоз. До його нижньої частини прилягає найважливіша залоза внутрішньої секреції – гіпофіз. Крім сприйняття сигналів від зовнішнього й внутрішнього середовища проміжний мозок регулює також функції усіх органів нашого тіла.

Найголовніший відділ головного мозку – кінцевий мозок, представлений великими півкулями, з'єднаними мозолистим тілом. Їхня маса становить 80% загальної маси мозку. Кора, що покриває півкулі, утворює борозни (заглиблення) і звивини (складки). Така будова у багато разів збільшує поверхню кори. Товщина шару кори становить 1,5–4,5 мм. Сіра речовина кори містить близько 14 млрд нейронів.

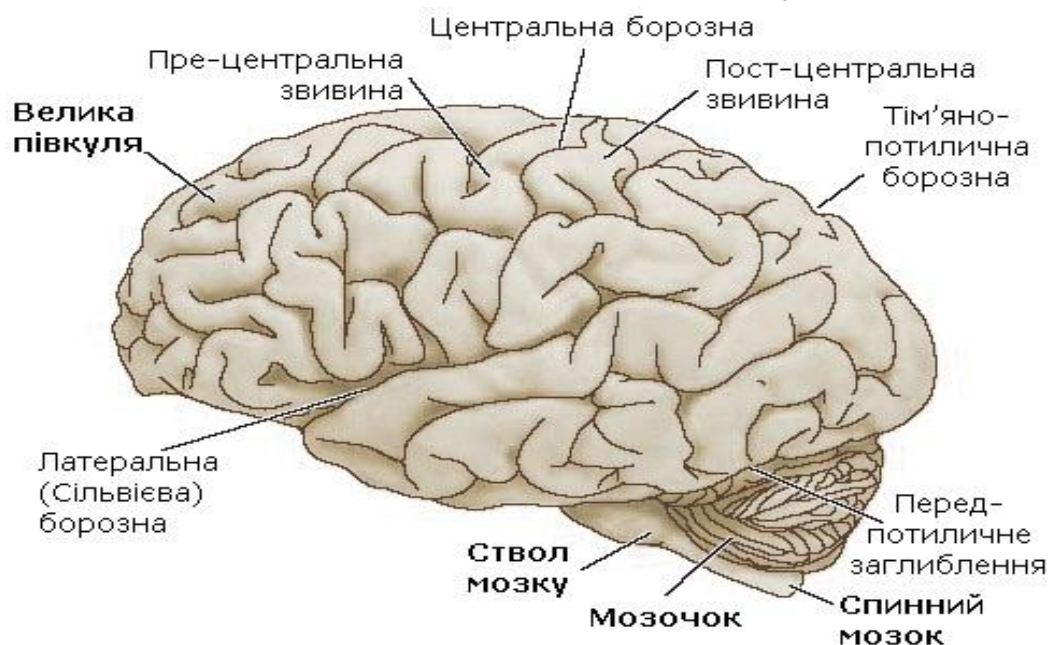
Будова кори та її функції у всіх людей однакові. Вона сприймає й аналізує сигнали, що надходять із зовнішнього та внутрішнього середовища, бере участь у створенні умовних рефлексів, забезпечує вищі психічні функції (пам'ять, мислення, уяву тощо).

Кожну півкулю головного мозку розділено на долі й зони, різні за будовою й функціями (чутливі, рухові, асоціативні). До чутливих зон належать зорова (розташована в потиличній долі), слухова й нюхова (у скроневій), смакова та дотикова зони (у тім'яній частині). Рухові зони розташовані у тім'яній та лобовій долях півкуль. Асоціативні зони, що забезпечують мовлення, мислення, пам'ять, контролюють поведінку, зв'язують чутливі й рухові зони. Якщо уражено будь-яку ділянку кори великих півкуль, порушуються відповідні функції центральної

нервової системи. Встановлено, що ліва півкуля головного мозку керує правою половиною тіла, а права – лівою.

Коли людина говорить, читає, пише, розв'язує задачі, будує плани, активніше працює ліва півкуля головного мозку, а коли вона слухає або пише музику, малює, милується природою, виражає свої почуття – права півкуля. Завдяки мозолистому тілу, що з'єднує обидві півкулі, вони працюють не ізольовано, а спільно. Тому людина може одночасно бачити те, що відбувається навколо, чути, думати, оцінювати ситуацію, контролювати рухи тіла, планувати дії.

### Головний мозок людини, його будова



**Головний мозок людини** — головний мозок людини, головний орган центральної нервової системи, що складається з маси взаємозалежних нервових клітин.

#### 1. Загальні відомості

Головний мозок людини займає всю порожнину черепа, кістки якого захищають масу мозку від зовнішніх механічних ушкоджень. В процесі росту й розвитку головний мозок набуває форми черепа. Зовні мозок нагадує драглисту масу жовтуватого кольору, тому в давні часи вважали, що це речовина, яка охолоджує кров, і при бальзамуванні трупів його не зберігали.

Середня маса мозку у чоловіків – 1375 г, у жінок – 1275 г. У чоловіків він становить 2 % загальної маси тіла, у жінок – 2,5 %. Довгий час панувала думка, що від маси мозку залежать розумові здібності людини: чим більша маса мозку, тим обдарованіша людина. Але, як з'ясувалося пізніше, це не так. Наприклад, мозок І. С. Тургенєва важив 2012 г, а мозок Анатолія Франса – 1017. Найважчий мозок – 2900 г – був виявлений у індивіда, який прожив усього 3 роки. Мозок його у функціональному відношенні був неповноцінним. Отже, поки що прямої залежності між масою мозку та розумовими здібностями людини не виявлено. Але з'ясована гранична маса мозку (900 г), за межею якої він вважається неповноцінним.

Загалом ступінь розвитку мозку оцінюють по співвідношенню маси спинного мозку до головного. Так, у кішок воно – 1 : 1, у собак – 1 : 3, у нижчих мавп – 1 : 16, у людини – 1 : 50.

## **2. Будова головного мозку**

Об'єм людського мозку становить 91–95 % місткості черепа, він складається з трьох відділів: мозкового стовбура, підкоркового відділу та кори великого мозку.

### **2.1. Стовбур мозку**

Стовбур мозковий утворений довгастим мозком, мостом, мозочком, ніжками мозочку й чотиригорбковим тілом. Підкірковий відділ — це проміжний мозок і підкіркові ядра великих півкуль. Кора великого мозку покриває дві півкулі головного мозку: праву та ліву. За іншою класифікацією головний мозок поділяється на 5 відділів: довгастий мозок; задній мозок, що включає міст і мозочок; середній мозок; проміжний мозок; кінцевий мозок.

### **2.2. Оболонки головного мозку**

Головний мозок, як і спинний, покритий трьома оболонками: м'якою, павутинною і твердою.

**М'яка, або судинна, оболонка головного мозку** (pia mater encephali) безпосередньо прилягає до речовини мозку, заходить у всі борозни, покриває всі звивини. Складається вона з пухкої сполучної

тканини, в якій розгалужуються численні судини, що живлять мозок. Від судинної оболонки відходять тоненькі відростки сполучної тканини, які заглиблюються в масу мозку.

**Павутинна оболонка головного мозку** (arachnoidea encephali) – тоненька, напівпрозора, не має судин. Вона щільно прилягає до звивин мозку, але не заходить у борозни, внаслідок чого між судинною й павутинною оболонками утворюються підпавутинні цистерни, заповнені спинномозковою рідиною, за рахунок якої й відбувається живлення павутинної оболонки. Найбільша мозочкові-довгаста цистерна розміщена позаду четвертого шлуночка, в неї відкривається серединний отвір четвертого шлуночка; цистерна бічної ямки лежить у бічній борозні великого мозку; міжніжкова – між ніжками мозку; цистерна перехрестя – у місці зорової хіазми (перехрестя).

**Тверда оболонка головного мозку** (dura mater encephali) – окістя для внутрішньої мозкової поверхні кісток черепа. В цій оболонці спостерігається найвища концентрація больових рецепторів в організмі людини, в той час як в самому мозку больові рецептори відсутні.

**Тверда мозкова оболонка** побудована із щільної сполучної тканини, вистеленої зсередини пласкими зволженими клітинами, щільно зростається з кістками черепа в ділянці його внутрішньої основи. Між твердою й павутинною оболонками є субдуральний простір, заповнений серозною рідиною.

### 2.3. Структурні частини мозку

**Довгастий мозок** (medulla oblongata) розвивається із п'ятого мозкового пухирця (додаткового). Довгастий мозок є продовженням спинного мозку з порушеною сегментальністю. Сіра речовина довгастого мозку складається з окремих ядер черепних нервів. Біла речовина – це провідні шляхи головного і спинного мозку, що тягнуться догори в мозковий стовбур, а звідти до спинного мозку.

На передній поверхні довгастого мозку міститься передня серединна щілина, з обох боків якої лежать потовщені білі тяжі, що

називаються пірамідами. Піраміди донизу звужуються у зв'язку з тим, що частина їхніх волокон переходить на протилежний бік, утворюючи перехрестя пірамід, котрі утворюють бічний пірамідний шлях. Частина білих волокон, що не перехрещуються, утворюють прямий пірамідний шлях.

**Міст (pons)** лежить вище довгастого мозку. Це потовщений валик із поперечно розміщеними волокнами. Центром його проходить основна борозна, в якій лежить основна артерія головного мозку. По обидва боки борозни є значні підвищення, утворені пірамідними шляхами. Міст складається з великої кількості поперечних волокон, які утворюють його білу речовину – нервові волокна. Між волокнами чимало скупчень сірої речовини, яка утворює ядра мосту. Продовжуючись до мозочку, нервові волокна утворюють його середні ніжки.

**Мозочок (cerebellum)** лежить на задній поверхні мосту й довгастого мозку в задній черепній ямці. Складається із двох півкуль і черв'яка, який з'єднує півкулі між собою. Маса мозочку 120-150 г.

Мозочок відокремлюється від великого мозку горизонтальною щілиною, в якій тверда мозкова оболонка утворює намет мозочку, натягнутий над задньою ямкою черепа. Кожна півкуля мозочка складається з сірої та білої речовини.

**Сіра речовина мозочка** міститься поверх білої у вигляді кори. Нервові ядра лежать усередині півкуль мозочку, маса яких в основному представлена білою речовиною. Кора півкуль утворює паралельно розташовані борозни, між якими є звивини такої ж форми. Борозни поділяють кожну півкулю мозочка на декілька часток. Одна з часток – клаптик, що прилягає до середніх ніжок мозочка, виділяється більше за інших. Вона філогенетично найдавніша. Клаптик і вузлик черв'яка з'являються вже у нижчих хребетних і пов'язані з функціонуванням вестибулярного апарату.

Кора півкуль мозочку складається з двох шарів нервових клітин: зовнішнього молекулярного й зернистого. Товщина кори 1–2,5 мм.



Сіра речовина мозочка розгалужується в білій (на серединному розрізі мозочка видно ніби гілочку вічнозеленої туї), тому її називають деревом життя мозочку.

Мозочок трьома парами ніжок з'єднується із стовбуром мозку. Ніжки представлені пучками волокон. Нижні (хвостові) ніжки мозочка йдуть до довгастого мозку й називаються ще вірьовчастими тілами. До їхнього складу входить задній спинно-мозково-мозочковий шлях.

Середні (мостові) ніжки мозочку з'єднуються з мостом, у них проходять поперечні волокна до нейронів кори півкуль. Через середні ніжки проходить кірково-мостовий шлях, завдяки якому кора великого мозку впливає на мозочок.

Верхні ніжки мозочку у вигляді білих волокон ідуть у напрямку до середнього мозку, де розміщуються поздовж ніжок середнього мозку й тісно до них прилягають. Верхні (черепні) ніжки мозочка складаються в основному з волокон його ядер і служать основними шляхами, що проводять імпульси до зорових бугрів, підзоровобугрової ділянки та червоних ядер.

Ніжки розташовані спереду, а покришка – ззаду. Між покришкою та ніжками пролягає водопровід середнього мозку (сільвіїв водопровід). Він з'єднує четвертий шлуночок із третім.

Головна функція мозочку – рефлекторна координація рухів і розподіл м'язового тону.

Покрив **середнього мозку** (або *mesencephalon*–у) лежить над його покришкою й прикриває зверху водопровід середнього мозку. На покришці міститься пластинка покришки (чотиригорбкове тіло). Два верхні горбки пов'язані з функцією зорового аналізатора, виступають центрами орієнтовних рефлексів на зорові подразники, а тому називаються зоровими. Два нижні горбки – слухові, пов'язані з орієнтовними рефлексами на звукові подразники. Верхні горбки пов'язані з латеральними колінчастими тілами проміжного мозку за допомогою верхніх ручок, нижні горбки – нижніми ручками з медіальними колінчастими тілами.

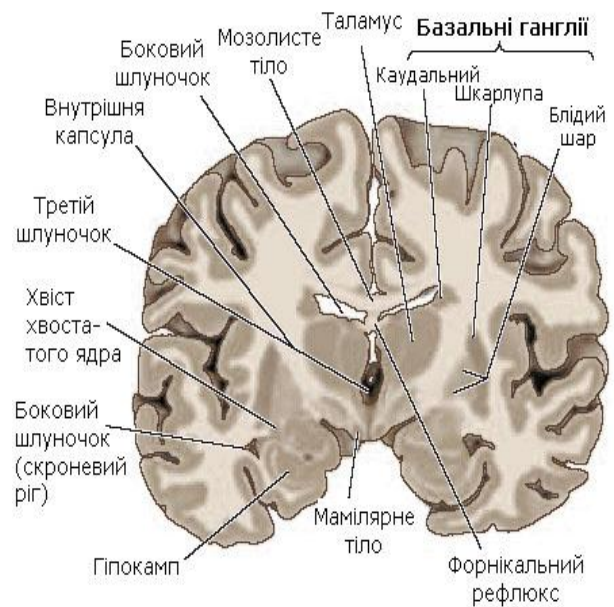
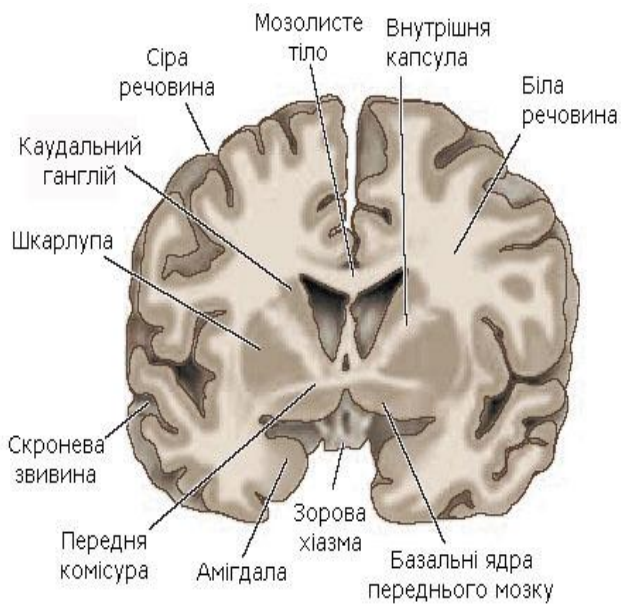
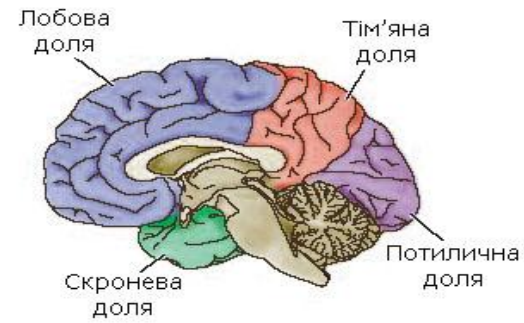
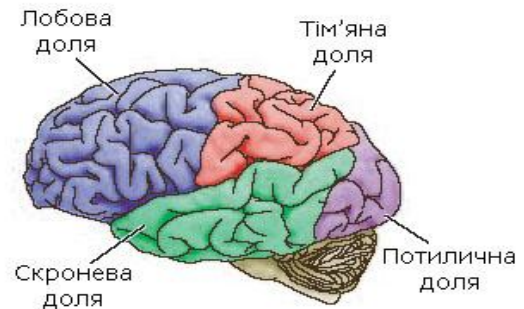
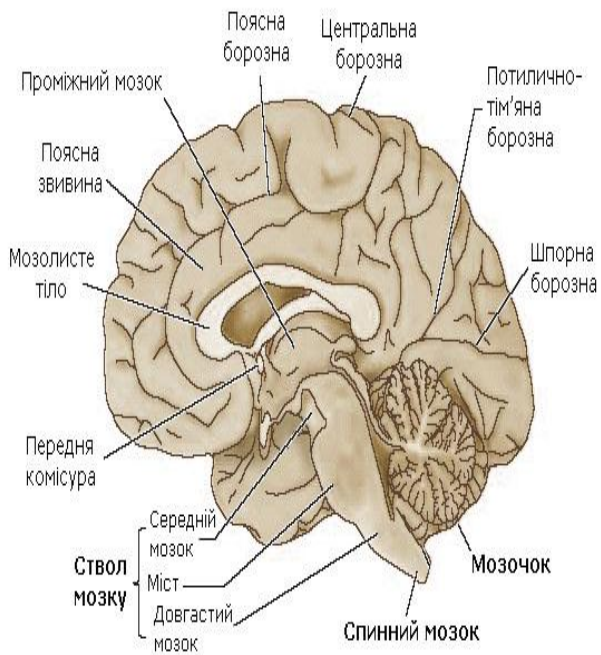
Від пластинки покривки починається покривко-спинномозковий шлях, який зв'язує головний мозок із спинним. Ним проходять еферентні імпульси у відповідь на зорові та і слухові подразнення.

**Великі півкулі мозку.** До них належать частки півкуль, кора великого мозку (плащ), базальні ганглії, нюховий мозок і бічні шлуночки. Півкулі мозку розділені поздовжньою щілиною, в заглибині якої міститься мозолисте тіло, що їх з'єднує. На кожній півкулі розрізняють такі поверхні:

- 1) верхньобічну, опуклу, обернену до внутрішньої поверхні склепіння черепа;
- 2) нижню поверхню, розміщену на внутрішній поверхні основи черепа;
- 3) медіальну поверхню, якою півкулі з'єднуються між собою.

В кожній півкулі є частини, що найбільше виступають: спереду, – лобовий полюс, ззаду – потиличний полюс, збоку – скроневий полюс. Окрім того, кожна півкуля великого мозку розділяється на чотири великі долі: лобову, тім'яну, потиличну та скроневу. В заглибині бічної ямки мозку лежить невеличка частка – острівець. Півкуля поділена на частки борознами. Найглибша з них – бічна, або латеральна, ще вона називається Сільвієвою борозною. Бічна борозна відділяє скроневу частку від лобової та тім'яної. Від верхнього краю півкуль опускається вниз центральна борозна, або борозна Роланда. Вона відділяє лобову частку мозку від тім'яної. Потилична частка відділяється від тім'яної лише з боку медіальної поверхні півкуль – тім'яно-потиличною борозною.

Півкулі великого мозку ззовні покриті сірою речовиною, що утворює кору великого мозку, або плащ. У корі налічується 15 млрд. клітин, а якщо взяти до уваги, що кожна з них має від 7 до 10 тис. зв'язків із сусідніми клітинами, то можна зробити висновок про гнучкість, стійкість і надійність функцій кори. Поверхня кори значно збільшується за рахунок борозен і звивин. Кора філогенетична є найновішою структурою мозку, її площа приблизно 220 тисяч мм<sup>2</sup>.





### **Проблема співвідношення мозку і психіки**

Проблема співвідношення психіки і мозку належить до найважливіших проблем психофізіології. Довгий час мозок вважався своєрідним «чорним ящиком», а в свідомості більшості людей принципова відмінність між душою і тілом була непорушна. Але поступово мозок стали розглядати, як матеріальний субстрат психіки, що має складну організацію. Перші спроби представити психічні процеси, як функції певних ділянок мозку робилися ще в середні віки, коли філософи і натуралісти вважали за можливе такі функції як уяву, мислення, пам'ять, розміщати в три мозкові шлуночки. Але дійсне дослідження проблеми взаємозв'язку мозку і психічних функцій почалося в ХІХ ст., і в даний час можна виділити чотири основні підходи, що склалися в науці, які по різному відповідали на головне питання: як же зв'язані психічні функції з мозком. Це вузький локалізаціонізм (або психоморфологічна концепція), антилокалізаціонізм (або концепція еквіпотенціальності), еkleктична концепція і теорія системної локалізації вищих психічних функцій (ВПФ).

Появу вузького локалізаціонізму пов'язують з ім'ям відомого австралійського анатома Френсиса Галля (1758–1828). Відзначивши, що окремі захворювання пов'язані з пошкодженням тих або інших ділянок мозку, він запропонував, що «складні здібності людини інтимно пов'язані з окремими, строго обмеженими ділянками мозку, які, розростаючись, утворюють відповідні опуклості на черепі, що дозволяють визначити індивідуальні відмінності в здібностях людини». Ф.Галль вважав, що існують певні співвідношення між особливостями психічного складу людей і формою їх черепа. Цю залежність він пояснював відмінностями в інтенсивності зростання різних областей кори.

Співробітник Галля Шпурцхейм поширював дані ідеї під назвою «френологія» і добився їх широкого визнання. У першій чверті ХІХ ст.

френологія була популярна не менше, ніж сто років опісля – психоаналіз. По суті це була перша спроба прив'язати конкретну функцію до строго обмеженої ділянки мозку, але на жаль, теорія не спиралася на серйозні дослідження і піддалася обґрунтованій критиці.

Корінний перелом в дослідженні мозку настав в 1861 р., коли французький анатом Поль Брока описав хворого з грубими порушеннями моторної мови (хворий не міг виголосити жодного слова при повному збереженні руху губ, мови, гортані). Зробивши після смерті хворого розтин, він передбачив, що дефект був викликаний пухлиною в задній третині лобової звивини лівої півкулі. Таким чином вперше клінічно був доведений зв'язок психічної функції з певною ділянкою мозку. У 1873 р. німецький психіатр Карл Верніке описав випадок, коли ураження іншої ділянки мозку (задній третині верхньої скроневої звивини лівої півкулі) викликала чітку картину порушення розуміння чутної мови. У ці ж роки були знайдені «центр понять», «центр письма», «центр орієнтування в просторі». У 1934 році на матеріалі черепно-мозкових поранень часів першої світової війни К. Клеймен склав карту локалізації психічних функцій.

Євгенія Давидівна Хомська виділяє основні положення вузького локалізаціонізму:

- функція розглядалася як нерозкладна на компоненти психічна здатність, яка співвідноситься з певною ділянкою мозку;
- мозком, у свою чергу, є сукупність різних «центрів», кожен з яких цілком завідує певною функцією;
- під локалізацією розумілося безпосереднє накладання психічного на морфологічне.

Представниками іншого напрямку антилокалізаціонізму були фізіологи М. Флуранц, К. Гольдштейн, Гольц, К. Лешлі і психологи Вюрцбургської школи. Мішель Флуранц стверджував, що мозок не можна ділити на окремі частини, кора однорідна і рівноцінна, як будь-яка залоза. І мозок продукує психіку так само як печінка – жовч. Вони прийшли до висновку, що порушення функції не залежить від місця

пошкодження («закон еквіпотенціальності»), але пропорційно величині пошкодження («закон дії маси»).

Розглянемо основні методологічні положення антилокалізаціоністів:

– психічна функція є нерозкладна на компоненти, психічну здатність;

– локалізація функції є безпосереднім співвідношенням психічним і морфологічним;

– мозок – це однорідне ціле, рівноцінне і рівнозначне для всіх психічних функцій у всіх відділах;

– психічна функція рівномірно пов'язана зі всім мозком.

Хьюлінгс Джексон висловлював припущення, що до мозкової організації складних форм психічних процесів слід вважати з позиції рівня їх побудови, і передбачив ієрархічний підхід до будови нервових центрів. Ці положення були розвинені пізніше Монаковим, Хедом, Гольшдтейном. Згідно еkleктичної концепції локалізувати в певних ділянках можна лише відносно елементарні сенсорні або моторні функції, а вищі психічні функції пов'язані зі всім мозком рівномірно.

Існувала і відверто ідеалістична теорія, якої дотримувалися такі крупні фізіологи, як Г. Гельмгольц, Ч. Шерінгтон, Е. Едріан, Дж. Екла, що заперечували саму можливість зв'язати мозок і психіку.

Жодне з розглянутих напрямів дослідження не дозволяло виявити справжні механізми психічної діяльності людини. Для вирішення цього завдання необхідно було переглянути методологічну основу вивчення взаємозв'язку психічних функцій і мозку. Підсумком стала поява теорії системної динамічної локалізації психічних функцій Олександр Романович Лурія.

Дана концепція заснована на розумінні психічних явищ як системних якостей фізіологічних функцій. Основоположним є принцип динамічної організації психічних функцій, сформульований І. Павловим і розвинений О. Лурія і Л. Виготським. Павлов виділив в корі великих півкуль «ядерні зони аналізаторів» і «розсіяну

периферію» і спільно з О. Ухтомським сформулював принцип динамічної локалізації функцій, як складної взаємодії збудливого і гальмівного процесів на різних елементах системи аналізатора, завдяки чому створюється у відповідь діяльність організму.

О. Лурія і Л. Виготський переглянули такі поняття, як «функція», «локалізація» і «симптом». Центральне для нейропсихології поняття «Вищі психічні функції» було введено Л.С. Виготським, а потім детально розроблене О. Лурія. «Під вищими психічними функціями (ВПФ) розуміються складні форми свідомої психічної діяльності, здійснювані на основі відповідних мотивів, регульовані відповідними цілями і програмами і що підкоряються всім закономірностям психічної діяльності»

Завдяки цьому підходу психічну функцію стали розглядати не як просту здатність, не як відправлення тій або іншій тканині мозку, а як психологічну систему, що володіє складною психічною будовою і що включає багато психологічних компонентів. Таке розуміння функції як функціональної системи ґрунтується, по-перше, на представленні рухливості вхідних в її склад частин (наявність постійного завдання, здійснюваного за допомогою змінних засобів) і по-друге, на тому, що складний склад функціональної системи завжди включає цілий набір аферентних (що набудовуються) і еферентних (здійснюваних) компонентів.

З цієї точки зору локалізація ВПФ є системним процесом на основі багатокомпонентного складу функціональної системи. ВПФ, як складні функціональні системи, повинні охоплювати складні функціональні системи спільно працюючих зон мозку, кожна з яких вносить свій вклад до здійснення складних психічних процесів.

О. Лурія і Л. Виготський сформулювали концепцію системної динамічної локалізації ВПФ, згідно якої будь-яка психічна діяльність людини є складною функціональною системою, що забезпечується цілим комплексом спільно працюючих апаратів мозку. Ці функціональні системи формуються в онтогенезі і можуть динамічно

перебудовуватися в залежності від конкретного завдання. Вони мають подвійний принцип будови – вертикальний і горизонтальний. Таким чином психічна функція будь-якої складності здійснюється за участю цілого ряду кіркових зон, підкірки, активізуючої системи мозку і, отже, не може бути локалізована в якійсь одній ділянці кори. Один і той же апарат може перебудовуватись для забезпечення різних видів діяльності.

### *Мозок, людська психіка і психічне в єдності світу*

Людей споконвічно хвилювало питання: у якій залежності перебувають між собою людський мозок, психіка і Всесвіт? Яким чином розвивалася людська психіка? Безумовно, таку залежність розглядали по-різному. Вона часто визначалася засадами тієї чи іншої науки, відповідним світоглядом тощо.

Останнім часом психіку ставлять у залежність від вищої нервової системи людини, вважають функцією мозку. Унаслідок цього розвиток психіки пов'язують з розвитком вищої нервової системи людини. Розглянемо цей підхід, оскільки, спираючись на нього, ми розкриємо психіку і психічне з інших позицій.

Найчастіше філогенез психіки (історичний її розвиток), розглядають за аналогією до філогенезу організмів (тому в дослідженні філогенезу йдеться про видовий розвиток психіки у тварин). Погляд на філогенез, який існував у радянській психології, і тепер найбільш ґрунтовний. Він доводить існування взаємозумовленості між рівнем розвитку психіки і рівнем організації нервової системи її тілесного носія, спираючись на порівняльно-фізіологічні й зоопсихологічні дані.

Вважають, що така взаємозумовленість склалася в процесі адаптації організму та його психічного складу до середовища. Життя в біологічному сенсі розглядають у єдності процесів росту, розмноження, обміну речовин. Живі організми, на відміну від неживих, здатні до активної відповіді на подразнення – тобто такої, яка здійснюється за рахунок енергії самого організму.

**Допсихічною (біологічною) формою** реакції організму на середовище є проста подразливість – здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища.

Шляхом еволюції простої подразливості виникла чутливість психічна форма реакції на середовище, яка передбачає подразливість щодо тих явищ середовища, які не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію.

**Елементарну сенсорну психіку** вважають нижчим рівнем розвитку психіки у філогенезі. Вона, за О.М. Леонтєвим, наявна в багатоклітинних безхребетних організмів. Зоопсихолог Г. Чайченко з таким твердженням не згоден. Він цю стадію розвитку психіки поділяє на: а) нижній рівень, до якого належать одноклітинні організми, які загалом не мають нервової системи й можуть реагувати на подразнення у формі локомоції – руху до позитивних подразників і від негативних (сюди потрапляють одноклітинні й деякі багатоклітинні організми); б) вищий рівень, на якому нервова система виникає, у дифузній та гангліозній формах.

**На стадії елементарної сенсорної психіки** поведінка тварин зумовлена впливом окремих властивостей предметів або явищ зовнішнього світу. Відображення дійсності цього світу тваринами відбувається у формі чутливості. Чутливість відрізняється від простої подразливості тим, що подразник, на який тварина реагує, може не мати безпосереднього біологічного сенсу, тоді він виконує сигнальну функцію (сигналізує про наявність біологічно значущих подразників), а отже, орієнтує організм у середовищі. Тварини отримують від дійсності лише елементарні відчуття, що сприяє їхній адаптації в постійних умовах середовища, але не дає їм змоги адаптуватися до мінливого середовища. Отож, головним психічним процесом на цій стадії є відчуття.

У процесі розвитку організму, який відповідає цій стадії, головними напрямками є диференціація органів відчуття, що впливає



на краще розрізнення відчуттів, розвиток органів руху та розвиток нервової системи від дифузної до гангліозної. Гідра, у якої дифузна нервова система, реагує на подразнення всією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. У нервовій системі дощових хробаків уже є спеціалізація – їхні нейрони об'єднані в нервові вузли – ганглії. Вони вже мають окремі органи чуття. Це сприяє появі зародків складніших форм поведінки. Активний пошук позитивних подразників є домінуючим над пристосуванням до існуючих умов.

**До стадії перцептивної психіки** належать хребетні тварини (за широким уявленням зоопсихологів, вищі безхребетні й хребетні). На цій стадії організми здатні розрізнявати не тільки окремі фактори середовища, а й цілісні предмети, речі. Відбуваються процеси не лише відчуття, а й сприйняття. Поведінка тварин керується одразу багатьма одночасно активізованими подразниками. Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки є сприйняття.

Розвиток тілесного організму, який відповідає цій стадії, полягає у розвитку дистантних органів відчуття (зору, слуху, які, на відміну від дотику, вимагають дистанції від предмету), кортикалізації органів руху (рухові акти переходять під контроль кори головного мозку, тому стають більш довільними), розвиток нервової системи (передусім – центральної нервової системи, а в ній – переднього мозку, великих півкуль, насамперед їхньої кори).

Дослідник Г. Чайченко цю стадію також поділяє на два рівні:

– нижчий рівень – до нього належать вищі безхребетні (ракоподібні, павуки, комахи), яким властива складна організація рухового апарату, складна будова органів чуття (фасеткові очі комах), ускладнення нервової системи (потужні надглоткові ганглії виконують функції координування аналогічно до мозку). Комахи здатні до оптичного сприйняття форми;

– вищий рівень властивий всім хребетним, але повною мірою виявляє себе у вищих хребетних, у яких відбувається взаємодія різних аналізаторних систем: зорової, слухової, нюхової, кінестетичної; вони

вже можуть сприймати цілісні речі, а значить – більш вдало пристосовуватися до середовища.

Стадію тваринного інтелекту пов'язують уже головним чином із людиноподібними приматами (хоча наявна і в дельфінів). Ці тварини здатні до наочно-дійового мислення. Якщо тварини на стадії елементарної сенсорної психіки можуть відчувати лише певні аспекти речей (реагувати на них), а тварини на стадії перцептивної психіки мають справу з цілісними речами, то на стадії тваринного інтелекту перед твариною відкриваються відношення між речами (хоча й не у словесній абстракції, а в наочній дії). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій. Отож, мислення (у наочно-дійовій формі) є головним психічним процесом на цій стадії.

Згідно з гештальтпсихологом Вольфгангом Келером, вищі примати мають чотири кардинальні відмінності від тварин, які перебувають на попередній стадії розвитку психіки:

- здатність до інсайтів (раптових осяянь), коли мавпа здогадується, як розв'язати складне завдання;
- здатність відтворити одного разу здійснену операцію без нових спроб;
- здатність перенести знайдене рішення в інші аналогічні умови;
- здатність до розв'язання двофазних завдань (тобто завдань, у яких виокремлюють попередню фазу (підготовчу) і фазу здійснення (досягнення головної мети).

На вищому щаблі філогенезу психіки перебуває людина. Її звичайно розглядають окремо від попереднього матеріалу. Людська психіка детермінована вже здебільшого соціально: трудова діяльність із суспільною організацією є головними чинниками. Внутрішня детермінація психіки людини в такому розумінні не відіграє великої ролі, людину розглядають як біосоціальну істоту.



### **Розвиток психіки в онтогенезі**

Онтогенез – це індивідуальний розвиток, тоді як філогенез є розвитком виду загалом. Біологічний онтогенез, згідно із законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу. Щодо онтогенезу психіки людини це твердження не є таким безсумнівним. Людина народжується саме людиною. Вищі форми психічної діяльності вона опановує інакше, ніж тварини.

Соціалізуючи онтогенез людської психіки, можна стверджувати, що ця відмінність остаточно зумовлюється впливом суспільства. Але якщо застосувати методологічний принцип творчої самодіяльності, онтогенез психіки постане як розгортання суто людської сутності в біологічних і соціальних умовах. Ці умови можуть виключити можливість цього саморозвитку людини (генетичні аномалії призводять до розумової неповноцінності, відсутність соціальних контактів у сензитивний період розвитку також є руйнівною), але не вносять в індивідуальний розвиток людини нічого такого, що не було наявним у її потенції.

Онтогенез психіки людини вивчають дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія.

Онтогенез людини вікова психологія поділяє на сензитивні періоди, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явилося у відповідний час, імовірно, що воно може не з'явитися загалом, тому виховний вплив на певні грані особистості має бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються у стадії. Ці стадії існують об'єктивно, вони відокремлюються одна від одної віковими кризами (1–го, 3–го, 7–го років життя, підліткового віку тощо), однак про зміст цих стадій у психологів єдиної думки нема. Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наводимо нижче:

*Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна*, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні

назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, скотарство, землеробство, торгово-промислова.

*Теорія дитячої сексуальності* З. Фройда стверджує, що стадії онтогенезу зумовлені розвитком сексуальності. Він розрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, пов'язуючи їх з різними ерогенними зонами, які послідовно пізнає людина. Фіксація на якійсь стадії, зумовлена найяскравішими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології.

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

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

Згідно з уявленнями про індивідуальний розвиток психіки людини, що склалися в межах *суб'єктного підходу В.О. Татенка*, зміст стадій онтогенезу полягає в черговості розгортань (а потім згортань) так званих «інтуїцій суб'єктного ядра» людини: екзистенціальної, експерієнтальної, рефлексивної, інтенціальної, потенціальної, актуальної, віртуальної, тобто внутрішніх сутнісних утворень людини, які актуалізуються в конкретних психічних явищах.

У радянській та українській психології переважає загальний погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності; визнають самодетермінацію психічної діяльності і

водночас суспільну зумовленість людської свідомості, єдність свідомості та діяльності. О.М. Леонтьєв зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових структур, які формуються в людини онтогенетично і в процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу. На думку С.Л. Рубінштейна, оскільки психічна діяльність – це діяльність мозку, що взаємодіє із зовнішнім світом, тому що правильно зрозумілий зв'язок психічного з мозком – це водночас правильно зрозумілий зв'язок його із зовнішнім світом.

На думку видатного українського психолога Г.С. Костюка, психічне й фізіологічне не є процесами, розмежованими в часі й просторі; нейродинамічна характеристика є необхідною і важливою для розкриття закономірностей психіки. Однак потрібно бачити й відмінності.

Розкриття руху нейродинамічних процесів «не дає ще даних про те, що саме людина відчуває, сприймає, уявляє, про що і як вона думає, до чого прагне, які цілі ставить перед собою, якими інтересами, поглядами, переконаннями керується у своїй поведінці. А саме в цьому і виявляється специфіка психічного, його своєрідність».

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, які заперечують його «верховенство» щодо психіки. Вони також змушують визнати мозок важливим людським органом, специфічним апаратом, але таким, що підпорядкований вищій сутності – психіці. Мозок людини є матеріальним інструментом, який забезпечує її взаємодію з реальним світом, у тому числі сприйняття й ретрансляцію психоенергії із зовні (космосу, соціальної психіки).

Усесвітньо відомий нейрофізіолог, лауреат Нобелівської премії Шеррінгтон заявив, що психіка, індивідуальність локалізовані за межами головного мозку. Його учень Екклс, теж лауреат цієї премії, у своїй монографії «Свідомість і мозок» зробив висновок, що мозок – це не місце, де перебуває свідомість, а допоміжний засіб, немовби

обслуговуючий комп'ютер. Великий хірург М.Л. Пирогов теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки. Учений Г.Х. Шингарьов висунув ідею, що людський мозок – це лише помпа, яка проштовхує в організм, що тимчасово існує, струмінь космічної свідомості.

Унаслідок такого підходу навіть мозок і всю нервову систему стали розглядати як паралельні й генетично ніяк не пов'язані з розвитком і функціонуванням свідомості. Справді, з часом виявилася неспроможність психології пояснити складність психічного життя, беручи до уваги тільки категорію свідомості. Навіть практика, особливо клінічна, переконливо доводить, що суттєву роль у становленні, розвитку й функціонуванні свідомості відіграє саме несвідоме, підсвідоме і навіть надсвідоме.

Цікавими й необхідними для підтвердження наших поглядів є дослідження С. Гроффа в галузі трансперсональної психології науки, яка спирається на найновіші відкриття фізики, теорії хаосу, кібернетики, психології та багатьох інших дисциплін. Результати його досліджень і висновки, викладені у книзі «Поза межами мозку», яку було передруковано у 1993 році, фактично здійснили переворот у психології, психіатрії й психотерапії. Можна вважати, що це початок нової науки про психіку, психічне й людину.

Насамперед С. Грофф слушно заявляє, що дарвінівська генеалогія прийняла нічим не підтвержене положення про те, що ще в давнину настала ефектна (і до цього часу не пояснена) подія: несвідома інертна матерія стала усвідомлювати себе й довколишній світ. Правильність такого метафізичного припущення вважають само собою зрозумілою. Однак щодо того, на якій стадії еволюції виникла свідомість, одностайної думки немає.

Дослідник з'ясував, що внаслідок певного впливу на людей виникають своєрідні зміни свідомості, які мають персональний і трансперсональний характер ретроградної регресії. Унаслідок цього виникла необхідність у новій концепції свідомості врахувати

добіографічний період існування індивіда (пре- і перинатальний), який має суттєве (як правило, травмуюче) значення у формуванні психіки кожної особистості.

Загалом монографія С. Гроффа «Поza межами мозку» присвячена проблемі свідомого й несвідомого, однак сама її назва свідчить про певну його позицію.

Насправді це так, бо автор вважає, що всі складні людські переживання на різних рівнях психіки потрібно визнати як процеси, що відбуваються поза мозком.

Що таке трансперсональна сфера психіки? На думку С Гроффа, трансперсональні явища позначають зв'язок людини з космосом – взаємовідношення, наразі незбагненні. Можна припустити з цього приводу, що десь під час перинатального розвитку відбувається дивний кількісно-якісний стрибок, коли глибоке дослідження індивідуального несвідомого стає емпіричною подорожжю у Всесвіті, коли свідомість людини виходить за звичні межі та долає обмеження часу і простору.

Трансперсональні переживання інтерпретують ті, хто переживав їх як повернення в історичні часи і дослідження свого біологічного та духовного минулого, коли людина проживає спогади з життя предків, зі своїх втілень. Трансперсональні явища включають не лише трансценденцію, подолання тимчасових бар'єрів, а й трансценденцію просторових обмежень. Сюди належить досвід злиття з іншою людиною в стані двоєдності (тобто відчуття злиття з іншим організмом в один стан без втрати власної самоідентичності) або досвід повного ототожнення з ним, підлаштування до свідомості цілої групи осіб або розширення свідомості до такого ступеня, що здається, ніби нею охоплено все людство.

Аналогічно індивід може вийти за межі суто людського досвіду і підключитися до того, що виглядає як свідомість тварин, рослин або навіть неживих об'єктів і процесів. Важливою категорією трансперсонального досвіду з трансценденцією часу і простору будуть

різноманітні явища екстрасенсорного сприйняття – наприклад, досвід існування ззовні тіла, телепатія, прогноз майбутнього, ясновидіння, переміщення в часі та просторі, досвід зустрічей з душами померлих або з надлюдськими духовними єствами (архетипні форми, божества, демони тощо).

У трансперсональних переживаннях люди часто одержують доступ до докладної езотеричної інформації про відповідні аспекти матеріального світу, яка значно перевершує їхню загальну освітню підготовку і специфічні знання з цієї галузі. Зокрема, повідомлення людей, які пережили трансперсональні переживання та епізоди ембріонального існування, момент запліднення і фрагменти свідомості клітини, тканини і органу, містили точні медичні відомості про анатомічні, фізіологічні аспекти процесів, що відбувалися.

Так само спадковий досвід, елементи колективного і расового несвідомого (в юнгівському значенні) і «спогади минулих втілень» часто містять вагомі деталі історичних подій, костюмів, архітектури, зброї, мистецтва або релігійної практики стародавніх культур (про що людина знати ніяк не могла).

Трансперсональний досвід іноді включає події з мікрокосму і макрокосму, зі сфер, недосяжних безпосередньо людським органам чуття, або з періодів, що історично передують появі Сонячної системи, Землі, живих організмів. Ці переживання чітко доводять, що якимсь нез'ясованим поки що чином кожен з нас має інформацію про весь Всесвіт, про все, що існує, кожен має потенційний емпіричний доступ до всіх його частин і в деякому розумінні є одночасно всією космічною системою й нескінченно малою її частиною, окремим і незначним біологічним єством.

Під час трансперсональних переживань люди часто відчувають яскраві й складні епізоди з інших культур та інших історичних періодів, проживають епізоди з своїх попередніх життів. У міру розгортання цих переживань людина зазвичай усвідомлює, що певні особистості в її справжньому житті нагадують важливих осіб-



учасників із ситуацій карм його минулих життів. У цьому разі міжособове напруження, проблеми і конфлікти з цими людьми часто дізнаються та інтерпретуються як прямі наслідки деструктивних патернів карм.

Повторне проживання і розв'язання подібних ситуацій-спогадів карм зумовлює полегшення, звільнення від обтяжливих кармічних «зав'язок», причому відчуття і поведінка людей, у яких індивід під час трансперсональних переживань побачив дійових осіб його минулих утілень, мають тенденцію змінюватися в специфічному напрямі, який збігається з курсом подій під час трансперсональних переживань під час ребефінгу або голотропного занурення. Важливо підкреслити, що ці зміни відбуваються абсолютно незалежно, навіть якщо причетні до них особи перебувають за тисячі кілометрів і не було контакту і спілкування з цими особами. Це саме вияв тієї синхронності, про яку писав ще К. Юнг.

Люди, переживаючи трансперсональні вияви свідомості, починають здогадуватися, що свідомість не є продуктом центральної нервової системи і що вона як така властива не тільки людям, а є першорядною характеристикою існування, яку неможливо звести до чогось ще або звідкись ще витягнути. Людська психіка відповідає всьому Всесвіту і всьому, що існує.

Хоча це здається абсурдним і неможливим з погляду класичної логіки, але людині властива дивна подвійність: у деяких випадках людей можна з успіхом описати як окремі матеріальні об'єкти, як біологічні машини, тобто прирівняти людину до її тіла і функцій організму. Але в інших випадках людина може функціонувати як безмежне поле свідомості, яка долає обмеження простору, часу і лінійної причинності. Щоб описати людину всебічно, ми маємо визнати парадоксальний факт, що людина одночасно і матеріальний об'єкт, і широке поле свідомості, тобто психічне у просторі та часі. Люди можуть усвідомлювати себе самих за допомогою двох різних модусів досвіду.

Перший з цих модусів можна назвати хілотропною свідомістю: вона подає знання про себе як про фізичну істоту з чіткими межами і обмеженим сенсорним діапазоном, яка живе в тривимірному просторі та лінійному часі у світі матеріальних об'єктів. Переживання цього модусу систематично підтримують такі базові припущення: матерія речовинна; два об'єкти не можуть одночасно займати один і той самий простір; минулі події безповоротно були втрачені; майбутні події емпірично недоступні; неможливо одночасно перебувати в двох і більше місцях.

Інший емпіричний модус можна назвати холотропною свідомістю: вона представляє поле свідомості без певних меж, має необмежений досвідчений доступ до різних аспектів реальності без посередництва органів чуття. Переживання в холотропному модусі систематично підтримують протилежні (ніж у хілотропному модусі) припущення: речовинність і безперервність матерії є ілюзією. Час і простір надзвичайно довільні: один і той самий простір одночасно можуть зайняти багато об'єктів.

Минуле і майбутнє можна емпірично пережити зараз; можна відчутти досвід перебування в кількох місцях відразу. Життєвий досвід, обмежений хілотропним модусом, урешті-решт був позбавлений завершеності та міг втратити сенс, хоча може обходитися без великих емоційних знегод. А вибірковий і винятковий фокус на холотропному модусі несумісний (водночас, поки таке переживання триває) з адекватним функціонуванням у матеріальному світі.

Дотепер традиційна психіатрія розглядає всяке чисте переживання холотропного модусу як вияв патології.

Але цей підхід застарілий і неправильний, бо в природі людини була відображена фундаментальна подвійність і динамічне напруження між досвідом окремого існування як матеріального об'єкта й досвідом безмежного існування як недиференційованого поля свідомості, тобто і хілотропний, і холотропний модуси природні для людини.



Психопатологічні проблеми виникають у зіткненні та негармонійному переміщенні двох модусів, коли жоден з них не переживають у чистому вигляді, не інтегрований з іншим у переживанні вищого порядку. Емоційні, психосоматичні та міжособові проблеми можуть бути пов'язані з будь-яким рівнем несвідомого (біографічним, перинатальним, трансперсональним), а іноді містяться в усіх. Існує безліч симптомів, які зберігаються доти, доки особистість не знайде, не переживе і не інтегрує ті перинатальні та трансперсональні теми, з якими симптоми були пов'язані. Для таких проблем біографічна робота будь-якого вигляду і тривалості виявиться неефективною.

Бувають такі серйозні емоційні та психосоматичні симптоми, які не вдається ліквідувати на біографічному і навіть перинатальному рівні, а потрібні трансперсональні переживання (повторне проживання спроб абортів, материнських хвороб або емоційних криз під час вагітності, переживання своєї небажаності, переживання досвіду своїх колишніх утілень, повторне переживання подій з життя близьких і далеких предків, оскільки саме ці події були першопричиною теперішніх бід і проблем людини).

Певний внесок у трансперсональну психологію зробив Кен Уілбер, ідеї якого представлено в його книгах «Спектр свідомості» (1977), «Вище за рай» (1981). Процес еволюції свідомості, згідно з Уілбером, передбачає зовнішню дугу (рух від підсвідомості до самосвідомості) і внутрішню дугу (прогресію від самосвідомості до над свідомості).

Опис, який дає Уілбер зовнішній дузі еволюції свідомості, починається із стадії плероми, недиференційованої свідомості новонародженого, у якій немає часу, простору та об'єктності, яка не знає різниці між самозвеличенням і матеріальним світом.

Наступна стадія уробороса тісно була пов'язана із живильними функціями і припускає перше, примітивне і незавершене розрізнення суб'єкта та матеріального світу.

Для стадії тифона характерне виділення відособленості та незалежності свого тіла, тобто створюється самозвеличення тіла з доміантним принципом задоволення та інстинктивних спонук.

Далі, з освоєнням мови, розумових і концептуальних функцій починається стадія мовної участі. Тут самозвеличення відділяє себе від тіла, стає ментальною і вербальною істотою («Я – мислю і говорю», «Я – мислю, отже, я існую»). Цей процес потім триває на ментально-егоїстичній стадії, яка належить до розвитку абстрактного й понятійного мислення і до ідентифікації з уявленням про самого себе.

Розвиток особистості завершується на стадії кентавра, тобто високо впорядкованої інтеграції Его, тіла, особистості. Рівень кентавра – це найвищий рівень свідомості, який визнає західна механічна наука. Будь-які вищі стани свідомості або не визнають як такі, що існують, або називають їх патологічними.

Але уїлберовська модель еволюції свідомості не завершується кентавром. У кентаврі він бачить перехідну форму, яка веде до трансцендентальних сфер буття, які так само далекі від его-розуму, як его-розум далекий від тифона. Першою з цих сфер еволюції свідомості є нижній тонкий рівень, що містить астрально-медіумічну сферу. На цьому рівні свідомість, відділяючи себе від розуму і тіла, здатна перевершити звичайні здібності грубого тілесного розуму. Сюди належить досвід «покинення тіла», окультні явища, аура, астральні подорожі, передбачення, телепатія, ясновидіння, телекінез тощо. Вищий тонкий рівень – це сфера справжньої інтуїції, символічного бачення та архетипних форм.

За вищим тонким рівнем є каузальна сфера. Її нижній рівень містить божественну свідомість, джерело архетипних форм. У вищій каузальній сфері відбувається корінна трансцендентація всіх форм, які зливаються в безмежному злитті Безформної Свідомості. На рівні граничної єдності свідомість повністю прокидається до свого початкового стану, який є основа, єство всього існування, – грубого,

тонкого і каузального. «В цій точці весь світовий процес виявляється від моменту до моменту як власне буття носія свідомості, ззовні якої і немає нічого». Це граничний стан, до якого тяжіє вся космічна еволюція.

Згідно з моделлю Уілбера, феноменальні світи створюються з первинної єдності шляхом поступової редукції і прогресивного згортання вищих структур у нижчі (з каузальних структур у тонкий світ, з тонкого світу – у наш світ грубої матерії). Уілбер доводив, що мотивуючою силою на всіх рівнях еволюції є цілеспрямоване прагнення людини до початкової космічної єдності. Через природжені обмеження цей процес відбувається такими шляхами, які призводять лише до незадоволених компромісів, що спричинює відмову від раніше використаних рівнів і до трансформації на наступній стадії. Кожний новий рівень вищого порядку стає ще однією підміною, хай і ближчою до Реального, – доти, доки душа не укорінитиметься в надсвідомості, а це єдине, чого вона бажала від самого початку.

До трансперсональної психології примикає концепція діанетики і саєнтології, яку розробив Л.Р. Хаббард. Він розрізняє «енграми», тобто ментальні записи часів фізичного болю та несвідомого стану і «вторинності», тобто ментальні образи, які містять такі емоції, як горе або гнів. Вторинності виникають за рахунок енграм, які лежать в їхній основі та є тим самим глибоким джерелом психологічних проблем. Хаббард розробив чітку систему подолання психологічних проблем. Він визнає першочергову значущість родової травми і перинатальних дій (у тому числі досвід зачаття), пам'ять предків та еволюцію (або, як Хаббард її називав, «досвід за генетичною лінією»), акцентуючи увагу на минулих втіленнях людини. Глибше ознайомлення з діанетикою корисне для будь-якої людини, охочої розв'язати життєві та психологічні проблеми.

Певною мірою близький до трансперсональної психології підхід доктора Чампіона Курта Тойча. Суть його концепції в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає чималу частину перспектив її життя та основних патернів поведінки, поступово

одержує визнання в наукових колах.

Проблему можна ставити так: психіка – це просто властивість нервової системи, специфічне відображення її роботи, чи психіка має також свій специфічний субстрат? Чітко можна сказати, що психіку не можна звести просто до нервової системи. Справді, нервова система є органом (принаймні одним з органів), який тісно пов'язаний з психікою. У разі порушення діяльності нервової системи страждає, порушується психіка людини. Але як машину не можна зрозуміти через дослідження її частин, органів, так і психіку не можна зрозуміти через дослідження тільки нервової системи. Можливо, психіка має і власний субстрат!.. Як припускають деякі фізики, це можуть бути мікролептони – дрібні ядерні частинки. Є й інші погляди.

На початку 60-х років американський учений, засновник кібернетики Норберт Вінер висунув гіпотезу, що мозок людини генерує електромагнітні хвилі. Невдовзі цю гіпотезу було підтверджено експериментально. У наш час ці біохвилі записують на спеціальних приладах для отримання електроенцефалограм. Мозок людини випромінює величезну кількість електромагнітних хвиль різної частоти. У здорової людини переважають альфа-хвилі, нормальна їх частота – у межах  $10 \pm 2$  Гц.

У кількох експериментах Норберт Вінер встановив, що біохвилі є не тільки механізмом випромінювання, а й механізмом сприйняття людиною біохвиль інших людей. Біохвилі є дуже складним і досить загадковим каналом передавання інформації, який значно перевищує можливості мовного, емоційного та інших форм спілкування людей через органи чуття.

Вінер висунув гіпотезу, згодом підтверджену багатьма дослідниками, що люди здатні спілкуватися на відстані, за умов, якщо безпосередній контакт між ними цілком виключений. Найяскравішим доказом цього факту є телепатія.

У всесвітньо відомих експериментах телепати безпомилково виконували певні тести, перебуваючи на різних континентах. У

найдивовижнішому випадку один перебував у США, другий – у підводному човні в Північному Льодовитому океані. Інколи мати відчуває, що син загинув на війні в іншій країні; і саме тої миті, коли це лихо сталося.

Яким чином окремі люди можуть впливати на натовп? Ідеться про гіпнотизерів, президентів, керівників, лідерів, ораторів, викладачів, священників, проводирів, ватажків та інших осіб, які можуть впливати на поведінку натовпу, членів різноманітних партій, молодь, віруючих, кримінальні структури, на дієздатність держави та шлях її розвитку і навіть на долю людства.

Вийшовши на сцену, гіпнотизер дає певні команди десяткам, сотням або навіть тисячам людей і майже всі підкоряються, за винятком небагатьох. На цих небагатьох біохвилі цього гіпнотизера не впливають.

Існують два різні види за суттю енергії: біофізична головного мозку й психічна, які між собою взаємодіють. Біофізична енергія пов'язана із забезпеченням функціонування організму як матеріального субстрату, а психічна – із життям «духу», Всесвіту та ін. Таке припущення підтверджується фактом, що під час клінічної смерті ЕЕГ становить пряму лінію, а свідомість у таких хворих може зберігатися, очевидно, в незалежному, відокремленому від мозку стані. Отже, можна припустити, що взаємодія між мозком і психікою відбувається на енергетичному рівні.

Значить, мозок людини – це один з найдосконаліших приладів, витворений природою (і який ще до кінця не вивчила людина), він не породжує психіку індивіда, а лише є тим інструментом, на основі якого можливі відчуття, сприйняття, трансформація зовнішньої психічної енергії, її розкодування й трансформування та зворотний зв'язок, а також «пробудження», «запуск» психічної спадковості.

Так само телевізор не «виробляє» різних картинок, які ми бачимо на екрані, а приймає електромагнітні хвилі, у котрих закладено відповідну інформацію.

### Теорії потреб людини

Також потреби розрізняють за походженням: **природні** та **культурні**; та за предметом: **матеріальні** (лежать в основі життєдіяльності людини), **духовні** (**пізнавальні та естетичні** – визначають рівень розвитку особистості), **соціальні** (відтворюють соціальну сутність людини).

Серед **закордонних** класифікацій можна навести психоаналітичний підхід **Карен Хорні**, яка вважала, що людині з раннього дитинства притаманні дві основні потреби: у задоволенні біологічних потреб (в їжі, воді, відпочинку, притулку) і потреба у безпеці. Остання може не задовольнятися в разі ворожості оточуючого середовища, що викликає «базову тривогу». Протягом всього життя людина намагається подолати почуття незахищеності. К. Хорні описала **10 невротичних потреб**, які в тій чи іншій мірі проявляються в поведінці більшості людини для того, щоб зменшити (компенсувати) «базову тривогу»:

1) в любові та схваленні (прагнення бути об'єктом уваги та схвалення з боку інших);

2) в керівництві з боку інших (прагнення залежати від інших щоб запобігти самотності);

3) в чітких обмеженнях (прагнення підкорятися встановленому порядку);

4) потреба у владі (прагнення домінувати та контролювати інших);

5) в експлуатації інших (прагнення використовувати інших в своїх цілях і страх бути використаним);

6) в суспільному визнанні (прагнення до високого соціального статусу);

7) у захопленні собою (прагнення створити ідеалізований образ самого себе, який позбавлений слабкостей і недоліків, бажання отримувати компліменти з боку інших);



8) в честолюбстві (прагнення переважати та запобігати невдач);

9) в самодостатності та незалежності (дистанційованість, запобігання будь-яких відносин, які накладають певні обов'язки);

10) в бездоганності та незаперечності (прагнення бути морально непогрішним, добродійним та бездоганним).

Інший автор психоаналітичної теорії самості **Хайнц Когут** також описав дві первинні потреби, які виникають в ранньому дитинстві: **потреба в ідеалізації** (бажання, щоб значимі оточуючі люди відповідали всім очікуванням дитини) та **потреба в «дзеркалізації»** (бажання бути «віддзеркаленим» в свідомості інших в усій своїй унікальності та самоцінності). Поєднання цих потреб визначає прагнення протягом всього життя знайти в іншій людині «ідеальне дзеркало».

**Еріх Фромм** стверджував, що конфлікт між прагненням до свободи та прагнення зберегти безпеку визначає всю мотиваційну сферу особистості. Він описав п'ять екзистенційних потреб людини:

1. Потреба в установленні зв'язків. Для подолання ізольованості та відчуження людина прагне до встановлення зв'язків з іншими, заснованими на взаєморозумінні, співпраці та піклування.

2. Потреба в подоланні. В людині закладена потреба активного подолання всіляких бар'єрів на шляху до особистісного зростання, їй притаманний опір пасивності та інертності для того, щоб активно творити своє життя. Реалізація цієї потреби полягає в творчості.

3. Потреба в укоріненні (в «коріннях»). Люди прагнуть відчувати себе невід'ємною часткою світу. Після розриву симбіотичних зв'язків з матір'ю, потреба в захищеності доповнюється більш складною духовною потребою відчуття стабільності та надійності відносин з навколишнім світом.

4. Потреба в ідентичності. Потреба в тотожності з самим собою, усвідомлення особистої унікальності, розуміння того, ким людина є насправді.

5. Потреба в системі поглядів та вірності (відданості). Людині

необхідна система орієнтацій в оточуючому світі, особистий раціональний погляд на природу і суспільство, а також об'єкт, у відданості якому людина бачить сенс життя.

Найбільш змістовний перелік потреб належить **Генрі Мюррею**:

- 1) домінантність – прагнення контролювати, здійснювати вплив, перешкоджати, обмежувати;
- 2) агресія – прагнення до самоствердження за рахунок приниження інших;
- 3) пошук дружніх зв'язків – прагнення зблизити людей, ліквідувати перешкоди між ними;
- 4) відторгнення інших – прагнення відхилити будь-які спроби зблизитися з боку інших людей;
- 5) автономія – прагнення звільнитися від будь-яких обмежень;
- 6) пасивне підкорення – підкорення силі, прийняття долі, визнання особистої нездатності;
- 7) потреба в повазі та підтримці;
- 8) потреба у досягненнях – прагнення досягти чогось більшого, бути послідовним та цілеспрямованим;
- 9) потреба бути в центрі уваги;
- 10) потреба грати – перевага гри над будь-якою серйозною діяльністю, бажання розваг, безтурботності, безвідповідальності;
- 11) егоїзм (нарцисизм) – прагнення ставити свої особисті інтереси вище за інші, зосередженість на собі, самозадоволеність;
- 12) соціальність – нехтування особистими інтересами задля інтересів і цінностей групи, спрямованість та турбота про інших;
- 13) потреба пошуку захисника (покровителя) – очікування поради, допомоги, беззахисність, пошук втіхи, уважного ставлення;
- 14) потреба надавати допомогу;
- 15) потреба запобігати покарання – утримання особистих дій з метою запобігти засудження, покарання, прагнення рахуватися з думкою оточуючих;
- 16) потреба самозахисту – прагнення відстоювати свої права,



думки, посилалися на обставини, захищатися;

17) потреба в подоланні поразок і запобіганні невдач – прагнення до самостійних дій;

18) потреба в запобіганні небезпеки;

19) потреба у порядку – прагнення до акуратності, упорядкованості, точності, краси;

20) потреба висловлювати судження – прагнення ставити питання і відповідати на них, схильність до узагальнення, абстрагування, захоплюватися «вічними проблемами».

Г. Мюррей також визначив декілька груп потреб:

1) первинні (вісцерогенні) – вродженні, які відносяться до природних нужд організму (їжі, воді, сексуальному задоволенні, запобіганню болю);

2) вищі – сформовані за життя і характеризують людину як соціальну істоту (важливіші серед них – в любові, співробітництві, автономії, агресії, творчості).

Виділяють також потреби:

1) явні (виражені) – мають явний прояв у діях, мові, поведінці, які доступні безпосередньому спостереженню;

2) латентні (приховані) – не виявляються в активній поведінці, але спонтанно виявляються в фантазіях, сновидіннях, іграх.

За функціями та формами прояву розрізняють потреби:

1) інтровертні – спрямовані на себе;

2) екстравертні – спрямовані на інших людей, оточуючий світ.

*Додаток 5.*

### **Короткий аналіз теорій особистості**

Оскільки особистість відноситься до класу надскладних систем, остільки і її вивчення не може обмежуватися одним якимось підходом. Тому є декілька закордонних та вітчизняних теорій особистості, кожна з яких, по-перше, на свій розсуд описує особистість, а, по-друге, пропонує свої об'єкти для цього опису. Найпопулярнішими серед

теорій є:

**Психодинамічні теорії.** Підвалини цих теорій були закладені австрійським психіатром Зігмундом Фройдом та розвинуті його послідовниками – Альфредом Адлером, Карлом Юнгом, Еріком Фромом та ін. Головна задача цих теорій – вивчення рушійних сил особистості, на підставі яких формується її активність. Цей напрям спирається на ідею про те, що глибинною засадою поведінки особистості є неусвідомлювані мотиви. У З. Фройда це інстинкти, у К.Юнга – неусвідомлений особистісний та суспільний (колективне несвідоме) досвід, у Е.Фрома – екзистенційні потреби та т.ін. Тобто, в цих теоріях визнається особлива роль неусвідомленого, яке головним чином і обумовлює поведінку особистості.

**Біхевіористичні теорії.** Біхевіоризм відштовхується від ідеї, що поведінка людини є наслідком безперервної взаємодії між особистістю та її оточенням. Точніше кажучи, біхевіористи звертають увагу на те, що умови оточення людини формують її поведінку через навчання, а поведінка особистості, в свою чергу, формує її оточення. Тобто, людина і ситуація, в якій вона знаходиться, обопільно впливають одне на одного. Тому, щоб прогнозувати поведінку індивіда, треба знати як його характеристики взаємодіють з характеристиками оточення. Цим і повинна займатись, як вважають біхевіористи, психологія особистості.

**Гуманістичні теорії.** Послідовники цього напрямку не дискутують відносно впливу біологічних характеристик та оточення людини на її поведінку, а підкреслюють власну роль людини в визначенні своєї долі. В своїй концепції вони спираються на такі принципи: 1) особистість потрібно зрозуміти, відштовхуючись від її власного погляду на світ, її сприймання себе та її самооцінки; 2) пріоритетним напрямом дослідження особистості є її вибір, творчість та самоактуалізація, тобто все те, що вона робить сама, робити ставку на її саморозвиток; 3) методи вивчення особистості не повинні бути нейтральними до неї і тому дослідник повинен

рахуватись з ціннісними критеріями їх використання; 4) мета психології – зрозуміти людину, а не прогнозувати і контролювати її поведінку.

**Когнітивні теорії.** Майже усі сучасні психологи, незалежно від їх філософських уподобань, визнають, що особистісні відмінності є також наслідком того, як індивідами репрезентують інформацію, що надходить до них. Такі репрезентації зветься когнитивними структурами або схемами. При цьому одні з цих структур використовуються індивідами задля інтерпретації себе та свого оточення, а інші допомагають людині сприймати, організовувати та зберігати інформацію.

**Підхід Рубінштейна Сергія Леонідовича** «Особистість – сукупність внутрішніх умов, через які відбиваються всі зовнішні впливи, тому в особистості можна виділити компоненти різних рівнів, ступеня спільності та стійкості (сталості)»:

**Спрямованість** – виявляється у потребах, інтересах, ідеалах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності і поведінки, світогляді.

**Знання, уміння, навички** – набуваються під час життя і пізнавальної діяльності.

**Індивідуально-типологічні особливості** – проявляються в темпераменті, характері, здібностях.

**Підхід Ананьєва Бориса Герасимовича** Розглядає людину, особистість як сукупність чотирьох сторін:

- 1) Людини як частки людства;
- 2) Людини як особистості;
- 3) Онтогенез та життєвий шлях людини як індивіда;
- 4) Людини як біологічного виду.

**Підхід Платонова Костянтина Костянтиновича** «Особистість – дієспроможний член суспільства, який усвідомлює свою роль в ньому». Особистість має динамічну функціональну структуру, елементами якої є:

**Спрямованість** – поєднує ставлення та моральні якості, інтереси

особистості, які розрізняються за рівнем, широтою, інтенсивністю, сталістю, дієвістю.

**Соціальний досвід** – включає знання, вміння, навички та звички, набуті в особистому досвіді, шляхом навчання.

**Психологічна підструктура (форм відображення)** – охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів та станів (відчуття, сприймання, мислення, уява, пам'ять, увага, емоційні явища і т. ін.).

**Біологічна підструктура** – охоплює біопсихічні типологічні властивості, а саме темперамент, вік, стать, а також патологічні зміни особистості, які більшою мірою залежать від фізіологічних та морфологічних особливостей кори головного мозку.

**Характер та здібності** не мають особистих рис, які б були одночасно і властивостями особистості і змогли б увійти в одну з підструктур. Тому Платонов К.К розглядає їх як властивості, які проявляються в різних видах діяльності і виявляються в усіх чотирьох підструктурах, тобто як каркас особистості, який пронизує всі підструктури.

**Підхід Ковальова Олександра Григоровича** «Особистість – суб'єкт і об'єкт суспільних відносин». До структури особистості входять чотири підструктури:

**Спрямованість** – як система відношень особистості до оточуючого світу, до якої входять різні властивості, система взаємодіючих потреб, мотивів і інтересів, ідейних і практичних настанов. Домінуюча спрямованість визначає всю психічну діяльність особистості.

**Можливості** – система здібностей, які є психологічною передумовою успішного виконання людиною діяльності, в тому числі і професійної.

**Стиль** – психологічні особливості поведінки людини в соціальному середовищі, які визначаються темпераментом і характером.

**Система вправ** – забезпечує саморегуляцію, самоконтроль та корекцію дій, вчинків в житті і діяльності.

**Підхід М'ясищева Володимира Миколайовича** Розглядає ядро особистості як *систему її відносин* до оточуючого світу та самої себе, що формується під впливом відображення свідомістю людини оточуючого світу та є однією з форм такого відображення.

**Підхід Абульханової-Славської Ксенії Олександрівни** Представляє особистість як *суб'єкт життєвого шляху* та *суб'єкт діяльності*. В основі розвитку особистості лежить формування таких якостей, як *активність (ініціативність, відповідальність)*, здатність до *організації часу, соціальне мислення*.

Додаток 6.

### **Анатомія конфлікту**

Наше завдання – навчитися передбачати можливий конфлікт за будь-якого розвитку взаємовідносин. Ключ до цього «конфліктобачення» – аналіз структурних елементів конфлікту.

Для того, щоб аналізувати структуру конфлікту, виділимо найважливіші його складові:

- конфліктуючі сторони;
- зона розбіжностей;
- образ ситуації;
- мотиви;
- дії;
- умови перебігу конфлікту;
- завершення конфлікту.

### **Конфліктуючі сторони**

У конфлікті беруть участь, як мінімум, дві конфліктуючі («конфліктанти») – окремі індивіди або цілі групи. Окрім того, в конфлікт можуть бути втягнуті й інші учасники – ті, що співчують (активно і пасивно, з того чи іншого боку), провокатори, миротворці, консультанти, невинні жертви. Для того, щоб адекватно розібратися в

конфліктній ситуації і запустити механізм її конструктивного вирішення, необхідно звернути увагу на соціальні і особливо психологічні характеристики конфліктантів. Під *соціальними* характеристиками розуміють в цьому випадку приналежність до того чи іншого прошарку суспільства або суспільної групи, професії, соціальної ролі, службового стану тощо. *Психологічні характеристики* – це особистісні властивості кожної людини. Саме вони, як правило, найбільшою мірою визначають і виникнення, і перебіг, і наслідки конфлікту. *Стрижневі риси формують характер, а характер – це те, що складає основу особистості.* Є ще так звані «важкі» люди, «конфліктні особистості»; з ними важко знайти спільну мову, що створює у стосунках з ними напруженість, яка легко може перейти в конфлікт. Такі люди ніколи не підуть вам назустріч, яких би зусиль для примирення з ними ви не докладали. Причиною негативного ставлення до таких людей є їх специфічні риси характеру, манера поведінки, яка виокремлює їх з-поміж інших людей, часто – підвищена конфліктогенність і т. ін. Щоб налагодити взаємодію з такими людьми, необхідно подолати їх негативні реакції, їх навички спілкування, їх уявлення про власні сили і багато іншого.

### ***Зона розбіжностей***

Конфлікти виникають тоді, коли є зона розбіжностей – предмет суперечки, факт, питання, яке викликає розбіжності. Цю зону не завжди легко розпізнати, часто буває так, що і самі учасники конфлікту не дуже чітко її уявляють. Малозначимі або випадкові деталі можуть бути відображенням або проявом більш глибоких розходжень, які залишаються для конфліктантів *неусвідомленими*. Справа ускладнюється і тим фактом, що межі зони розбіжностей часто рухомі, можуть розширюватися або звужуватися. Іноді буває так, що розходження «по суті» посилюється розходженням з приводу оцінки поведінки, манери мовлення і, взагалі, морального складу один одного. Зона розбіжностей «розбухає», в ній загораються все нові й нові вогнища суперечки. І навпаки, коли конфліктанти досягають



згоди з якогось окремого пункту, зона розбіжностей звужується. При ліквідації всіх розходжень вона зникає.

### ***Образ ситуації***

Кожен з учасників конфлікту складає своє уявлення або образ ситуації, який виник в зоні розбіжностей і охоплює всі пов'язані з ним обставини. Ці уявлення не збігаються, конфліктанти бачать ситуацію по-різному, і це, власне, й створює підґрунтя для їх зіткнення.

Образи конфліктної ситуації (ідеальні карти ситуації) включають такі елементи:

- уявлення учасників конфлікту про себе (свої потреби, можливості, цілі, цінності);
- уявлення учасників конфлікту про протилежну сторону (потреби, цінності, можливості, цілі);
- уявлення учасників конфлікту про ситуацію та умови перебігу конфлікту.

Аналіз образів конфліктної ситуації, які створює кожен з учасників конфлікту, необхідний, оскільки:

- саме образ конфліктної ситуації, а не сама по собі дійсність конфліктного протиріччя безпосередньо визначає конфліктну поведінку особистості, її реакції і переживання;
- існує реальний та ефективний засіб вирішення конфлікту через зміну образу конфліктної ситуації, яка здійснюється через зовнішній вплив на учасників конфлікту.

Конфлікт проростає на тому ґрунті, коли принаймні один з конфліктантів сприймає ситуацію неадекватно і тлумачить поведінку іншого як прояв недружелюбності, агресії, неправомірного способу мислення і дій.

Важко здогадатися, як сприймає ситуацію інший, поки той не повідомить про це, тим більше, що ніхто і не поспішає цього робити. Корнеліус і Фейр, відомі австралійські психологи, радять у таких випадках конфліктуючим сторонам робити «Я-висловлювання», які передають іншій людині ваше ставлення до певного предмета, явища,

ситуації без звинувачення і без вимог, щоб інша сторона змінила своє ставлення. Цей спосіб допомагає вам утримати свою позицію, не перетворюючи іншого на вашого опонента. Я-висловлювання може бути корисним у будь-якій обстановці, особливо коли ви сердитесь, роздратовані, незадоволені чимось, що, власне, і впливає на неадекватність сприйняття образу іншого і ситуації, в якій ви разом перебуваєте.

Люди не завжди усвідомлюють, який вплив їхні вчинки справляють на вас, якщо їм про це не скажете. Не варто також говорити, що «вони самі повинні знати». Справа в тому, що вони можуть не знати, що у їхніх діях образило вас. Проте для виникнення конфлікту не має значення ні те, чи дійсно ситуація така, якою її бачать, ні те, чи правильно міркують втягнуті в неї люди про стан думок один одного. Тут вступає в дію принцип, сформульований соціологом Томасом (теорема Томаса): *якщо ситуація визначається як реальна, вона реальна за своїми наслідками*. Стосовно конфлікту це означає: якщо людина вважає конфліктну ситуацію реальною, значить, та тягне за собою реальні конфліктні наслідки. Інакше кажучи, якщо хтось вважає, що вступив у конфлікт, то він і справді опиняється в конфлікті. А той, з ким він конфліктує, може і не підозрювати, що перебуває в конфліктних стосунках.

### ***Мотиви***

Як уже зазначалося, кожна людина по-своєму уявляє ситуацію, в якій перебуває. Які ж причини зумовлюють своєрідне суб'єктивне бачення ситуації? Таких причин багато, але всі вони в кінцевому результаті ведуть до того, що у кожної людини складається протягом життя свій комплекс установок, потреб, інтересів, думок, ідей, на основі яких вона сприймає та оцінює все, з чим стикається і визначає міру значимості подій, явищ і т. ін. Вказані параметри зумовлюють формування відповідних мотивів – прагнення, спонукання, які суттєво впливають на ставлення людини до важливих для неї речей.

Мотивація визначає процес, який психологи називають



формуванням мети. Вона виступає як уявний результат, якого індивід хотів би в даній ситуації досягти.

Коли ж людина формує реально недосяжні результати, тоді у неї виникає **внутрішньоособистісний конфлікт**. Можливий конфлікт пізнавального характеру, коли людина стикається з інформацією, яка суперечить її світоглядній позиції. Можливе і те, що людина формує несумісні цілі. В такому випадку процес їх формування набуває вигляду боротьби між конкуруючими мотиваційними тенденціями: одна з них створює у людини позитивне ставлення до об'єкта, прагнення наблизитися до нього, оволодіти ним, інша – негативне ставлення до об'єкта, прагнення уникнути його. Це веде до виникнення **трьох типів внутрішньоособистісних конфліктів**, які вперше були описані в роботах **К. Левіна**. Левін виводив ці конфлікти із аналізу проблем, які виникали в індивіда в тій чи іншій життєвій ситуації. Предметом його уваги стали конфлікти, які виникали в результаті боротьби мотивів, одночасної актуалізації несумісних мотивів. Він розглядав конфлікт як одночасний вплив на індивіда протилежно спрямованих сил рівної величини, розпізнаючи при цьому три основних варіанти цих конфліктів:

1. Коли людина стає перед необхідністю вибору між *рівною мірою привабливими, але взаємозаперечними варіантами*. Обов'язковою умовою виникнення конфлікту є те, що мотиви несумісних дій актуалізуються одночасно і мають однакову силу. Класичною ілюстрацією такого типу конфлікту вважається випадок буріданового осла, який врешті-решт помер з голоду, оскільки так і не зміг вибрати між двома однаковими оберемками сіна. В схожому становищі може опинитися молодий чоловік, мати і дружина якого через відносини, що склалися між невісткою і свекрухою, ставлять його перед неможливим для нього вибором.

2. Другий випадок конфлікту передбачає вибір між *двома однаковою мірою непривабливими можливостями*: вибір «із двох лих меншого» унеможливлений однаковою інтенсивністю мотивів

уникнення. Невдале сімейне життя примушує чоловіка болісно вирішувати: підтримувати складні сімейні стосунки чи розійтися з дитиною, постійне спілкування з якою у випадку розлучення з дружиною стане неможливим.

3. Нарешті, третій тип конфлікту, за Левінім, – це коли одна і та ж мета (можливість, вибір) *однаковою мірою і приваблива, і неприваблива*, має і «плюси», і «мінуси». Внутрішня боротьба в цьому випадку пов'язана із зважуванням «за» і «проти» – погоджуватися на більш високооплачувану, але нецікаву роботу, наважитися на потрібну, але надто дорогую покупку. Ці ситуації можуть перетворитися і в болісний життєвий вибір: наприклад, продовжувати існувати в облактованому світі стосунків, стабільної роботи, звичного способу життя і при цьому «жити не своїм життям», чи, все втративши, починати спочатку? Якщо у двох людей уявлення про якусь ситуацію вступають у протиріччя і виникають розбіжності з приводу якихось важливих для них питань, то їх мотиви теж розходяться. Тобто в цій ситуації прагнення, бажання цих людей не сумісні. Конфліктологу не завжди зрозумілі мотиви, якими керуються учасники конфлікту. Люди, окрім того, що їх приховують, іноді й самі їх не усвідомлюють, щиро помиляються щодо своїх мотивів. Конфліктологу необхідно розібратися в бажаннях, прагненнях, мотивах, щоб зрозуміти поведінку сторін і повпливати на них так, щоб спрямувати перебіг конфлікту до конструктивного завершення.

### *Дії*

Коли у людей є зона розбіжностей, відмінні уявлення про ситуацію, одночасно не сумісні мотиви і цілі, вони починають поводитися так, що їх дії стикаються. В такому зіткненні спрямованих одна проти одної дій та протидій і полягає реальний перебіг конфлікту.

Конфлікт схожий на айсберг: дії становлять його надводну частину, яка лежить на поверхні, на відміну від підводної, прихованої від безпосереднього спостереження частини і зони розбіжностей та

уявлення конфліктантів про ситуацію, що склалася, мотивів і цілей їх поведінки. Конфліктологу необхідно побачити за видимими реальними проявами конфлікту його невидимі, приховані в головах людей глибинні корені.

В особливо напружених ситуаціях дії, які у звичних умовах не привертають уваги, переживаються набагато сильніше й відчутніше. Взаємовплив суперників може набувати різноманітних форм: зараження, навіювання, переконання, наслідування (про види й техніки впливу).

### ***Умови перебігу конфлікту***

Характер будь-яких розбіжностей значною мірою визначається зовнішнім середовищем. Виділяють такі важливі умови перебігу конфлікту:

- просторові (сфера виникнення і прояву конфлікту, умови і причини його виникнення, конкретні форми його прояву і результати конфлікту, засоби і дії, які використовують обидві сторони);
- часові (тривалість, частота і повторюваність конфлікту, тривалість участі в ньому кожної зі сторін, часові характеристики кожного з етапів розвитку конфлікту);
- соціально-психологічні (особливості психологічного клімату в групі, тип і рівень взаємодії (спілкування), ступінь конфронтації та особливості психічного стану учасників конфлікту, а також діапазон і рівень втягування в протиріччя інтересів різних соціальних груп: сімейних, професійних, статевих, етнічних, національних).

### ***Завершення конфліктної ситуації***

Будь-яка конфліктна дія може мати чотири типи свого завершення:

- повне або часткове підпорядкування іншої сторони або учасника взаємодії;
- компроміс;
- переривання конфліктних дій;
- інтеграція і вирішення конфлікту.

### **Динаміка конфлікту**

Конфлікт, як і будь-яке соціально-психологічне явище, може бути розглянутий як структура і як процес, який розгортається в часі. Таким чином, він повинен мати певні фази, стадії свого виникнення, перебігу і завершення. В такому випадку мова йде про динаміку конфлікту. Усвідомлення періодів та етапів розвитку конфлікту дає змогу виробити більш ефективну програму урегулювання конфлікту як самими учасниками конфлікту, так і тими сторонніми силами, які можуть бути залучені в цей процес.

Найбільш привабливою з практичного погляду є версія динаміки конфлікту, викладена авторами підручника з конфліктології за редакцією А.С. Карміна, яка включає в себе такі стадії:

- передконфліктна ситуація;
- інцидент;
- ескалація;
- кульмінація;
- постконфліктна ситуація.

#### ***Передконфліктна ситуація***

Під конфліктною ситуацією слід розуміти відносно стійку в певний проміжок часу невідповідність намірів людини з умовами їх досягнення.

Конфлікт не виникає миттєво, йому передують приховані або відкриті соціально-психічні процеси або між особистостями, або у свідомості особистості, або в якійсь групі, тобто конфліктна ситуація.

В період, який передує конфлікту, прояви психічного світу особистості (психічні процеси, стани, властивості) можуть бути різними. При цьому емоційні переживання можуть характеризуватися підвищеною тривожністю, страхом, ворожими почуттями, самовпевненістю або невпевненістю тощо. Внутрішні стани і переживання породжують неврівноваженість системи «особистість – оточення», яка, впливаючи на особистість, у свою чергу викликає

неузгодженість її внутрішнього і зовнішнього станів, негативно діє на сприйняття особистістю її оточення.

Часто буває так, що на передконфліктній стадії наявна достатньо сильна напруженість у стосунках, але вона залишається прихованою і не виливається у відкриті конфліктні зіткнення. Подібний стан може зберігатися досить довго. Його називають латентним (прихованим) конфліктом.

Коли протиріччя усвідомлені і протилежна сторона відповідає реальними діями (поведінкою), конфлікт стає реальністю, оскільки лише сприйняття ситуації як конфліктної породжує відповідну поведінку (з цього також виходить, що протиріччя можуть бути не тільки об'єктивними, тобто реально існуючими, а й суб'єктивними, уявними, якими ми їх сприймаємо). Після того, як конфлікт усвідомлений, сторони переходять до конфліктної поведінки, яка спрямована на блокування досягнень протилежної сторони, її прагнень, намірів, цілей.

### *Інцидент*

З нього, власне, і починається конфлікт, це перше зіткнення конфліктантів. Він виступає як зав'язка конфлікту. Інцидент виникає ніби випадково, але насправді такий привід є останньою краплею, яка переповнює чашу. Як правило, поштовхом для вступу особистості в конфлікт може бути зовнішня або внутрішня спонука, яка викликає певну реакцію: жест, міміка, різке слово, недобррозичливий тон, фізична або моральна образа, приниження гідності, упереджене ставлення до особистості, необ'єктивна оцінка результату діяльності, байдужість, формалізм і т. ін. При цьому слід зазначити, що слово й інтонація, з якою воно сказане, є найбільш активним подразником, який спонукає особистість до конфліктного протиборства.

Є «межа терпіння» напруги, своєрідний енергетичний бар'єр. Коли енергія роздратування, яка повільно накопичувалася на передконфліктній стадії, прориває бар'єр, тоді будь-який найменший привід, як іскра, запалює вогнище конфлікту. Однак конфлікт, який

почався з інциденту, може разом з ним і закінчитися (коли конфліктантам вдається в ході інциденту вирішити свої розбіжності). При «нормальному» перебігу конфлікту після інциденту настає його наступна стадія.

### *Ескалація*

У фазі ескалації конфлікт крокує по сходинках, реалізуючись у серії окремих дій і протидій конфліктуючих сторін. Розгортання та наступ конфлікту супроводжується зіткненням протиборних сторін у формі демонстративної поведінки, висловлювань, а іноді й фізичних дій. Такі зіткнення носять гострий емоційний характер і вирізняються високим ступенем внутрішньої напруженості конфліктуючих.

Необ'єктивне або неповне вирішення конфлікту викликає повторний конфлікт. При цьому треба враховувати, що іноді, навіть якщо конфлікт вирішений об'єктивно, достатньо одного погляду, жесту, виразу для виникнення нового конфлікту. Це пояснюється тим, що сформовані раніше *установки* у конфліктуючих сторін продовжують деякий час діяти, і людина може мимоволі відчувати упередження до колишнього супротивника, зберігаючи про нього необ'єктивну думку, і навіть діяти на шкоду йому. Треба прагнути не допускати повторних конфліктів з одного і того ж питання, оскільки *конфліктні стосунки мають тенденцію закріплюватися в стереотипах поведінки*.

Як правило, перебіг конфлікту відбувається в певній послідовності:

- поступове посилення позицій учасників конфлікту за рахунок введення все більш активних сил, а також за рахунок накопичення досвіду протистояння;
- збільшення кількості проблемних ситуацій і поглиблення первинної проблемної ситуації;
- підвищення конфліктної активності учасників, зміна характеру конфлікту в бік жорсткості, втягування в конфлікт нових персон;
- наростання емоційної напруженості, яка супроводжує



конфліктну взаємодію; напруженість може справляти мобілізуючий і дезорганізуючий вплив на поведінку учасників конфлікту;

- зміна ставлення до проблемної ситуації і конфлікту в цілому.

При переході із потенційного в актуальний конфлікт може розвиватися як конструктивний і неконструктивний.

*Неконструктивним* вважається конфлікт, коли один із опонентів використовує морально неприйнятні методи боротьби, прагне пригнітити, подавити партнера, дискредитує і принижуючи його в очах оточуючих. Це, звичайно, викликає спротив з іншого боку, діалог стає неможливим, оскільки супроводжується взаємними образами, що призводить до руйнації міжособистісних стосунків.

*Конструктивним* вважається конфлікт, при якому не виходять за рамки ділових аргументів, відносин і не торкаються особистісних якостей протилежної сторони.

Конфлікт може розвиватися як у конструктивному, так і в деструктивному напрямках. Відхилення в бік ескалації або уникнення, як правило, свідчить про наявність деструктивних процесів. Своєчасне виявлення цих процесів має важливе значення для успішного розв'язання конфлікту.

Особливо небезпечним є входження конфлікту в *стадію ескалації*. Вона настає тоді, коли фіксуються фрустровані базові потреби учасників конфлікту, такі, як потреба в безпеці або ідентичності.

Симптоми ескалації конфліктів:

- більш тривале обговорення проблем;
- надмірне привертання уваги до наслідків недосягнення згоди;
- використання погроз для захисту своєї позиції;
- наростання напруженості і ворожості в групі;
- відсутність ефективних рішень, хоча здається, що група активно працює;
- створення коаліцій.

Виникнення і продовження конфлікту, динаміка його

інтенсивності супроводжується змінами в психології його учасників, що заважає досягненню згоди. З'являється бажання покарати, завдати шкоди іншому учаснику. Причиною цього є переживання гніву та інших негативних емоцій до протилежної сторони.

Уявлення учасників один про одного набувають негативного характеру, і протилежна сторона починає оцінюватися як неповноцінна в моральному плані. *Сформувавшись, негативні уявлення й установки мають тенденцію до самовідтворення, самопідтримки.* Механізмом цього процесу є селективне (вибіркове) сприйняття: після формування негативних уявлень про іншого учасника конфлікту інформація, яка надходить знову, часто спотворюється під впливом цих негативних уявлень.

З'являється «самоздійснене пророцтво», очікування негативної поведінки від іншого учасника конфлікту, що викликає ворожі стосовно нього дії. Розрив спілкування створює підґрунтя для збереження негативних установок, адже обмежується приплив позитивної інформації про опонента. При вирішенні конфліктів, особливо гострих і жорстких, необхідно насамперед нейтралізувати вплив цих механізмів і тільки після цього обговорювати власне причини конфліктів.

*Ескалація може бути (рис. 2):*

*безперервна* – з постійно наростаючим рівнем напруженості у стосунках і силою ударів, якими обмінюються конфліктанти;

*хвилеподібною*, коли напруженість стосунків то посилюється, то спадає, періоди активної конфронтації змінюються затишшям і тимчасовим поліпшенням стосунків.

Ескалація також може бути *крутою* – швидко наростаючою до крайніх проявів ворожості, і в'ялою, яка повільно розгортається або тримається приблизно на одному рівні. В останньому випадку має місце хронічний (затяжний) конфлікт, який надовго затримується на цій стадії, може, навіть роками і, можливо, так і не виходить за її межі. Іноді при цьому конфлікт поступово переходить на спад і



вичерпується сам по собі.

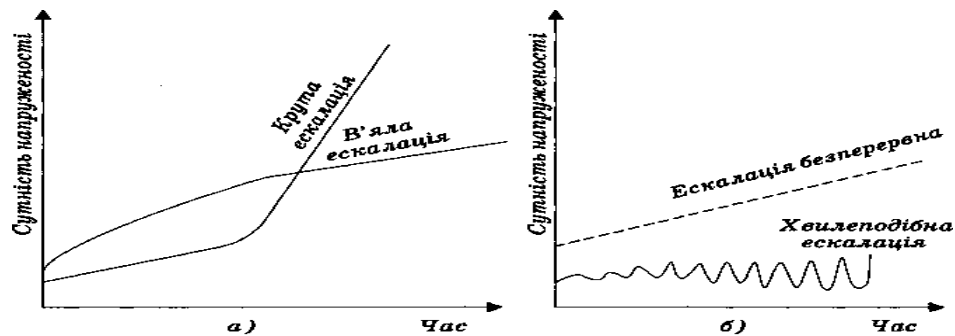


Рис. 2. Види ескалації

### Кульмінація

Ця стадія настає тоді, коли ескалація конфлікту призводить одну або обидві сторони до дій, які завдають серйозної шкоди справі, що їх пов'язує, організації, в якій вони співпрацюють, спільноті, в якій вони живуть, або — при внутрішньоособистісному конфлікті — ставлять під загрозу *цілісність особистості*.

Кульмінація — це верхня точка ескалації. Вона, як правило, виражається в якомусь «вибуховому» епізоді або декількох підряд епізодах конфліктної боротьби.

Вона безпосередньо підводить як до усвідомлення необхідності перервати подальше загострення відносин, так і до посилення ворожих дій чи потреби шукати вихід із конфлікту на якомусь іншому шляху.

Ескалація необов'язково закінчується кульмінацією. Часто сторони починають вживати заходів для погашення конфлікту, не очікуючи, поки він дійде до кульмінаційного вибуху. Тут також має значення «межа терпіння» конфліктантів. При перевищенні цієї межі вони втомлюються від конфлікту, їм набридає конфліктувати, і виникає бажання якось залагодити розбіжності. Передчуття того, що «добром це не закінчиться», налаштовує їх перейти до пошуку шляхів залагодження конфлікту, обминаючи кульмінацію.

У зтяжньому конфлікті момент кульмінації довго не настає. В одних випадках конфлікт при цьому поступово гасне. Але в інших випадках відтягування кульмінації обходиться дуже дорого: у процесі ескалації, яка зтягнулася, накопичується високий «енергетичний

потенціал» негативних емоцій, який не знаходить розрядки в кульмінації, і коли, нарешті, момент кульмінації настає, викид всієї цієї енергії здатний призвести до жахливих руйнувань. Такого гатунку кульмінація – це ще один варіант гострого конфлікту.

Конфліктологу слід мати на увазі, що іноді доцільно викликати зіткнення сторін, здатне стати кульмінаційним закінченням тривалої ескалації, щоб, по-перше, уникнути більш небезпечних форм кульмінації, і, по-друге, спонукати конфлікуючі сторони замислитися над наслідками подальшого розвитку конфлікту і розпочати пошук способів його завершення або, принаймні, ефективно керувати його перебігом.

### *Постконфліктний період*

Конфронтація триває доти, поки подальша ескалація не втрачає сенс. З цього моменту починається інтеграція. Учасники починають прагнути до згоди, прийнятної для обох сторін. Ця стадія настає або після того, як вичерпані ресурси однієї чи обох сторін, або при досягненні згоди в результаті переговорів. Конфлікт або згасає, або вирішується, або усувається, або переростає в інший конфлікт.

Постконфліктний період включає два етапи: часткову нормалізацію стосунків опонентів і повну нормалізацію їх відносин.

*Часткова нормалізація* відносин відбувається в умовах, коли не зникли негативні емоції, які супроводжували конфлікт. Етап характеризується переживаннями, осмисленням своєї позиції; відбувається корекція самооцінок, рівнів домагань, ставлення до партнера. Загострюється почуття провини за свої дії в конфлікті. Негативні установки у ставленні один до одного не дають змоги відразу нормалізувати відносини.

*Повна нормалізація* відносин настає при усвідомленні сторонами важливості подальшої конструктивної взаємодії. Цьому сприяють подолання негативних установок, продуктивна участь у спільній діяльності, виникнення довіри. Внаслідок цього:

- домінує орієнтація на взаємодію, кооперацію;

- висувається більше ідей і кожен з учасників уважний і прихильний один до одного;
- стає менше труднощів у спілкуванні і взаєморозумінні;
- усвідомлюється цінність критичних зауважень.

Важливо, щоб конфлікт сприймався як спільна проблема, котру можна вирішити тільки спільними зусиллями. Це полегшує визнання законності інтересів його учасників і сприяє використанню проблемно-вирішувальної стратегії обома сторонами.

Зрештою, варто пам'ятати, що конфлікт – це:

- зміни на краще;
- виявлення і вирішення наявних проблем;
- введення інновацій (див. далі про функції конфліктів).

*Додаток 8.*

### **Стилі виходу з конфліктів**

Розглянемо конкретні випадки, коли доцільно використовувати кожен з п'яти наведених стилів.

#### **1. Суперництво (боротьба, конкуренція).**

- результат дуже важливий для вас і ви маєте великі сподівання на успіх;
- ви маєте достатній авторитет для прийняття рішення і впевнені, що запропоноване вами рішення є найкращим;
- рішення треба прийняти швидко, і ви маєте для цього повноваження;
- ви відчуваєте, що у вас нема іншого вибору, і вам нема чого втрачати;
- ситуація критична, і це потребує миттєвого реагування;
- люди сподіваються на вас як на лідера, який може вивести з тупика.

Як бачимо, особливостями, що виправдовують цей стиль реагування, будуть: дефіцит часу, впевненість у кінцевому

позитивному результаті, наявність достатнього авторитету та влади. Може конфлікт і виникне, але це конструктивний конфлікт, тобто той, в якому перемагає прогресивне, ділове.

## **2. Уникнення.**

- напруження дуже велике, і ви відчуваєте необхідність послаблення; результат не є для вас важливим, тому не треба витратити сили; ви знаєте, що конфлікт не може бути вирішеним на вашу користь;

- ви бажаєте виграти час для отримання додаткової інформації і більш ґрунтовної підготовки та підтримки з боку інших людей;

- ситуація дуже складна, і ви відчуваєте, що розв'язання конфлікту буде вимагати від вас занадто багато;

- у вас недостатньо влади для досягнення успіху;

- спроба вирішити проблему дуже небезпечна, вона ще більше погіршить ситуацію.

Загальними особливостями, що диктують необхідність вибору даного стилю поведінки, є недостатність інформації, влади, відсутність підтримки, прогнозування неуспіху, поразки. У таких випадках конфлікт може чи розв'язатися без вашого втручання, чи ви повернетесь до нього тоді, коли будете більш готовим інформаційно та психологічно.

## **3. Пристосування.**

Цей спосіб нагадує попередній, але тут ви не уникаєте вирішення спірної проблеми, а погоджуєтесь з тим, що пропонує інша людина, хоч у ваших поглядах є розбіжності.

- Ви погоджуєтесь з іншою людиною для того, щоб вона впевнилася у вашій кінцевій правоті; вам треба зберегти мир та позитивні стосунки з іншими людьми; у вас мало влади та шансів на перемогу;

- ви усвідомлюєте, що наслідок є важливіший для іншої людини, ніж для вас.

Загальна спрямованість цього стилю реагування свідчить про те, що частіше його використовують заступники керівників, “другі особи”, але і начальнику він теж може бути корисним, щоб переконати підлеглих у своїй кінцевій правоті.

#### 4. Співробітництво.

- Ви маєте час попрацювати над проблемою, що виникла;
- ви і ваш опонент бажаєте поставити на обговорення деякі ідеї та попрацювати над виробленням рішень; вирішення проблеми дуже важливе для обох сторін.

**5. Компроміс.** У перекладі з латинської — це слово означає «згоду з будь-якою людиною шляхом взаємних поступок». До компромісу доцільно вдатися, коли:

- інші підходи до рішення проблеми виявилися неефективними;
- краще поступитися несуттєвим заради збереження основного в справі; компроміс допоможе вам зберегти взаємини; обидві сторони мають однакову владу та протилежні інтереси; ви бажаєте вирішити все найшвидше.

Назвемо основні кроки управління конфліктом:

<b>Кроки по регулювання конфліктів</b>		
<i>Крок</i>	<i>Метод</i>	<i>Дії</i>
Крок 1	Визначення проблеми	Визначте, у чому протилежність цілей, яка призвела до конфліктної ситуації
Крок 2	Діагноз проблеми	Проаналізуйте фактори, пов'язані з конфліктом, позиції та поведінку сторін, втягнутих у конфлікт
Крок 3	Створення альтернативи	Визначте основні ідеї, які б дали змогу поліпшити або змінити позиції учасників конфлікту
Крок 4	Прийняття рішень	Порівняйте позиції сторін та вирішіть, чия альтернатива краща

Крок 5	Розробка тактики	Продумайте деякі тактичні прийоми або дії. Створіть план дій відповідно до рішень попереднього кроку
Крок 6	Реалізація плану	Приступіть до реалізації плану і регулярно стежте за його виконанням

Оригінальну **методику** розв'язання більшості міжособових конфліктів запропонували **Шерон і Гордон Боуери**, яка складається з чотирьох компонентів: опис, вираз, визначення і наслідки.

1. **Опис:** почати треба із конкретного і максимально об'єктивного описання ситуації, котра вас не влаштовує: “Ми домовлялися, що ремонт коштуватиме 5000 грн., а тепер ви вимагаєте 7000 грн.”

2. **Вираз:** висловіть, що ви відчуваєте і думаєте щодо такої поведінки іншого: “Я незадоволений, тому що думаю, що мене хочуть обдурити”.

3. **Визначення:** запропонуйте інший варіант поведінки: “Якщо ви не можете обґрунтувати додаткові витрати, я хотів би, щоб ви переписали рахунок згідно з попередньою домовленістю”.

4. **Наслідки:** конкретно і ясно укажіть, яка винагорода буде з вашого боку, якщо партнер змінить свою поведінку: “Якщо ми залагодимо справу, я всім моїм знайомим розрекламую вашу майстерню”. Буває, що варто згадати й інші можливі негативні наслідки, якщо поведінка партнера не зміниться.

### **Психотехнології управління конфліктами**

Згідно з сучасними поглядами на конфлікт, негативне ставлення до конфліктних явищ і прагнення їх уникнути однозначно вважаються неефективними. Фундаментальна ідея сучасного підходу до вивчення конфліктів зводиться до того, що *конфлікт може бути керованим, причому керованим таким чином, що його завершення буде мати конструктивний характер*. Саме дослідження у сфері практики управління конфліктами та їх вирішення і становлять основний зміст

сучасної конфліктології.

Традиційно стратегії управління конфліктами описуються через *кооперативний* або *конкурентний* вимір, тобто орієнтацію учасників конфлікту на свої інтереси і потреби іншої сторони. Відповідно, для розуміння конструктивного або деструктивного процесів розвитку і вирішення конфлікту можуть використовуватися дані про стратегії поведінки учасників конфлікту. Дж. Рубін вважає, що для досягнення в конфлікті згоди не обов'язкові кооперація або конкуренція учасників, тут можна використовувати те, що називається індивідуалістичною орієнтацією – це орієнтація на досягнення своїх цілей і розуміння того, що інший також дотримується подібної стратегії і робить спроби об'єднати зусилля в реалізації власних інтересів.

*Додаток 9.*

### **Види почуттів в класичній психології**

Між тим непізнані нами почуття, незалежно від нашого до них ставлення, живуть власним непідконтрольним і непідвладним нам життям.

У класичній психології таких почуттів п'ять: **Гнів, Страх, Смуток, Радість, Щастя**. Чому саме п'ять?

*По-перше*, ці почуття лежать в основі будь-якого іншого емоційного стану.

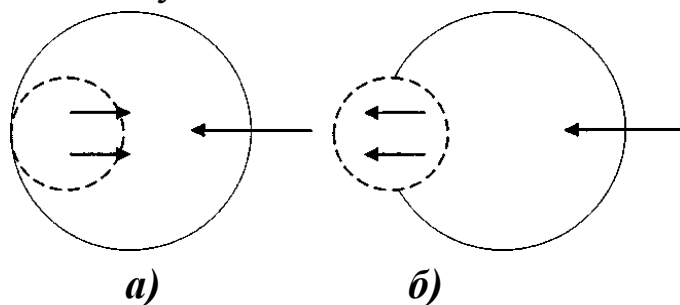
*По-друге*, ці п'ять почуттів, на відміну від усіх інших, можуть бути виражені й пережиті.

*По-третє*, справжні почуття дуже плинні. Якщо так звані почуття провини або образи можна відчувати роками, то реально почуття гніву або страху можна пережити за декілька секунд (звичайно, усвідомивши його і давши собі на це дозвіл).

*По-четверте*, класичні почуття конструктивні. Всі вони, будучи поміченими і вираженими (або усвідомленими), мають певне значення, яке допомагає нам вирішувати певні життєві завдання, що виникають при взаємодії нашої життєвої території з оточенням.



Для зручності викладу звернімося до рис. 1. Суцільне коло позначає життєву територію до виникнення певних життєвих обставин, а лінія пунктиру – життєву територію після того, як ці обставини вже на неї вплинули.



**Рис. 1. Схема взаємодії життєвої території з оточенням**

Жирна стрілка означає вплив цих обставин на нашу життєву територію, а тонка — це енергія наших почуттів, яка протидіє обставинам або, навпаки, рухається в одному з ними напрямку.

Наприклад, **почуття гніву** є типом енергії, яка протидіє вторгненню на нашу територію ззовні (див. рис. 1, а). Це саме те почуття, яке допомагає знайти сили і правильно визначити момент, щоб переконливо сказати: «Не зазіхай на мою територію, я сам знаю, як і що мені робити». При невмінні використати енергію гніву вона застигає у формі образ і відкладається у своєрідні *резервуари*, наявність яких робить людину або надмірно пригніченою і пасивною, або агресивною, дратівливою, нетерпимою до незвичних для неї стереотипів поведінки, *несприйнятливою до всього нового*. Якщо людина прожила з резервуаром таких почуттів досить довго, то вони або викликають хвороби тіла, або провокують руйнування її психіки, перероджуючись в ненависть, нетерпимість, заздрість і т. ін.

**Почуття страху** є тим типом енергії, котра вказує на близькість небезпеки і підштовхує нас діяти на гарантування безпеки нашої життєвої території. Вектор цієї енергії, на відміну від енергії гніву, спрямований в бік, протилежний місцю вторгнення (див. рис. 1, б). Тривале придушення страху за допомогою раціоналізації (виправдовування) веде до життя в постійному неусвідомленому страху перед невідомим, перед майбутнім і перед іншими людьми, до



почуття власної меншовартості, підвищеної керованості і залежності або призводить до необхідності приховувати свій страх від себе й інших за проявами агресії.

Поняття «страх» приховує за собою, як за ширмою, три ємних значення:

- страх як почуття, яке переживається тут і зараз;
- страх як резервуар, який впливає на поведінку і мислення людини (програми страху), коли навколо первинного страху виникли ідеї провини, залежності або власної меншовартості;
- страх як спосіб тиску ззовні (який з тим більшою ймовірністю успішний, чим більші резервуари накопиченого страху у того, хто піддається маніпуляції).

Якщо ми постійно пригнічені, якщо весь час відчуваємо провину, якщо у нас немає впевненості в майбутньому, якщо ми застрягли у взаємовідносинах, із яких немає виходу, як і можливості переломити їх на свою користь, то, швидше за все, ми є носієм резервуару страху.

**Почуття смутку** є енергією, яка обмежує нашу життєву територію. Невиражена й не пережита (втрата близьких стосунків), загнана в резервуари, вона може згодом призводити до нападів гострої нудьги, душевного болю, депресії, психологічної залежності.

**Почуття радості**, навпаки, є енергією, яка розширює нашу життєву територію, енергією, наповненою новим джерелом (матеріальним або духовним) отримання задоволень, можливостей або інформації.

І, нарешті, **щастя** як найвище почуття можливе лише для тих, хто пізнав природу своїх негідних почуттів і очистив від них свої емоційні резервуари.

Зрозуміти свої почуття можна, тільки пізнавши їх емоційну природу (видимий прояв почуття), а після цього навчившись їх переживати в «тут і зараз». Цього достатньо іноді для того, щоб повернутися до ситуацій, в яких ми, не люблячи себе, забороняли собі вираження цих почуттів як природних емоційних проявів, і виразити

або усвідомити їх. Тому перше і найголовніше завдання людини – очиститися від колишніх пригнічень.

*Додаток 10.*

### **Психічні стани**

Психічні стани можуть бути класифіковані як вияви психічних процесів:

стани емоційні – настрої, афекти, тривога та ін.;

стани вольові – рішучість» розгубленість тощо;

стани пізнавальні – зосередженість, замисленість і т. д.

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її *психічного стану*.

***Психічний стан*** – наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

***Психічний стан*** – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, “тілі” психічного стану, який має вплив на неї.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкість, можуть стати властивістю особистості.

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- впливу на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважних форм психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибини (глибокі, поверхневі);

- часу протікання (короткочасні, тривалі та ін.);
- ступеня усвідомленості.

*Психічні стани: стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія та ін.*

**Стрес** (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї.

Дамо характеристику стресорів.

**Стресор** – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено *значні події*, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув'язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може

виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на *менш драматичні стресори*. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув'язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим *ресурсам*. Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінимо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

### ***Фази стресу.***

1. *Фаза тривоги.* Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби



– це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

### ***Неефективні способи подолання стресу***

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“зациклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. *Фіксування* рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є *відкладання* “на потім”. Приклад: Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: *агресія* або *тривога*. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

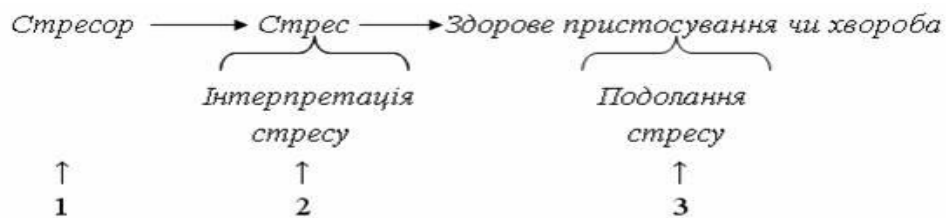
### ***Успішні способи подолання стресу***

- Способи подолання стресу:
- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;



- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Якщо ми звернемося до схеми стресу, то помітимо, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу.



### 1) Активний вплив на проблему

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежать від характеру проблеми: вас уже відрахувати з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно *визначити проблему*. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад: Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога *більше про неї дізнатися*. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

## 2) Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

- Нова інтерпретація проблеми – *переоцінка*, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. “Наше життя є таким, як ми про нього думаємо”.

- *Соціальне порівняння*. Базується на установці: “Мені краще ніж іншим”.

- *Уникання*. Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

- *Гумор*. Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне добре лікує”.

Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є



пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

### 3) Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

- *Вживання ліків* є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

- *Релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

- *Фізичні вправи і прояви* – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.

- *Свіже повітря і вода* сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

### 4) Комплексні способи подолання стресу

- *Допомога інших та надання допомоги іншим.*

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

- Віра в Бога.

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

- Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі з загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, удосконалюватися.

*Додаток 11.*

### **Пошукова активність як вихід зі стресу**

Експериментально доведено, що стрес від фізичних навантажень не є таким страшним і руйнівним, як стрес, зумовлений крахом надій, невдачею, розумовим перевантаженням, невпевненістю в собі.

На думку вчених, захисним засобом, спрямованим на зміну несприятливої або на збереження сприятливої ситуації, на противагу дії загрозливих факторів і обставин, є **пошукова активність**.

Вчені провели дослід на тваринах, щоб з'ясувати, як негативні емоції, які вони стимулювали, впливають на патологічні процеси у тварин. Виявилось, що ці процеси уповільнюються, якщо навіть тварина відчуває різко негативні емоції. Але це відбувалося тільки в тому випадку, коли вона демонструє **активно-оборонну реакцію**.

Якщо, наприклад, піддослідний пацюк реагував на подразнення електричним струмом агресивно: кусав і дряпав клітку, кидався на експериментатора, пробував утекти, то хворобливі зміни в його організмі уповільнювалися, і, навпаки, якщо пацюк не пробував вирватися, патологічні процеси помітно прискорювалися і навіть призводили тварину до загибелі. Така поведінка отримала назву *пасивно-оборонна*. Ймовірно, що саме вона і є головним фактором, який в результаті призводить до психосоматичних розладів після стресових ситуацій. Засобом впливу активно-оборонної поведінки на здоров'я людини, як ми вже говорили, і є пошукова активність, яка підвищує його стресостійкість. Дефіцит же такої активності призводить до стресу і всіх його наслідків.

Потреба в пошуковій активності (тобто в самому процесі змін, отриманні нової інформації, незвіданих почуттях) властива людині (і не тільки людині) від природи. Вона має біологічні корені і явно виражений еволюційний пристосувальний смисл.

Як біологічний вид людина виникла й розвивалася в пошуку і полюванні. Прагнення до «пригод» закладене в нас біологічно і було важливим фактором еволюції людини. Тому будь-який соціальний порядок, який не дозволяє відповісти на поклик цього інстинкту, буде рано чи пізно відкинутим. Саме з цих причин будь-якій популяції в плані розвитку вигідна пошукова поведінка представників, з яких складається ця популяція. Форми поведінки також підпадають під дію природного відбору, який «з'єднав» у процесі еволюції активно-оборонну поведінку і стресостійкість. Надавши такий потужний стимул саморозвиткові індивіда, природа тим самим подбала і про прогрес популяції в цілому.

Нам залишається тільки відповідати природі, тобто не заглушувати в собі потребу до пошуку, а повсюдно її культивувати, підтримувати, стимулювати.

### **Психотерапевти про неврози**

Психологічна проблема або невроз вражають наші емоції, почуття, думки і навіть тіло, проникають у всі частини нашої психіки. Її можна порівняти з космічною чорною дірою, яка втягує в себе все, що потрапляє їй на шляху, втягує і руйнує. Психологічна проблема – це «психологічний хижак». На фоні стресу або внаслідок якихось підсвідомих механізмів виникає поломка. Запускається зловісний процес руйнування. Він розгойдується і починає з загрозливою швидкістю рости, розширяться, засмоктувати нашу психіку. Таким чином в лещатах цієї «чорної діри з психологічним обличчям» опиняється майже вся психіка. Цей невроз, як якийсь жахливий магніт, засмоктує людську душу, а потім розриває її на шматки, як бомба уповільненої дії. Спектр людських переживань бідніє і зміщується в бік негативних тонів. Людина тепер думає тільки про те, що її тривожить. Контакти з оточенням скорочуються до мінімуму. Все підпорядковане тільки цій проблемі<sup>7</sup>.

Образно висловлюючись, як тільки невроз сідає на коня і починає пришпорювати його, все душевне життя людини одним махом йде під укіс. Тепер особистість підкорена тільки своїй проблемі, воля і свідомість повністю підпорядковуються неврозу і переінакшуються ним – цією «чорною дірою», яка перетворює нашу психіку на антипсихіку.

Якщо вже людину геть закрутило і затигнуло в чорні тенета, то порятунок треба шукати у психотерапевта. Але якщо ви ще здатні утримувати свою проблему на «периферії свідомості» і паралельно думати про щось інше – продуктивне, а саме: як вийти із ситуації, що склалася, – то слід подумати про конкретну технологію подолання неврозу.

Однак спочатку про перший варіант. На думку психотерапевтів, усі проблеми клієнта коріняться в ньому самому. Клієнт звикає до думки про те, що проблема виникла без зовнішньої причини як

виключно феномен свідомості або стереотип поведінки. Умовне прийняття внутрішнього пояснення в процесі терапії перетворюється в безумовне, тобто клієнт приходиться до необхідності *зміни стереотипу поведінки*, і проблема відпадає сама по собі. Проблема як така насправді була не проблемою, а всього-на-всього лише неадекватним уявленням клієнта про власне «Я» (наприклад, низька самооцінка і всі наслідки, пов'язані з нею).

Досить поширений терапевтичний хід – *розмежування «Я»* людини і її тяжкого переживання. Психотерапевт переконує клієнта, що є власне «Я» і є деякі думки та почуття, які ним (тобто «Я») не є: «Щось в тобі боїться, а не власне ти», «у твоїй свідомості живе не властивий тобі страх, не твій страх». Іншими словами, під впливом розмов з психотерапевтом клієнт починає дивитися на свої переживання як на псевдопроблему, яку він сам собі придумав.

Третій прийом у роботі з клієнтом можна назвати «*прийняття*», сутність якого полягає в тому, що проблеми, в центрі яких перебуває особистість – це не що інше, як джерело росту, що дає змогу людині прийняти негативні переживання як щось позитивне, яке допомагає розвитку. Абсолютно будь-який досвід – страх, низьку самооцінку, приступ агресії, муки сумління – можна осмислити як джерело росту (в дусі гуманістичної психології) і, припинивши боротися з ними, позбутися проблеми. Коли ж ми будемо боротися з ними, то ще глибше заганяємо їх в середину душі, де контролювати їх перебіг буде важче.

Відчуття безвиході супроводжує практично будь-яку важку проблему. Взагалі, людина має тенденцію сприймати неприємний стан як такий, що не піддається зміні. Відчуття тупика є одним із головних факторів, які несуть страждання людині. Досить ефективним у цьому плані є постулат царя Соломона, який сказав «все мине» людині, яка прийшла до нього за порадою, і подарував їй перстень. Коли ж прогнози Соломона не справдилися, ця людина зняла перстень і кинула його на землю. І тут на внутрішній стороні персня вона

побачила надпис: «І це теж».

Певний ефект дає аналітична психологія, сила якої, на думку Е. Фрома, полягає в здатності переконати клієнта *несподіваним трактуванням його проблеми*. Від здивування він забуває про саму проблему, що і вимагається для зцілення.

Становище, яке дозволяє психотерапевту здивувати клієнта, може бути сформульоване так: «Причини проблеми завжди відрізняються від того, що про них думає клієнт».

Ефективність розглянутих прийомів полягає в тому, що з їх допомогою пацієнт здатний змінити образ світу, а через нього – і свою поведінку в напрямку розширення поля власних можливостей. Можна припустити також ймовірність того, що людина сама може стати для себе психотерапевтом, якщо навчиться ефективно спілкуватися з непізнаними сторонами свого «Я», що є надзвичайно цікавим, інтригуючим моментом; зрештою, вона повинна навчитися дивуватися з самої себе, відчувати інтерес до себе, відкрити в собі щось таке, про що вона раніше навіть не здогадувалася. Іншими словами, *відкрити себе в собі*.

Технологія подолання невроту не така вже складна, особливо, коли усвідомлюємо, що силу йому ми надаємо самі, більше того, ми захищаємо його, якщо на нього хтось замахується, адже нам здається, що роблять замах на нас, оскільки неврот став частиною нас самих. З часом ми починаємо плутатися в тому, де ми та наші справжні бажання, а де результат придушення і страху, тобто неврот. Тільки коли ми зрозуміємо, що всі наші страхи, переживання, хворобливі емоційні реакції, депресивність, спустошеність – *не ми, а щось, нам цілковито не властиве*, тоді відкриється шлях до спасіння. Якщо ми усвідомимо, що і переживання не належать нам *по суті*, що вони безцеремонно укорінилися у нас і придушують нас у нашому ж єстві, тільки тоді є шанс змінити стан речей і зробити «нашу проблему» не нашою.

Власне, технологія цього процесу зводиться ось до чого.



Найперше – необхідно усвідомити, що таке невроз, за великим рахунком.

По суті, *невроз – це відмова від себе*, повна відмова від своїх прав і свобод з передорученням їх міфічному «злому генію». «Святе місце», як відомо, порожнім не буває, тому, відмовившись від себе, ми автоматично передаємо кермо влади своїй «темній стороні» – своїм страхам (нерідко дитячим), своїм побоюванням, абсурдним прогнозам, які означають не що інше, як наше бажання захиститися від жахаючого невідомого.

Яким же чином повернути втрачену владу? Як укорінити владу в самому собі? Як навчитися вірити у свою долю і не відчувати себе жертвою обставин?

***Психотерапевтична практика пропонує здійснити для цього декілька рішучих кроків.***

Отже, *перший крок* полягає в тому, щоб усвідомити всю трагічність свого становища. Необхідно з'ясувати для себе декілька простих і очевидних речей. *По-перше*, ми перестали відчувати себе господарями власної долі. *По-друге*, ми ніяк не можемо взяти на себе відповідальність. Ми самі в собі невпевнені, ми стривожені і недовірливі. *По-третьє*, ми відчуваємо себе жертвами обставин. Нам здається, що все вирішується за нас. *По-четверте*, якщо ми не владарюємо, то дійсно хтось за нас вирішує. Можливо, за нас вирішують наші страхи, може – засвоєні стереотипи поведінки. Можливо, нами рухає почуття поваги до якогось авторитету. Можливо, ми приймаємо рішення під впливом *підсвідомих бажань*. Так чи інакше – рішення приймаються не нами.

Колись ми опинилися в ситуації, де треба було прийняти рішення і діяти. Але щось нам заважало: чи то страх, чи то чиясь воля. І ми не заперечували. Відтоді наші страхи керують нами. Ми повинні визнати, що покійно зрадили себе, що ми дозволили купці психологічних комплексів і страхів взяти над собою владу.

Так що необхідно усвідомити, в якій трясині ми опинилися. В

цьому усвідомленні – 90 % успіху. Необхідно визнати реальність, якою б неприємною вона не була. Для того, щоб встати, необхідно усвідомити, що ви впали – в цьому полягає завдання *першого кроку*.

*Другий крок* – це етап усвідомлення свого високого покликання. Питання в одному: чи готові ми зрозуміти, що покликані до управління собою? Треба визнати: ми покликані владарювати, а нас безцеремонно виставили за двері – і хто! – наші *страхи та звички*, які поневолили нас. Проблеми паразитували на нас, використали наші внутрішні ресурси у власних інтересах.

Ми забули, що наші резерви воістину невичерпні. Просто треба знайти ключ до нашого великого запасника, треба опертися на самого себе і взяти на себе відповідальність. Страшний тільки перший крок, а далі ви побачите, що це єдина можлива позиція.

*Третій крок* – сходження, це – вступ у владу, а значить, прийняття на себе відповідальності. *Відчуйте себе відповідальним за своє життя*.

Тепер треба йти далі; націльтеся на перспективу і згадайте те, до чого ви прагнете, що вам по-справжньому дороге і цінне, що відповідає вашим істинним бажанням. Візьміть себе в руки і дійте. Відповідальність – це запорука успіху. Можливою відповідальність робить наша впевненість у собі, в наших силах, які ми будемо все більше й більше нарощувати. Все, що ви робите, ви повинні робити за «своїм хотінням». Відчуйте свій внутрішній стержень, вашу самість, і тоді ви зрозумієте: у вас є те, що дає вам відчуття незалежності і впевненості.

*Четвертий крок* полягає в тому, що ваше рішення, ваше усвідомлення має бути реалізованим, *втіленим в дію*. Поки цього не відбудеться, то все, про що ви думали, не має ніякого сенсу.



### **Вольова діяльність**

Воля людини виробилась у процесі її суспільно-історичного розвитку, у трудовій діяльності. Живучи й працюючи, люди поступово навчилися ставити перед собою певні цілі й свідомо доиватися їх реалізації. У боротьбі за існування, долаючи труднощі, напружуючи сили чи стримуючись, людина виробила в собі різні якості волі. Чим важливішими були цілі, які ставили люди в житті, чим більше вони їх усвідомлювали, тим активніше вони добивалися їх реалізації.

Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їхнього боку.

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе.

Воля є детермінованим процесом. Детерміністичне розуміння волі підтверджується фізіологічними дослідженнями І. Сеченова та І. Павлова. І. Сеченов вказував, що вольові дії причинно зумовлені зовнішніми подразниками. Усі довільні рухи є відображувальними, тобто рефлекторними. І. Павлов зазначав, що весь механізм вольового руху – це умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім описаним законам вищої нервової діяльності. Він показав, що довільні дії, які виникають унаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є сенсорною ділянкою подібно до зорової, слухової тощо. Сліди, залишені в руховій ділянці кори головного мозку попередніми подразниками, активізуючись, можуть стати умовними подразниками для вольових рухів. Механізмом довільних рухів є збудження, що йдуть від кори великих півкуль головного мозку. Кінестетичні клітини кори

зв'язуються з усіма клітинами кори, вони є виразниками як зовнішніх впливів, так і внутрішніх процесів організму. Це і стає підставою для довільних рухів. Довільні дії детерміновані, як і всі інші дії людини, але оскільки вони викликаються слідами в корі головного мозку від попередніх подразнень, то іноді здається, немовби вони виникають самі по собі, без будь-якої причини.

\*\*\*\*\*

Довільні рухи складніші, ніж мимовільні. Проте, як показали І. Сеченов та І. Павлов, принципової відмінності в механізмі їх здійснення немає. Довільні рухи, як і мимовільні, мають рефлекторний характер. Довільні дії людини виникають умовно-рефлекторним шляхом з мимовільних рухів. У маленьких дітей усі рухи мимовільні. Але в результаті навчання та виховання діти поступово оволодівають ними, навчаються свідомо спрямовувати свої рухи й керувати ними.

Кожний мимовільний рух, що усвідомлюється, здійснюється цілеспрямовано, стає довільним. Такі рухи, як постукування пальцями по столу, можуть бути мимовільними, неусвідомленими, але вони можуть стати й довільними, якщо це робиться навмисно, з певною метою, наприклад щоб відбивати такт при співах або навчанні музики. Водночас кожний довільний рух у результаті багаторазового повторення стає настільки звичним, що людина виконує його автоматично, спеціально не зосереджуючи на ньому уваги. Наприклад, при навчанні письма чи музики кожний рух руки виконується свідомо, а навчившись писати чи грати на музичному інструменті, людина виконує ці рухи вже автоматично, мимовільно.

Рухи і дії зумовлюються зовнішніми подразниками. Унаслідок дій з предметами в корі великих півкуль головного мозку людини виникають уявлення не лише про предмети зовнішнього світу, а й про дії з цими предметами, про рухи власного тіла. Активізація слідів, які є засадовими стосовно цих рухових уявлень, неминуче веде до рухів тих чи інших органів тіла. Отже, рухи і дії цих органів спричинюються

не тільки зовнішніми подразниками, що діють безпосередньо на нас, а й центрально, тобто збудженими в корі великих півкуль головного мозку слідами, утвореними попередніми зовнішніми подразненнями, які є засадовими стосовно уявлень, думок, переконань тощо.

*Додаток 14.*

### **Коріння сили волі**

Динамічна активізація волі еквівалентна розкриттю здібностей. Хто хоче чогось досягти в житті, повинен знати або усвідомлювати коріння сили волі.

*Перший корінь сили волі* – бажання. Вони завжди вказують нам на шлях; вони – співтворці нашого майбутнього. Розпізнаючи свої бажання, ми можемо пізнати самого себе. Вони відображають багатство нашого внутрішнього світу. Як в зерні, яке прагне сформуватися в рослину, в ньому живе магічна сила виконання.

*Сила волі обумовлює концентрацію бажань.* Чим менше бажань, тим сильніша можливість проведення їх у життя, тим більше гарантій щодо їх реалізації, тим більша енергія, спрямована на їх здійснення. Великі бажання діють як такі, що визначають долю.

*Другий корінь сили волі* – сміливість. Не володіючи сміливістю, ми не змогли б прийняти жодного важливого рішення. Як тільки відшліфувалися найцінніші і найбільш значимі бажання, людина готова до прийняття рішення. І якщо ми не навчимося добровільно відмовлятися від другорядних бажань (не істинних), то рано чи пізно нас примусить до цього доля через невдачі. Так само, як лінза здатна концентрувати промені сонця, так і наші бажання здатні зосереджувати в собі нашу енергію.

*Третій корінь сили волі* – віра, віра в те, що ми можемо добитися своїх цілей. Але нам потрібні не які-небудь цілі, а тільки *наші власні, які відповідають нашій індивідуальності.* Людина, як правило, вірить тільки в те, що відповідає її насущним потребам. Як шлунок не може функціонувати без харчування, так і наша підсвідомість не здатна

працювати на нас, не маючи певних цілей.

*Четвертий корінь сили волі* – життєва сила. Вирішальним є питання, по яких каналах спрямовується ця сила. Ми повинні слідкувати, щоб наш організм був так натренований, аби виробляв життєву силу, яка б'є через край, інакше навіть сокровенні наші цілі залишаться тільки пустопорожніми мріями. Питання стоїть так: спочатку сили, потім пріоритетні цілі.

*П'ятий корінь сили волі* – терпіння. За наявності сміливості відстоювати свої бажання і віри в можливість їх здійснення не останню роль в успіху справи грає терпіння. Воно допомагає зберігати вірність своїм цілям навіть при невдачах. Почати задумане може кожен, але переможцем стає тільки той, хто не відступає при невдачах. Життя переповнене прикладами, коли людина здібніша і талановитіша за інших, але не витримала труднощів і не змогла добитися реалізації бажаних цілей.

Щоб стати вищим, кращим, нам потрібна *витримка, тренування, повторення*. Завдяки повторенню набуті знання перетворюються в уміння. Постійне повторення однієї ідеї перетворюється спочатку у віру, а потім в переконання, а переконання веде до реалізації в дії.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для педагогічних спеціалізованих вузів / М.Й.Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
2. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник для ВНЗ / М.Й. Варій, В.Л. Ортинський ; Міністерство освіти і науки України ; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 375 с.
3. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. для вузів / Глухівський держ. пед. унів-т. – К.: ВД «Професіонал», 2011. – 304 с.
4. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посіб. для вузів. – Львів: «Світ», 2001. – 280 с.
5. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологических исследований) / Отв. ред. Л.В. Сохань. – К.: Наук. думка, 1987. – 278 с.
6. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. / С.Д. Максименка. – Київ. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
7. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
8. Загальна психологія. підручник. / Р.В. Павелків. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
9. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Каравела , 2011. – 464 с.
10. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 5-те вид., стер. – К.: Вища шк., 2006. – 487 с.

11. Макарова Л.Л., Синельников В.М. Загальна психологія: Навч. посіб. для вузів / Макіївський економіко-гуманітарний інститут. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.
12. Олексюк О.Є. Технологія цілепокладання та життєтворення. Методичні рекомендації для кураторів, класних керівників, викладачів, учителів та психологів навчальних закладів. – Миколаїв: МДУ, 2005. – 52с
13. Організація самостійної роботи студентів з вивчення курсу “Історія України”: Методичні рекомендації для викладачів і студентів усіх спеціальностей /Уклад. С. І. Мешковая, В. І. Силантьєв / За ред. В. І. Ніколаєнка. – Харків: НТУ „ХПІ”, 2007. – 67 с.
14. Основи психології: Навч. посіб. / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М.Левківський. – К.: Видавництво навчальної літератури, 2005. – 416 с.
15. Основи психології: Підруч. / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1999. – 632 с.
16. Пальм Г.А. Загальна психологія: навчальний посібник / Г.А. Пальм. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. – 256 с.
17. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982.
18. Психологія : Навч. посіб. / І.І. Русинка. – К.: Знання, – 367 с.
19. Психологія особистості / за ред. Максименка С.Д., Максименка К.С., Папучі М.В. – К.: ТОВ «КММ», 2007, – 296 с.
20. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання/ Укл. Н. М. Атаманчук. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014 . – 201 с.
21. Психологія: Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова та ін. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
22. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем

- школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 128 с.
23. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с.
24. Стиль жизни личности. Киев, 1982
25. Толстых Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени // Активные методы в работе школьного психолога. - Киров, 1991.
26. Том Э.Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни //Принцип развития в психологии. М., 1978.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 1998.- 160 с., ил.
28. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. для вузів / І.М.Цимбалюк. – К.: Професіонал, 2006. – 576 с.
29. <http://all-psychology.ru/>
30. <http://lection.com.ua/psychology/optp/mizhosobistisni-stosunki-spilkuvannya-osnovi-psihologiyi-ta-pedagogiki>



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова–Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 336 с.
2. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991. – 218 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 256 с.
4. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М., 1984. – 304 с.
5. Белоус В.В. Темперамент и деятельность: учебн. пособие. – Пятигорск, 1990. – 370 с.
6. Бернс Р. Развитие Я–концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.
7. Бодалев А.А. Психология о личности. – М., 1988. – 126 с.
8. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для педагогічних спеціалізованих вузів / М.Й.Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
9. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник для ВНЗ / М.Й. Варій, В.Л. Ортинський ; Міністерство освіти і науки України ; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 375 с.
10. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Л.: ЛГУ, 1974. – Т.1 – 336 с; 1976. – Т.2 – 342 с., – 1981. – Т.3. – 326 с.
11. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990. – 246 с.
12. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1986. – 216 с.
13. Выготский Л.С. История развития высших психических функций: Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983. – Т.3. – 366 с.
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6т. – Т. I. – М., – 1982. – 233 с.
15. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1986. – 124 с.
16. Генеза здійснення особистості / за ред. Максименка С.Д. – К.: ТОВ «КММ», 2006, – 240 с.
17. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. – М.: изд. Моск. ун–та, 1988. – 215 с.

18. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978. – 256 с.
19. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах. Навчальний посібник. – Київ: ВД «Професіонал». – 2011. – 304с.
20. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посіб. для вузів. – Львів: «Світ», 2001. – 280 с.
21. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. / С.Д. Максименка. – Київ. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
22. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
23. Загальна психологія. Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
24. Загальна психологія. підручник. / Р.В. Павелків. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
25. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Каравела , 2011. – 464 с.
26. Загальна психологія: Підруч. для вузів / За заг. ред. С.Д. Максименка. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 688 с.
27. Корольчук М.С. Психологія: схеми, таблиці, опорні конспекти, методики: Навч. посіб. для вузів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко. – К.: Ельга, 2005. – 320 с.
28. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971. – 315 с.
29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 240 с.
30. Лерш Ф. Розуміння особи у психології . – Гуманістичний підходи в західній психології ХХ ст. – К.: Пульсари, 2001. – С. 93– 121.
31. Людина. Суб'єкт. Вчинок. / за ред. Татенко В.О. – К.: Либідь, 2006. – 360 с.
32. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 5-те вид., стер. – К.: Вища шк., 2006. – 487 с.
33. Макарова Л.Л., Синельников В.М. Загальна психологія: Навч. посіб. для вузів / Макіївський економіко-гуманітарний інститут. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.

34. Максименко С.Д. Проблема метода в психології. – К.: Знання, 1982. – 217 с.
35. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. – К.: Наукова думка, 1999. – 216 с.
36. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2-х т. теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002. – 245 с.
37. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – К.: КДП, 1990. – 240 с.
38. Основи психології: Навч. посіб. / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М. Левківський. – К.: Видавництво навчальної літератури, 2005. – 416 с.
39. Основи психології: Підруч. / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1999. – 632 с.
40. Пальм Г.А. Загальна психологія: навчальний посібник / Г.А. Пальм. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. – 256 с.
41. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
42. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982.
43. Психологія : Навч. посіб. / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
44. Психологія внутрішнього світу / упор. – Т. Гончаренко. – К., 2003, 127 с.
45. Психологія особистості / за ред. Максименка С.Д., Максименка К.С., Папучі М.В. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
46. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання/ Укл. Н. М. Атаманчук. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014 . – 201 с.
47. Психологія: Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова та ін. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
48. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1989. – Т. I. – 328 с.

49. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика. 1976. – 416 с.
50. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 508 с.
51. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с.
52. Сборник задач по общей психологии / Под ред. В.С.Мерлина. – М.: Просвещение, 1974. – 208 с.
53. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Голован. – Минск: Харвест, 1997.
54. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003 р. – 376 с.
55. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – К., 1998. – 348 с.
56. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. для вузів / І.М.Цимбалюк. – К.: Професіонал, 2006. – 576 с.
57. Ellis H.C., Hunt R.R. Fundamentals of Cognitive Psychology. – Boston: McGraw Hill, 1993. – 403 p.
58. Eysenck M.W., Flanagan C. Psychology for A2 level. – Philadelphia: Taylor & Francis Inc. ltd., 2001. – 898 p.
59. Gleitman Basic Psychology / J.Jonides, P.Rozin. – NY: Norton & Company, 1992. – 280 p.
60. Morris C.G., Maisto A.A. Understanding Psychology. – upper Saddle River: Prentice Hall, 2001. – 532 p.
61. Myers D.G. Psychology. – NY: Worth Publishers, 1992. – 636 p.
62. <http://all-psychology.ru/>
63. <http://lection.com.ua/psychology/optp/mizhosobistisni-stosunki-spilkuвання-osnovi-psihologiyi-ta-pedagogiki>
64. <http://www.info-library.com.ua/books-book-113.html>
65. [http://www.koob.ru/common\\_psychology/](http://www.koob.ru/common_psychology/)
66. <http://www.student-works.com.ua/kursovi/other/655.html>

Навчальне видання

Олексюк Оксана Євгенівна