

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**до самостійних та індивідуальних робіт з дисципліни**  
**«Психологія особистості»**

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**до самостійних та індивідуальних робіт з дисципліни**  
**«Психологія особистості»**

Вінниця  
ВНТУ  
2024

Рекомендовано до видання Радою з якості освіти Вінницького національного технічного університету Міністерства науки та освіти України (протокол № 9 від 23.04.2024 р.)

**Рецензенти:**

**В. А. Петрук**, доктор педагогічних наук, професор

**А. І. Теклюк**, кандидат філософських наук, доцент

Методичні вказівки до самостійних та індивідуальних робіт з дисципліни «Психологія особистості» [Електронний ресурс] / уклад. : М. Д. Прищак, О. В. Гречановська. – Вінниця : ВНТУ, 2024. – 79 с.

Методичні вказівки передбачається використовувати в процесі самостійних та індивідуальних робіт студентів, підготовці до практичних занять.

Методичні вказівки розроблені відповідно до програми дисципліни «Психологія особистості».

## ЗМІСТ

1	Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія особистості» . . . .	4
2	Програма курсу. . . . .	6
3	Методичні вказівки до опанування теоретичного курсу дисципліни. .9	
4	Методичні вказівки для проведення лабораторного практикуму. . . . .	37
5	Методики проведення інтерактивних занять. . . . .	57
6	Методичні вказівки для виконання завдань у робочому зошиті для самостійної роботи. . . . .	61
7	Запитання для самоперевірки. . . . .	66
8	Тестові завдання для самоконтролю. . . . .	71
	Список рекомендованої літератури. . . . .	77

## 1 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ»

З початку XXI ст. суттєво посилюється роль особистості у всіх сферах людського буття. Це пов'язано з розвитком освіти та освіченості людини, розвитком її рівня культури, зростанням можливості людини впливати на різні сфери людського буття (політика, економіка, техніка, екологія тощо).

Людина (особистість), в сучасному світі, стає визначальною цінністю та основою розвитку всіх сфер суспільства. «Пізнання самого себе», пізнання «Я» та «пізнання Іншого», зокрема психологічного виміру «Я» та «Іншого», є освітньою, світоглядною, комунікативною, мотиваційною та суб'єктною основою розвитку особистості, основою розвитку буття людини та суспільства загалом. Значну роль в цьому процесі відіграє вивчення студентами психологічних дисциплін, зокрема психології особистості. Засвоєння психологічних знань та набуття психологічної культури є, для сучасної людини, елементом розвитку інноваційної культури людини, яка є основою інноваційного розвитку українського суспільства.

Знання психіки інших можуть сприяти успішному орієнтуванню в соціальному середовищі. Успішність людини в сфері міжособистісних відносин, професійній діяльності, здатність протистояти маніпулятивним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

**Метою** вивчення дисципліни «Психологія особистості» є формування у студентів елементів психологічної культури, а також системи знань відносно процесу спрямованого особистісного розвитку людини в умовах її навчально-професійної діяльності.

У процесі викладання дисципліни «Психологія особистості» перед нею постають **завдання** опанування студентами знань основ психології особистості (предмету, методів, принципів, проблем особистості у психології, тощо) та сприяння формуванню психологічної культури особистості студента.

### ***Компетентності, якими має оволодіти студент в результаті вивчення дисципліни:***

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- Здатність до адаптації та дій в новій ситуації.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.

- Навички міжособистісної взаємодії.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

### ***Програмні результати вивчення дисципліни:***

- Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку.
- Демонструвати гнучкість та адаптивність у нових ситуаціях, у роботі із новими об'єктами та у невизначених умовах.
- Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.
- Відповідати за результати своєї діяльності, виявляти навички підприємницької та управлінської ініціативи.
- Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.
- Демонструвати підприємливість в різних напрямках професійної діяльності та брати відповідальність за результати.
- Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень.
- Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.
- Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності.
- Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.
- Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі під керівництвом лідера.

Ключовим елементом розвитку суб'єктності людини є самостійність.

Важливим чинником розвитку самостійності особистості є посилення ролі самостійної навчальної роботи студентів. Це пов'язано із вимогами до сучасного фахівця з вищою освітою, необхідністю займатися самоосвітою впродовж усього професійного життя.

Саме на реалізацію завдань розвитку самостійності студента направлені розроблені методичні вказівки. Вони допоможуть студенту в його самостійному та індивідуальному опануванні змісту навчальної дисципліни «Психологія особистості».

## **2 ПРОГРАМА КУРСУ**

### **Тема 1 Предмет та структура психології як науки**

Роль психологічних знань в житті та діяльності людини. Психологічна культура особистості. Відмінності між життєвими та психологічними знаннями. Підходи до розуміння психіки. Історія психологічних вчень та предмет психології. Завдання та предмет психології. Етапи розвитку психологічних знань. Зв'язок психології з іншими науками. Структура психологічної науки. Основні методи науково-психологічних досліджень, їх використання, позитивні сторони та недоліки. Предмет психології особистості.

### **Тема 2 Сучасні психологічні уявлення про особистість**

Визначення понять «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість». Сучасні психологічні теорії особистості. Психоаналіз (фрейдизм, неофрейдизм). Біхевіоризм. Гуманістична психологія особистості. Трансперсональні теорії особистості. Гештальтпсихологія. Когнітивна психологія. Структурний та транзактний аналіз Е. Берна. Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості.

### **Тема 3 Структура та рівні психіки**

Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії. Психічні процеси (пізнавальний, емоційний, вольовий). Психічні властивості. Психічні стани. Рівні психіки. Несвідомість (несвідомий рівень) психіки. Підсвідомість (підсвідомий рівень) психіки. Свідомість (свідомий рівень) психіки. Надсвідомість (надсвідомий рівень) психіки.

### **Тема 4 Пізнавальна сфера особистості**

Пізнавальні процеси психіки особистості. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання. Мислення як вищий рівень пізнання. Інтелект особистості. Індивідуальні особливості мислення. Пам'ять. Види пам'яті. Увага. Властивості уваги. Уява. Значення уяви у формуванні творчої особистості. Мова та її значення у спілкуванні.

### **Тема 5 Емоційна та вольова сфери особистості**

Емоційна сфера особистості. Емоції та почуття. Теорії емоцій. Природа й функції емоційних явищ. Феноменологія емоційних явищ. Властивості емоційних явищ. Вольова сфера особистості. Воля. Природа та функції волі. Розвиток вольової сфери особистості.

## **Тема 6 Психічні властивості особистості**

Психічні властивості особистості та їх види. Екстраверсія та інтроверсія. Темперамент. Характеристика типів темпераменту. Вплив темпераменту на професійну діяльність людини. Характер особистості. Акцентуації характеру. Задатки та здібності особистості. Використання знань теорії психічних властивостей особистості в житті та діяльності людини.

## **Тема 7 Психологічні стани особистості**

Психічний стан. Види психічних станів. Настрій, радість, фрустрація, гнів, агресивність, страх, афекти, стрес.

## **Тема 8 Становлення особистості**

Особливості психічного розвитку особистості. Підходи у вивченні психічного розвитку людини. Самосвідомість. Етапи самосвідомості: самовідчуття, самосприймання, саморозуміння. «Я-концепція». «Я-концепція» та захисні механізми особистості. Вікові кризи становлення особистості. Самооцінка особистості. Роль самооцінки в житті особистості. Психологічні та педагогічні аспекти формування та зміни самооцінки особистості. Мотивація. Роль мотивації в розвитку людини. Теорії мотивації.

## **Тема 9 Психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя особистості**

Означення психологічного благополуччя людини. Позитивне функціонування особистості. Психологічне благополуччя та позитивний потенціал особистості. Саногенний потенціал особистості. Кризи особистості в сучасному суспільстві. Кризи психічного розвитку. Вікові кризи. Професійні кризи. Життєві кризи. Критично-сміслові кризи. Кризи невротичного характеру. Ставлення до кризи та її подолання.

## **Тема 10 Життєстійкість особистості**

Означення життєстійкості особистості. Компоненти життєстійкості особистості за С. Мадді: включеність; вплив (контроль); виклик (прийняття ризику). Психологічна пружність. Антикрихкість як визначальна властивість життєстійкості особистості. Крихкість та антикрихкість. «Чорний лебідь». «Культура одержимості безпекою». Стрес. Означення стресу. Причини стресів. Характеристика стресорів. Фази стресу. Засоби подолання стресу.

## **Тема 11 Духовно-психологічний вимір особистості**

Психологія та етика. Етика. Мораль. Моральність. Етикет. Діловий етикет. Дух. Духовність. «Істина–добро–краса». Свобода. Внутрішня



свобода. Відповідальність.

### **Тема 12 Суб'єктність особистості**

Поняття суб'єктності особистості. Структура (формула) суб'єктності особистості (онтологічний вимір): «комунікативність–духовність–внутрішня свобода». Екзистенційно-інструментальний (екзистенційно-управлінський) вимір суб'єктності особистості: «мотиваційність–творчість–саморегуляція». Природа суб'єктності особистості. Становлення суб'єктності особистості. Суб'єктність та самовизначення особистості. Суб'єктність та життєстійкість (антикрихкість) особистості.

### **Тема 13 Психологія статі особистості**

Статеві особливості особистості. Статєво-рольові стереотипи. Мускулінність. Фемінність. Андрогінія. Особистість та гендер. Психологія кохання. Кохання та закоханість. Психологія сімейних стосунків.

### **Тема 14 Психологія спілкування особистості**

Спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості. Поняття спілкування. Функції спілкування. Види та рівні спілкування. Культура спілкування. Способи спілкування. Засоби спілкування. Вербальна та невербальна комунікації.

### **Тема 15 Особистість в діловій сфері**

Ділова сфера. Особистість та ділові відносини. Проблема лідерства та керівництва. Лідер. Керівник. Типи лідерства. Стилі керівництва.

### **Тема 16 Вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти**

Предмет конфліктології як науки. Теорії конфлікту. Взаєморозуміння та конфлікти. Означення та властивості конфліктів. Види конфлікту. Причини конфліктів. Умови виникнення конфлікту. Суперечність. Конфліктна ситуація. Інцидент. Конфліктогени. Міжособистісні конфлікти. Управління міжособистісними конфліктами. Улагодження (вирішення, розв'язання) міжособистісних конфліктів.

### **3 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ОПАНУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ**

#### *Зміст курсу*

- Тема 1 Предмет та структура психології як науки.
- Тема 2 Сучасні психологічні уявлення про особистість.
- Тема 3 Структура та рівні психіки.
- Тема 4 Пізнавальна сфера особистості.
- Тема 5 Емоційна та вольова сфери особистості.
- Тема 6 Психічні властивості особистості.
- Тема 7 Психологічні стани особистості.
- Тема 8 Становлення особистості.
- Тема 9 Психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя особистості.
- Тема 10 Життестійкість особистості.
- Тема 11 Духовно-психологічний вимір особистості.
- Тема 12 Суб'єктність особистості.
- Тема 13 Психологія статті особистості.
- Тема 14 Психологія спілкування особистості.
- Тема 15 Особистість в діловій сфері.
- Тема 16 Вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти.

#### **Тема 1 Предмет та структура психології як науки**

##### **➤ Перелік питань до теми:**

1. Роль психологічних знань в житті та діяльності людини.
2. Предмет та структура психології як науки.
3. Предмет психології особистості.

##### **➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

**✓ Визначення та розкриття предмету психології особистості потребує попереднього ознайомлення з завданням та предметом психологічної науки.**

Основою усвідомлення необхідності оволодіння відповідною системою знань є визначення ролі цих знань в житті та діяльності людини. Тому

першим кроком процесу вивчення психології особистості є відповідь на питання ролі психологічних знань та умінь в житті та діяльності людини.

Кожна людина замислюється над питаннями: Як стати щасливим? Як стати успішним? Як самореалізуватись? Що я можу зробити, щоб щасливими були близькі мені люди?

Щоб дати відповідь на ці питання, потрібно поставити інші ключові запитання: Хто я? Що у мене є таке, що допоможе мені бути щасливим, реалізувати себе, досягти успіху в різних сферах життя? Який мій ресурс: пізнавальна сфера (мислення, пам'ять, увага, уява тощо), емоції та почуття, воля, темперамент, характер, здібності, самооцінка тощо? Як я можу цей ресурс використовувати, що мені буде допомагати в житті, а що заважати, що я можу змінити в собі, а що ні? Психологія дає відповіді на ці питання.

Але ще важливішим є знання інших людей, їх внутрішнього світу: потреб, почуттів, темпераменту, характеру, самооцінки тощо. Саме знання людини дає можливість розуміти інших, адекватно поводитись, дарувати щастя в сімейному житті, виховувати та навчати дітей, бути успішним та авторитетним керівником, мати друзів, налагоджувати та підтримувати гарні стосунки з людьми, не конфліктувати або уміти вирішувати конфлікти, не дозволяти маніпулювати собою, а в кінцевому результаті бути щасливим самому, успішно самореалізуватись в житті. Знання з психології допоможуть в цьому.

Другим кроком визначення методологічних засад психології особистості є означення понять «психологія», «психіка» та визначення предмету психології. Генеза психології вимагає знайомства з історичними аспектами розвитку психологічних знань, зокрема поглядами на означення понять «психіка» та визначення предмету психології.

Сучасна психологія є цілісна система знань, до якої входять понад три десятки галузей психологічних знань. При ознайомленні з галузями психології потрібно звернути увагу на загальну психологію та соціальну психологію, які виступають методологічною основою навчальної дисципліни «Психологія особистості».

Кожна наука застосовує систему методів наукового дослідження. Тому важливим питанням теми є аналіз основних методів психології: спостереження, опитування, тестування, експеримент. В процесі опанування знань відповідного методу потрібно акцентувати увагу на питаннях: 1) види методу, 2) позитивні сторони та недоліки використання методу.

*✓ Ознайомлення з завданням та предметом психологічної науки дає можливість визначити завдання та предмет психології особистості (тема 1.3).*

➤ **Глосарій основних понять теми:**

• **Психологічна культура особистості** (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних здібностей, знань, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню й самовихованню

особистості, а також успішному спілкуванню та взаємодії в різних соціальних групах.

- **Психологія** (грецькою psyche – душа, logos – слово, знання, вчення) – наука (вчення) про закономірності розвитку, проявів психіки та їх механізми.

- **Методи наукових досліджень** – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія. Основними методами психології є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

- **Психологія особистості** – система знань про психічні властивості людини як цілісного утворення, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

## **Тема 2 Сучасні психологічні уявлення про особистість**

### **➤ Перелік питань до теми:**

1. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість» та «індивідуальність».
2. Психоаналіз (фрейдизм, неофрейдизм).
3. Біхевіоризм.
4. Гуманістична психологія.
5. Трансперсональні психологічні теорії.
6. Гештальтпсихологія.
7. Когнітивна психологія.
8. Структурний та трансактний аналіз Е. Берна.
9. Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості.

### **➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

✓ **Психологічні теорії особистості є методологічною основою аналізу психологічних явищ та відповідей на питання, які виникають у сфері психології особистості.**

*Перед тим як приступати до аналізу певної психологічної проблеми, потрібно дати відповідь на питання про теоретичну модель аналізу. Залежно від психологічної теорії особистості, яка буде покладена в основу теоретичного аналізу проблеми, відповіді можуть бути різні та навіть протилежні.*

*Тому студент має володіти знаннями психологічних теорій особистості та виробити вміння використовувати їх як засоби аналізу в процесі розгляду відповідних психологічних явищ.*

Розгляд психологічних теорій особистості передбачає попереднє означення таких ключових понять теми як «індивід», «особистість» та «індивідуальність».

При розгляді питань психологічних теорій особистості особливо потрібно звернути увагу на психоаналітичні (фрейдизм, неофрейдизм), гуманістичні та біхевіористичні теорії.

Розгляд суб'єктно-комунікативного підходу до особистості, у ряді психологічних теорій особистості, засвідчує усвідомлення (хоча ще не в повній мірі) науковцями (зокрема, філософами, психологами, педагогами) ролі комунікативних (суб'єктно-комунікативних) засад буття особистості.

Основою для набуття психологічних вмінь є засвоєння, окрім означення відповідної теорії (глосарій), таких питань:

- **Фрейдизм та неофрейдизм:** роль фрейдизму в розвитку психології ХХ ст., структура психіки (за З. Фрейдом), поняття несвідомого, інстинкти, лібідо, агресія, психіка як енергетична система, сублімація, витіснення, неврози, снобачення, структура психіки (за К. Юнгом), колективне расове несвідоме, поняття агресії в теорії Е. Фромма, поняття любові в теорії Е. Фромма, порівняльний аналіз структури психіки З. Фрейда та К. Юнга, порівняльний аналіз фрейдизму та неофрейдизму.

- **Біхевіоризм:** поведінка, «проблемний ящик» Торндайка, формула біхевіоризму, стимул, реакція, підкріплення, роль біхевіоризму в розвитку менеджменту.

- **Гуманістична психологія:** особистість, самоактуалізація, рівні розвитку особистості (рівні потреб) А. Маслоу, роль гуманістичної психології в розвитку сучасного менеджменту.

- **Трансперсональні психологічні теорії:** психіка як відкрита енергетична система, медитація, молитва, змінені стани свідомості, духовне переродження, психосинтез.

- **Гештальтпсихологія:** гештальт, цілісність, «інсайт» (осаяння).

- **Когнітивна психологія:** пізнавальні процеси психіки, пізнавальна діяльність, знання, штучний інтелект.

- **Структурний та транзакційний аналіз Е. Берна:** структурний аналіз, схеми поведінки (стани «Я»), схеми поведінки «Батько», «Дорослий», «Дитина», транзакційний аналіз, додаткові транзакції, перехресні транзакції, роль транзакційного аналізу в розвитку менеджменту (комунікація «керівник–підлеглий», конфлікти в менеджменті).

- **Суб'єктно-комунікативний підхід до особистості:** «свідомість-Я», комунікативна свідомість «свідомість-«Я-Інший»», комунікація, комунікативність, комунікативність як система: «комунікативна свідомість–комунікативне співбуття–комунікативна взаємодія», комунікативність та

суб'єктність, концептуальні характеристики суб'єктно-комунікативного підходу до особистості.

➤ **Глосарій основних понять теми:**

• **Індивід** – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина; представник людського роду – homo sapiens.

• **Індивідуальність** – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність – особлива й не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

• **Комунікативність** (латиною communico – робити спільним: ділитися, наділяти, обмінюватися, радитися, повідомляти, спілкуватися, приєднувати, зв'язувати, з'єднувати, брати участь) – процес та стан свідомості, співбуття та взаємодії «Я–Інший», на основі яких «Я» усвідомлює себе, відкриває та актуалізує свою онтологічну, аксіологічну та телеологічну самість (суб'єктність), визначаючи себе в «Іншому» та через «Іншого».

• **Особистість** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості та поведінки, суспільно-історичного досвіду людства; ступінь привласнення людиною соціальної сутності; соціальний індивід.

• **Фрейдизм** – розроблена З. Фрейдом на початку ХХ ст. філософська теорія, психологічна теорія психоаналізу, яка пояснює деякі психічні процеси, що відбуваються на підсвідомому рівні.

• **Неофрейдизм** (новий фрейдизм) – напрям у філософії, психологічній теорії психоаналізу, що розвинувся в 20–30-х роках ХХ століття з фрейдизму.

• **Психоаналіз** – вчення З. Фрейда, система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики й лікування різних душевних захворювань.

• **Біхевіоризм** (англійською behavior – поведінка) – напрям в американській психології (виник на початку ХХ ст. в Америці), який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

• **Гуманістична психологія** (латиною humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.), що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не щось задане, а відкрита можливість самоактуалізації, що базується на вірі в можливість розквіту кожної людини.

• **Трансперсональні теорії** – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного та космічного вимірів й можливостей для

еволюції свідомості. В центрі трансперсональних теорій – «психології за межами свідомості» – так звані «змінені стани свідомості», переживання яких може привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження та формування цілісності особистості.

- **Гештальтпсихологія** (німецькою gestalt – «цілісність», «повнота», «структура», «образ», «конфігурація») – напрям у сучасній психології (виник у першій третині ХХ ст.), що висуває програму вивчення психіки як цілісної внутрішньої структури – гештальта.

- **Когнітивна психологія** (англійською cognition – знання, пізнання) – напрям у психології, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних процесів психіки: сприймання, пам'ять, увагу, мислення.

- **Трансакційний аналіз** – напрям в американській психології, розроблений у 50-х рр. ХХ ст. Еріком Берном на основі введеного ним поняття «трансакція» – акт міжособистісної взаємодії за певним сценарієм. Е. Берн виділив три головних «стани особистості», на основі яких особистості взаємодіють: «Батько», «Дитина» та «Дорослий».

### Тема 3 Структура та рівні психіки

#### ➤ Перелік питань до теми:

1. Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії.
2. Рівні психіки.

#### ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

✓ *Важливим чинником соціальної компетентності, як ефективної взаємодії в соціальному середовищі, є знання психіки особистості та форм психіки зокрема. Тому розгляд структури основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії є важливим елементом розвитку психологічної компетентності та психологічної культури особистості, а також теоретичною (та емпіричною) основою розгляду особистості як цілісної сутності.*

*Процес засвоєння матеріалу теми «Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії» рекомендується поділити на три етапи. На першому етапі потрібно ознайомитися з структурою основних форм психіки як системою та визначитися зі взаємодією її елементів (тема 3). На другому етапі ключовим є засвоєння знань кожного елементу системи, зокрема пізнавальних, емоційних, вольових процесів, психічних станів та психічних властивостей (теми 4–7). Третій (ключовий етап), це етап розвитку умінь (на основі набутих знань) аналізу форм психіки свого внутрішнього світу та умінь характеризувати відповідні процеси внутрішнього світу інших людей. (Важливою формою розвитку умінь аналізу процесів внутрішнього світу людини є проведення лабораторного*

практикуму, в процесі якого студенти будуть досліджувати та аналізувати властивості особистості («інтроверсія–екстраверсія», «емоційна стабільність–емоційна нестабільність», темперамент особистості, самооцінка особистості).

Іншим важливим підходом до усвідомлення психіки як системного утворення є вивчення рівнів психіки (свідомий, підсвідомий, несвідомий, надсвідомий).

➤ **Глосарій основних понять теми:**

• **Несвідомість (несвідомий рівень) психіки** – сукупність психічних явищ, актів і станів, котрі виявляються у глибокому рівні функціонування психіки й повністю позбавляють індивіда можливості впливати, оцінювати, контролювати й усвідомлювати їхній вплив на поведінку, вчинки та діяльність.

• **Підсвідомість (підсвідомий рівень) психіки** – це уявлення, бажання, потяги, почуття. Стани, психічні явища й акти, які колись упродовж життя «вийшли» із свідомості, або те, що виникло внаслідок несвідомого, і виявляється у відповідних ситуаціях ніби автоматично, іноді без чіткого і зрозумілого усвідомлення.

• **Свідомість (свідомий рівень) психіки** – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

• **Надсвідомість (надсвідомий рівень) психіки** утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом.

#### **Тема 4 Пізнавальна сфера особистості**

➤ **Перелік питань до теми:**

1. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання.
2. Мислення як вищий рівень пізнання. Інтелект особистості.
3. Форми пізнавальної сфери особистості.

➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

Пізнавальна сфера особистості як область психіки – це сукупність пізнавальних засобів для створення та функціонування особистісної картини світу. Пізнавальні засоби актуалізують пізнавальні процеси, зокрема відчуття, сприймання, мислення (які є також рівнями пізнання), пам'ять, увагу, уяву, мову (мовлення).

Пізнання відбувається на чуттєвому та абстрактному рівнях.

При чуттєвому пізнанні предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх,



тактильні, смакові та інші аналізатори і відображаються в мозку. До цієї форми пізнання належать пізнавальні психічні процеси відчуття і сприймання. Відчуття і сприймання несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо. Вичерпні знання про внутрішні, невідчутні властивості та ознаки предметів дійсності, безпосередньо не відображеної у відчуттях і сприйманні сутності, людина одержує за допомогою мислення – вищої, абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності.

Абстрактне пізнання як вища форма пізнання людиною дійсності відбувається за участю процесів мислення та уяви. Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який визначає ступінь проникнення індивіда в сутність явищ дійсності, з'ясування їх неявних властивостей.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій.

Важливу роль, поряд з мисленням, відіграють інші форми пізнавальної сфери особистості: пам'ять, увага, уява, мислення, мова і мовлення.

#### ➤ **Глосарій основних понять теми:**

- **Психічні процеси** – різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому; різні форми взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети і явища. Психічні процеси поділяють на три основні групи (пізнавальний, емоційний, вольовий).

- **Пізнавальний процес** – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ.

- **Чуттєве пізнання** – форма пізнання, при якому предмети та явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні, смакові та інші аналізатори й відображаються в мозку. До цієї форми пізнання належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання.

- **Абстрактне пізнання** – вища форма пізнання людиною дійсності за участю процесів мислення та уяви.

- **Відчуття** – пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів та явищ при їхній безпосередній дії на її органи чуттів. Існують також інтерорецептивні відчуття, які є такими, що йдуть від внутрішніх органів.

- **Сприймання** – це психічний процес відображення людиною предметів та явищ у цілому, в сукупності всіх якостей й властивостей при безпосередньому їхньому впливі на органи чуттів.

- **Мислення** – вища, абстрактна форма пізнання об’єктивної реальності.
- **Інтелект** (латиною intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у розв’язанні різноманітних задач.
- **Пам’ять** – процеси запам’ятовування, зберігання, відтворення та забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда.
- **Увага** – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.
- **Уява** – це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.
- **Мова** – суто людський засіб спілкування в духовному та практичному житті людини й є системою знаків для передавання, приймання та використання інформації. Мова (зовнішня та внутрішня) – це спосіб існування мислення. Людська мова, на відміну від мови знакової взаємодії тварин, оперує поняттями.
- **Мовлення** – це акт вживання людиною мови для спілкування.

## **Тема 5 Емоційна та вольова сфери особистості**

### **➤ Перелік питань до теми:**

1. Емоційна сфера особистості.
2. Вольова сфера особистості.

### **➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

Людина, пізнаючи навколишній світ, певним чином ставиться до пізнаваних предметів і явищ із замилюванням, гнівом, радістю, сумом. Це можливо насамперед завдяки емоційним процесам.

За допомогою емоцій людина визнає, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об’єкти, тим більш глибокі переживання людини. Таким чином, емоції виконують сигнальну функцію. Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, що дозволяє говорити про регулятивну функцію емоцій. Виділяють також комунікативну функцію емоцій: зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Емоції, як особливий клас психічних явищ, відображають у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливості для

життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, що діють на нього. Почуття є вищим рівнем розвитку емоцій, який характеризується узагальненим, стійким переживання ставлення до предметів, явищ та потреб, що мають мотиваційну, напрямну значимість.

Важливу роль в житті людини відіграє вольова сфера, яка виконує відповідні функції: *спонукальна* і *спрямовуюча* на досягнення поставленої мети при подоланні труднощів; *гальмівна* функція (стримування небажаної активності, мотивів і дій, які не відповідають світогляду, ідеалів і переконань особистості); *регулююча* функція (довільна, свідомо регуляція дій, психічних процесів і поведінки, в подоланні перешкод); *розвивальна* функція (вольова регуляція, спрямована на вдосконалення суб'єктом своєї поведінки, діяльності, на зміну власної особистості).

#### ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Емоційні процеси** – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання (приємного чи неприємного). Емоційні процеси роблять світ психічних явищ більш насиченим, більш різноманітним й більш своєрідним.

- **Емоції** – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ та ситуацій, що діють на нього.

- **Почуття** – вищий рівень розвитку емоцій; специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до предметів, явищ та потреб, що мають мотиваційну, напрямну значимість.

- **Вольові процеси** – психічні процеси як свідомої, так несвідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

- **Воля** – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

### Тема 6 Психічні властивості особистості

#### ➤ Перелік питань до теми:

1. Екстраверсія та інтроверсія.
2. Темперамент особистості.
3. Характер особистості.
4. Задатки та здібності особистості.

## ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Вивчення навчальної теми «Психічні властивості особистості» є одним з ключових завдань. Це пов'язано з тим, що психічні властивості, зокрема в питанні аналізу характеру особистості, підводять нас до системного бачення психіки особистості та сутності особистості в цілому. Тому, знання теорії психічних властивостей та вироблених на основі знань вмінь аналізувати психічні властивості, є одним з ключових елементів психологічної компетентності особистості, зокрема ефективної взаємодії особистості в соціальному середовищі (сім'я, друзі, трудовий колектив тощо).

З метою глибокого засвоєння теоретичних знань та формування практичних вмінь заплановано проведення лабораторних практикумів з таких тем: дослідження особливостей характеру особистості (тест Г. Айзенка «Ваш характер»); визначення темпераменту особистості; визначення самооцінки особистості.

Опанування матеріалу теми «Темперамент особистості» потрібно розпочинати з питань «екстраверсії та інтроверсії» та «врівноваженості та неврівноваженості», як важливих складових темпераменту людини та факторів розвитку характеру особистості.

При вивченні теми темпераменту потрібно акцентувати увагу на попередньому ознайомленні з чинниками формування темпераменту: сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів.

Засвоєння теоретичного матеріалу теми, проведення практичного дослідження явищ «екстраверсії–інтроверсії», «врівноваженості–неврівноваженості», визначення властивостей темпераменту людини, є важливою умовою розвитку вміння аналізу своїх психічних властивостей та властивостей інших людей. Це відбувається на основі відповіді студентом на питання: 1) Як такі показники якостей особистості, які були отримані в результаті дослідження, будуть їй допомагати або заважати в різних життєвих ситуаціях (сімейні стосунки, вибір професії, трудова діяльність, система «Я–керівник», система «Я–педагог (батько, вихователь, вчитель), друзі, спілкування тощо)? 2) Як ми можемо використовувати отримані нами знання з цієї теми в своєму житті та діяльності, зокрема професійній діяльності?

Наступним кроком вивчення питання психологічних властивостей є теорія характеру особистості. При розгляді цього питання методично ефективним буде здійснити порівняльний аналіз характеру та темпераменту, особливо в плані чинників їх формування. Важливим елементом теорії характеру є розгляд питання акцентуації характеру.

Ще одним фактором формування компетентності, успішної самореалізації особистості є засвоєння знань таких властивостей психіки особистості як задатки та здібності.

➤ **Глосарій основних понять теми:**

- **Психічні властивості** – сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість та повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності.

- **Екстраверсія** (латиною extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

- **Інтроверсія** (латиною intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

- **Темперамент** (латиною temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Існує основні чотири типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний.

- **Характер** – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе.

- **Задатки** – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів чуттів та руху. Задатки є вродженою основою здібностей особистості.

- **Здібності** – це психічні властивості людини, що виявляються в її навчальній діяльності та є необхідною умовою її успіху. Здібності є результатом розвитку задатків.

## **Тема 7 Психічні стани особистості**

➤ **Перелік питань до теми:**

1. Означення психічних станів особистості.
2. Види психічних станів.

➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

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 є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, «тілі» психічного стану, який

впливає на неї.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

В розділі виділено та проаналізовано такі види психічних (емоційних) станів: настрій, радість, фрустрація, гнів, агресивність, страх, афект.

#### ➤ **Глосарій основних понять теми:**

• **Психічний стан** – наявний на цей час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості; психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

### **Тема 8 Становлення особистості**

#### ➤ **Перелік питань до теми:**

1. Особливості психічного розвитку особистості.
2. Самосвідомість та «Я»-концепція особистості.
3. «Я-концепція» та захисні механізми особистості.
4. Вікові кризи становлення особистості.
5. Самооцінка особистості.
6. Роль мотивації в розвитку особистості.

#### ➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

✓ *Засвоєння студентами теоретичного (та практичного) блоку «Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії» (теми 3–7) є основою для ознайомлення з ключовим питанням психології особистості – розгляд особистості як цілісної сутності та визначення її інструментальних (розвивальних), сутнісних та змістовних чинників (теми 8–11).*

Першим кроком на цьому шляху є питання «становлення (розвитку) особистості». Психічний розвиток забезпечує становлення особистості та триває все життя. В ході психічного розвитку відбувається накопичення кількісних та якісних перетворень психіки, які забезпечують формування і функціонування свідомості та особистості загалом. Але розвиток особистості як цілісної сутності пов'язаний, в першу чергу, з формуванням самосвідомості. Складовими самосвідомості є самооцінка, домагання, соціально-психологічне очікування та образ власного «Я». Процес усвідомлення власного «Я» приводить до формування «Я-концепції» особистості, яка являється епіцентром самосвідомості та особистості загалом. Являючись ядром самої особистості, «Я-концепція» є важливою умовою розвитку особистості як цілісної сутності. Вона має вплив на формування самооцінки та мотивації, інтегрує усі уявлення людини про себе

– когнітивні, поведінкові, емоційні, соціальні. Важливим для «Я-концепції» є її взаємодія із іншими психологічними механізмами – рефлексією, ідентифікацією та самоконтролем.

У психологічній науці розділяють два напрями «Я-концепції» – позитивний та негативний. Позитивну «Я-концепцію» можна емпірично прирівняти до позитивного ставлення особи до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності та непересічності. І, навпаки, синонімом негативної «Я-концепції» є внутрішнє несприйняття себе, відчуття власної неповноцінності й меншовартості.

Неузгодженість «Я-концепції» і актуального переживання призводить до загрози ідентичності – з'являється напруга, яка включає в роботу захисні механізми. Захисні механізми – це наше несвідоме. Саме завдяки їм ми шукаємо заспокоєння, пом'якшення ситуації, уникнення конфлікту чи напруженості.

Кожна людина використовує ці механізми, що є небажаним, коли на них йде велика опора та використання. Адже це може зашкодити особистості, не дати їй можливості сприймати реальність. З іншого боку, саме захисні механізми допомагають подолати та перетворюють стреси, тривоги у сприятливу для свідомості форму.

Студентам запропоновано класифікацію захисних механізмів за З. Фрейдом: витіснення, проекція, заміщення, раціоналізація, протидія, регресія, сублімація, заперечення.

Усвідомлення логіки та змісту розвитку особистості вимагає аналізу вікових стадій її розвитку. Тому в розділі акцентується увага на аналізі підходів вчених до визначення вікових стадій розвитку особистості. Важливим є також усвідомлення того, що перехід від однієї стадії до іншої є складним і характеризується кризами, які є специфічними для кожного вікового періоду, а їх сприятливий або несприятливий перебіг зумовлює розвиток особистості в соціумі (нормальну чи аномальну лінію).

Важливою умовою самореалізації особистості є самооцінка особистості. У формуванні самооцінки значну роль відіграє «Я-концепція». З іншого боку самооцінка є однією із складових «Я-концепції», тією основою, що несе в собі прийняття людиною себе. Тому знання теорії самооцінки особистості, чинників розвитку самооцінки є необхідним фактором педагогічної діяльності батьків, що дасть можливість формування у дітей високої адекватної самооцінки.

Однією із важливих у розвитку особистості є мотиваційна сфера, адже саме вона керує вічним запитанням людини: що я хочу? Саме мотивація допомагає людині прагнути до відповідних результатів у тій чи іншій сфері пізнання, діяльності, самоактуалізації.

#### ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Самосвідомість** – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис

характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

- **«Я-концепція»** – це динамічна система уявлень людини про саму себе, котра містить: 1) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; 2) самооцінку; 3) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

- **Захисні механізми** – 1) неусвідомлені реакції, які захищають індивіда від таких неприємних емоцій, як тривога і почуття провини; зменшують ступінь особистої не- і дезадаптованості; 2) еґо-захисні тенденції, які спотворюють або приховують загрозові імпульси для людини, а тому нейтралізують психологічне напруження.

- **Самооцінка особистості** – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи із системи цінностей людини.

- **Потреби** – це переживання необхідності у певних умовах, без яких людина не буде нормально розвиватися, жити (їжа, вода, світло, затишок тощо).

- **Мотив** – спонукальна причина дій і вчинків людини.

- **Мотивація** – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

## **Тема 9 Психологічне (особистісне, суб'єктивне) благополуччя особистості**

### **➤ Перелік питань до теми:**

1. Означення психологічного благополуччя.
2. Психологічне благополуччя та позитивний потенціал особистості.
3. Кризи особистості в сучасному суспільстві.

### **➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

Засвоєння теоретичного матеріалу про чинники розвитку та буття особистості загалом ставить питання «самооцінювання» особистістю процесу та результатів цього розвитку. Формою такого «самооцінювання» психологія визначає «психологічне благополуччя особистості». Відчуття (переживання) благополуччя як психологічної форми актуалізації благополуччя посідає важливе місце в суб'єктивному світі особистості. Саме тому благополуччя особистості за самою природою є насамперед суб'єктивним явищем. Воно є цілісним «суб'єктивним переживанням», що співвідноситься, перш за все, з «переживанням людиною ставлення до власного життя», є «інтегральною оцінкою власного буття, комбінацією позитивних та негативних емоцій».



Важливим чинником процесу та результату успішної самореалізації особистості є усвідомлення та переживання людиною «позитивного функціонування» в різних сферах свого життя. Саме тому, «позитивне функціонування» є основою означення феномену та поняття «психологічне благополуччя».

Психологічне благополуччя особистості в значній мірі залежить від наявного «потенціалу особистості». В контексті психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя психологія розглядає поняття «саногенний потенціал» (*дивись глосарій*).

Людина та її життя є процесом постійного розвитку, вдосконалення, змін. Протягом свого життя людина неодноразово зміцнює свій «життєвий задум», траєкторію свого життєвого руху, іноді починаючи все спочатку. В ситуації, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проєкт світобачення свого майбутнього або коли руйнується звичний для людини «світ», «світобудова», людина переживає життєву кризу. В цій ситуації людина стоїть перед необхідністю перегляду, відмови від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціальної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють розвиток особистості. У разі успішного результату подолання кризи особистість здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості, а у разі неуспішного, відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Психологи виділяють такі типи криз особистості, які трапляються на її життєвому шляху: кризи психічного розвитку, вікові кризи, професійні кризи, життєві кризи, критично-сміслові кризи, кризи невротичного характеру.

#### ► Глосарій основних понять теми:

- **Психологічне благополуччя** – інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів «позитивного функціонування», а також ступеня актуалізації цієї спрямованості, що виражається у стані (відчутті) задоволеності собою і власним життям – стані і відчутті щастя.

- **Саногенний потенціал** – психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психологічне благополуччя та здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати; сукупність характеристик, які сприяють розвитку і збереженню психологічного благополуччя; набір особистісних стійких характеристик, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її психологічне здоров'я, попереджають вияв відхилень та аномалій розвитку.

## Тема 10 Життєстійкість особистості

### ➤ Перелік питань до теми:

1. Означення життєстійкості особистості.
2. Антикрихкість як визначальна властивість життєстійкості особистості.
3. Стрес та засоби його подолання.

### ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Важливим елементом позитивного потенціалу особистості, важливою умовою психологічного (особистісного, суб'єктивного) благополуччя є життєстійкість особистості.

Життєвий шлях особистості складний і завжди супроводжується проблемами (духовні, соціальні, професійні, матеріальні, сімейні, психологічні), зокрема, життєві кризи, стреси, конфлікти, неуспіхи, «стан здоров'я» тощо. Для того, щоб адаптуватися до інтенсивного та активного, а часто і екстремального, загрозливого для здоров'я людини життя, успішно себе реалізувати, людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку властивість особистості, такий внутрішній потенціал (ресурс), що допомагає їй протистояти зовнішнім (та внутрішнім) впливам, важким умовам життя, при цьому зберігаючи свою людську сутність, цілісність, ідентичність, суб'єктність. Такою властивістю і є «стійкість».

«Стойкість» досить складне та неоднозначне поняття. Воно досліджується вченими в контексті різних сфер буття особистості та визначається як життєстійкість, особистісна стійкість, психологічна стійкість, психічна стійкість, антикрихкість, стресостійкість, емоційна стійкість, духовна (моральна) стійкість, опірність, адаптивність, психологічна пружність, саногенний потенціал, життєздатність, психологічна живучість тощо. Важливим, для подальшого розуміння проблеми стійкості особистості, є те, що поняття «життєстійкість особистості», є загальним, системоутворюючим поняттям, який поєднує, синтезує всі інші види «стійкості».

Життєстійкість особистості дослідники розглядають як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору; як особистісний ресурс, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Існують різні підходи до означення суті та змісту поняття «життєстійкість». В основному вони базуються на тому, яка властивість поняття є базовим у визначенні життєстійкості, зокрема, «міцність» («hardiness»), «гнучкість» («resilience») чи «антикрихкість» («antifragility»).

Методологічно ефективним та коректним є визначення «життєстійкості» поняттям, яке визначає всі сфери «стійкості та розвитку людини»,

поєднуючи поняття «міцність, витривалість» («hardiness»), «пружність, гнучкість, відновлюваність» («resilience») та антикрихкість (поєднує в собі «відновлювальність» та «розвиток») («antifragility»). В розділі акцентується увага на тому, що в контексті буття особистості як цілісної сутності, «антикрихкість» є визначальною властивістю життєстійкості особистості, є «ключовою властивістю розвитку особистості».

Акцент на питанні стресів обумовлений загостренням проблеми стресу в сучасному житті особистості. Ефективність управління стресами залежить від знання особистістю самого явища стресу, зокрема факторів виникнення, процесу виникнення (розгортання) стресу, а особливо інтерпретації стресу.

Процес засвоєння теоретичного матеріалу теми має вмістити відповідні етапи: 1) визначення ролі стресу в житті людини; 2) роль суб'єктивних чинників у виникненні стресу; 3) стресори та їх характеристика; 4) фази стресу; 5) аналіз «схеми стресу та його подолання»; 6) особливу увагу потрібно звернути на питання подолання стресу, зокрема на аналіз «схеми стресу та способів його подолання» та успішні способи подолання стресу.

#### ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Життєстійкість особистості** – особлива структура установок і навичок, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та дає змогу перетворити «зміни», стресові ситуації з потенційних катастроф в можливість успіху, можливість зростання особистості (С. Мадді); інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору; особистісний ресурс, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

- **Стрес** (англійською stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

- **Стресор** – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний та психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули тощо. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні.

### Тема 11 Духовно-психологічний вимір особистості

#### ➤ Перелік питань до теми:

1. Психологія та етика.
2. Духовність особистості.
3. Свобода та відповідальність

## ➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

Розгляд питання психологічних засад буття особистості не може розкрити суть та зміст особистості як цілісного явища, поняття «особистість» не являється суто психологічним поняттям, а явище особистості не являється суто психологічним явищем – особистість визначається як духовно-психологічне явище.

Психологія не дає відповіді на питання духовності, моральності, цінностей буття особистості. Психологічні знання можуть бути спрямовані на актуалізацію як добра так і зла, вони можуть бути маніпулятивними. Тому, щоб аналізувати особистість як цілісність, психологічного інструментарію не достатньо. Потрібна «міждисциплінарність», зокрема філософсько-психологічний аналіз, аналіз за допомогою як філософського (етичного) так і психологічного інструментарію.

Важливим чинником буття особистості є її етична складова. Базовими категоріями аналізу етичних засад буття особистості є «етика», «мораль», «моральність».

Предмет навчальної дисципліни та часові рамки її вивчення не дозволяють глибоко ознайомитися із всіма аспектами етичної проблематики буття особистості. Тому, при вивченні теми, увагу акцентовано на таких, важливих для самоактуалізації особистості, питаннях як духовність, свобода (внутрішня свобода) та відповідальність особистості.

Свобода, у самому загальному понятті, – це сукупність умов, які сприяють гармонійному розгортанню і прояву різнобічних можливостей особистості. Як зазначав В. Франкл: «Людина не вільна від обставин. Але вона вільна зайняти позицію щодо них. Умови не зумовлюють її повністю. Від неї – в межах її обмежень – залежить, здається вона чи поступиться обставинам». Суть внутрішньої свободи полягає в тому, щоб навчитися бути вільним, навчитися сприймати себе вільним, досягнути своєї свободи від інших людей від держави, соціуму та інших чинників, усвідомити свою відповідальність за свободу.

Визначальною умовою розуміння явища та поняття «свобода» є явище та поняття «відповідальність». Ми розглядаємо внутрішню свободу як результат рефлексії «свобода–відповідальність». Саме внутрішня свобода як результат рефлексії «свобода–відповідальність» та взаємодія «Я–Інший» є умовою та механізмом вирішення проблеми міри детермінації, впливу, зумовленості суб'єктності особистості зовнішніми, по відношенню до суб'єкта, детермінантами: біологічними, психологічними, природно-екологічними та соціальними.

Саме тому, такими актуальними є головні ідеї та зміст однойменних праць відомого представника гуманістичної психології К. Роджерса «вчитися бути вільним» та «свобода вчитися». Мету «навчитися бути вільним» К. Роджерс визначав «одним з суттєвих завдань освіти».

## ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Відповідальність** – категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей.

- **Внутрішня свобода особистості** – внутрішній стан особистості, який актуалізує здатність особистості звільнитися від впливу зовнішніх сил, примусу, внутрішніх залежностей, а також можливість оптимально залучити свої резерви для повної самоактуалізації (реалізації особистісного потенціалу).

- **Етика** (грецькою ethos – норов, звичай, характер) – система знань про добро та зло, їх актуалізацію в житті та поведінці людини; система знань (наука) про мораль та моральність, їх сутність та історію розвитку, їх роль та місце в житті людини.

- **Мораль** (латиною moris – норов, звичай, характер) – теоретична сукупність поглядів на мораль та моральність, моральнісні відносини, якості, діяльність людини; це моральні принципи, норми і правила поведінки. Мораль визначає цінності людини, регулює її поведінку з точки зору принципового протиставлення добра та зла.

- **Моральність** – поведінка, вчинки, якості, відносини, діяльність людини як результат безпосередньої реалізації моральних ідей, цінностей, принципів, норм і правил поведінки.

- **Особистість** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. Особистість – соціальний індивід.

- **Свобода особистості** – сукупність умов, які сприяють гармонійному розгортанню і прояву різнобічних можливостей особистості; здатність людини чинити у відповідності до власних бажань, інтересів, цілей на основі знання про об'єктивну дійсність; це можливість вибору варіантів подій.

## Тема 12 Суб'єктність особистості

### ➤ Перелік питань до теми:

1. Поняття суб'єктності особистості.
2. Природа та становлення суб'єктності особистості.
3. Суб'єктність та самовизначення особистості.
4. Суб'єктність та життєстійкість (антикрихкість) особистості.

### ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

✓ В темі 8 ми розглядали питання становлення (розвитку) особистості; тема 9 присвячена питанню суб'єктивного оцінювання «процесу та результату» розвитку особистості, зокрема, стану «психологічного благополуччя» особистості; в темі 10 акцентовано увагу на «ресурсах та механізмах» подолання перешкод, подолання стресів на шляху до «психологічного благополуччя», на шляху до самоактуалізації особистості – зокрема це життєстійкість (антикрихкість) особистості; розгляду особистості як складного духовно-психологічного явища, яке поєднує у собі, окрім психологічного виміру, духовний вимір, вимір «свободи-відповідальності» присвячена тема 11.

Аналіз наукових досліджень явища та поняття особистості загалом не дає відповіді на питання про те, який характер носять детермінанти, рушійні сили, механізми цього розвитку – зовнішньоособистісний (соціальний) чи внутрішньоособистісний, особистість є суб'єктом чи об'єктом свого розвитку, соціального буття?

Поняття особистості не дає нам відповіді на питання актуалізації (реалізації) основних функцій суб'єктності в бутті особистості: «бути господарем свого буття», самовизначатися, робити вибір, регулювати, протистояти, координувати, саморозвиватися, самоактуалізуватися тощо – бути тією сутністю особистості, яка «управляє» цими процесами як у внутрішньоособистісному, так і у зовнішньоособистісному вимірах буття особистості; бути «менеджером» («водієм», «пілотом», «штурманом») свого буття. Які ж існують «в руках» «суб'єкта-менеджера» управлінські можливості, засоби, механізми, що дозволяють ефективно здійснювати управління «собою-Я» в системі «Я–Інший» та управління взаємодією у цій системі?

**На всі ці питання дає відповідь «суб'єктність особистості», що визначається як інтегральна властивість, яка є мотиваційним, інтеграційним, регулятивним, координаційним центром життєтворчості та життєдіяльності особистості.**

Суб'єктність як явище є цілісною, системною властивістю особистості, інтегральними системоутворюючими компонентами якої є комунікативність, духовність, внутрішня свобода. Але ключовою методологічною умовою означення, аналізу явища суб'єктності є – свобода (внутрішня свобода).

Сутність суб'єктності особистості полягає в словах К. Роджерса: «Я все більше стаю архітектором самого себе. Я вільний у прийнятті рішень та здійсненні вибору. Я здатний – через сприйняття своєї індивідуальності, сприйняти себе таким, яким я є, – більшою мірою реалізувати свою унікальність, свій потенціал».

Важливу (навіть домінуючу) роль суб'єктність відіграє в процесі самовизначення особистості. З одного боку, розвинена суб'єктність – необхідна умова успішного самовизначення особистості, а з іншого, саме успішне самовизначення є необхідною умовою як подальшого, прискореного розвитку суб'єктності, становлення особистості як цілісного явища, так і розвитку особистості загалом.

Подолання викликів, які стоять перед людиною на її життєвому шляху стає можливим, коли особистість є вільною, відповідальною, такою що покладається на власні сили – є суб'єктом. Щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів, когнітивних упереджень, людині потрібна суб'єктність, важливим чинником якої є життєстійкість (антикрихкість) (тема 10), що допомагає знайти конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації, набути «стану свободи», в першу чергу, «внутрішньої свободи», стати господарем (менеджером) свого життя – стати суб'єктом.

➤ **Глосарій основних понять теми:**

• **Суб'єктність особистості** – сутнісна інтегральна властивість особистості, яка формує, визначає та актуалізує «суб'єктний центр особистості» (суб'єкт), який є мотиваційним, інтеграційним, регулятивним, координаційним центром життєтворчості та життєдіяльності особистості у світі як комунікативної системи «Я–Інший».

### **Тема 13 Психологія статі особистості**

➤ **Перелік питань до теми:**

1. Статеві особливості особистості.
2. Особистість та гендер.
3. Психологія кохання та сімейних стосунків.

➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

✓ В наступному (останньому) теоретичному блоці дисципліни «Психологія особистості» (теми 12–16) розглядатимуться **психологічні засади окремих сфер буття особистості**. Часові межі навчального процесу не дозволяють зупинитися на всіх можливих сферах буття особистості, тому акцент зроблено на таких сферах (темах, питаннях): 1) психологія статі особистості (статеві особливості особистості, особистість та гендер, психологія кохання та сімейних стосунків); 2) психологія спілкування особистості (спілкування як самостійна та специфічна форма



комунікативного буття особистості, засоби спілкування); 3) особистість в діловій сфері (особистість та ділові відносини, лідерство та керівництво); 4) вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти (предмет конфліктології як науки, теорії конфлікту, взаєморозуміння та конфлікти, означення та властивості конфліктів, вибір стратегії поведінки особистості у конфлікті, управління міжособистісними конфліктами та їх улагодження).

Важливим питанням психології особистості є проблема «статі» особистості. Стать індивіда є передумовою становлення психологічної статі людини, але не визначає її цілком. Психологічна стать розвивається в процесі соціалізації.

Прогресивний розвиток людства, зміни та руйнування релігійних та культурних стереотипів, мультикультурність у XXI ст. призвели до поступового зникнення розбіжностей між соціостатевими ролями, залишаючи очевидні фундаментальні статеві відмінності між чоловіком та жінкою на біологічному рівні. Поряд із поняттям «стать», набуває значення поняття «гендер».

Важливою сферою буття особистості є сімейні стосунки. Саме тому опанування теми психологічних засад явища кохання, розвиток психологічної культури сімейних стосунків, є метою дисципліни.

#### ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Гендер** – це складний соціокультурний процес конструювання суспільством різниці у чоловічих та жіночих ролях, поведінці, ментальних та емоційних характеристиках та сам «результат» –соціальний конструкт гендера. Важливим елементом гендерних відмінностей є протиставлення «чоловічого» та «жіночого», та підкорення «жіночого» «чоловічому».

- **Гендерна ідентичність** – це самовизначення людини як представника будь-якого гендеру, самовідчуття себе чоловіком чи жінкою, або представником іншої гендерної категорії.

- **Гендерна культура** – це певна система форм і способів організації життя, яка через механізми гендерної соціалізації формує гендерні якості індивіда, розкриває в певному напрямку його здібності, направляє на здійснення тих чи інших видів діяльності.

- **Гендерні ролі** – різновид ролей соціальних, вони виражають певні соціальні очікування фемінності та маскулінності у поведінці.

- **Гендерні стереотипи** – це стійкі, повторювані, загальноприйняті соціальні уявлення про місце та ролі, що виконує кожен гендер у суспільстві, а також особистісні характеристики людей з різною гендерною ідентичністю.

- **Кохання** – морально-естетичне почуття, яке виражається у самозабутньому і безкорисливому ставленні до певної особистості; вид любові.



- **Любов** – високе почуття, яке полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось або до чогось, зумовленій визнанням значимих для людини властивостей (якостей, чеснот) об'єкта любові або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами людей.

- **Моногамія** – форма шлюбу, який складається з однієї подружньої пари (чоловіка та дружини).

- **Сексуальність** – сукупність психічних реакцій, переживань і вчинків, пов'язаних з виявом статевого потягу.

- **Сім'я** – мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету.

- **Стать** – категорія, що виражає певний набір анатомо-фізіологічних ознак, за якими відрізняються та репродуктивно доповнюють одне одного людські особини. Анатомічні відмінності між самцями та самками одного й того ж біологічного виду називаються – статевий диморфізм.

## Тема 14 Психологія спілкування особистості

### ➤ Перелік питань до теми:

1. Спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості.

2. Засоби спілкування.

### ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Ще одним важливим аспектом буття особистості, зокрема її ефективної взаємодії в світі, є комунікативна компетентність. Тому засвоєння теоретичних знань з питання комунікативності (взаємодії, комунікації, спілкування) та формування на основі них комунікативної компетентності, є умовою успішної самореалізації особистості.

Тема «Психологія спілкування» передбачає ознайомлення з такими питаннями: спілкування як самостійна та специфічна форма комунікативного буття особистості, функції спілкування, види та рівні спілкування, способи та засоби спілкування, аналіз особливостей вербального та невербального спілкування.

### ➤ Глосарій основних понять теми:

- **Вербальна комунікація** – комунікація за допомогою усної і письмової мови.

- **Комунікабельність** – риса особистості, здатність її до спілкування з

іншими людьми, товариськість.

- **Комунікація** – фундаментальна ознака людської культури, яка полягає у взаємозв'язку, взаємоспілкуванні людей на основі обміну певною інформацією.

- **Культура спілкування** – це сукупність набутих людиною знань, вмінь та навичок спілкування, які створені, прийняті та реалізуються в конкретному суспільстві на певному етапі його розвитку.

- **Маніпулювання** (латиною *manipulatio* – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

- **Міміка** – рухи м'язів обличчя, одна із форм виявлення психічних станів людини (особливо емоційних – радість, сум, гнів тощо).

- **Мовлення** – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

- **Навіювання** – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

- **Наслідування** – особлива форма поведінки, яка полягає у відтворенні дій, ідеалів, рис характеру, манер творчості інших осіб. Може бути як несвідомим, мимовільним, так і свідомим, цілеспрямованим.

- **Невербальна комунікація** – комунікація за допомогою немовних засобів (жести, міміка, паузи, манери, зовнішність).

- **Спілкування** – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та встановленні взаєморозуміння.

## Тема 15 Особистість в діловій сфері

### ➤ Перелік питань до теми:

1. Особистість та ділові відносини.
2. Лідерство та керівництво.

### ➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Ділові відносини є ще однією важливою сферою буття особистості. Значну частину свого життя людина «перебуває» в сфері ділових відносин. Тому, набуття «ділових» компетентностей допоможе особистості успішно реалізувати себе в професійній діяльності та інших сферах ділових відносин.

Ділові відносини передбачають знання індивідуально-психологічних властивостей особистості та уміння використовувати їх в діловій практиці.

Значне місце у сфері ділових відносин посідає питання лідерства та

керівництва. Ефективність ділових відносин в організації, в значній мірі, залежить від стилів керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний). Тому, важливим є аналіз позитивних аспектів та недоліків кожного стилю.

➤ **Глосарій основних понять теми:**

• *Авторитарний (директивний, вольовий) стиль керівництва* – базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи, тотальному контролі.

• *Демократичний стиль керівництва* – стиль, який базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок й, по можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим; стиль заохочення, ініціативи.

• *Ділове спілкування* – спілкування, метою якого є організація і оптимізація виробничої, наукової, комерційної чи іншої діяльності, де на першому місці стоять інтереси справи, а не конкретних співрозмовників.

• *Ділові відносини* – відносини між суб'єктами ділової сфери суспільного буття.

• *Ліберальний (номінальний) стиль керівництва* – базується на тому, що роль керівника при прийнятті рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлегли, діє принцип «своя людина».

• *Лідер* (англійською leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом в групі й за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи та регулювати відносини в ній.

• *Психологія ділових відносин* – система знань про психологічні засади ділових відносин.

**Тема 16 Вступ до конфліктології. Міжособистісні конфлікти**

➤ **Перелік питань до теми:**

1. Предмет конфліктології як науки.
2. Теорії конфлікту.
3. Взаєморозуміння та конфлікти.
4. Означення та властивості конфліктів.
5. Вибір стратегії поведінки особистості у конфлікті.
6. Управління міжособистісними конфліктами та їх улагодження.

➤ **Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми**

Проблема конфліктів є однією з гострих та болючих у різних сферах

суспільного буття. Тому уміння попереджувати та улагоджувати конфлікти є важливим аспектом соціальної компетентності особистості та її успіху в самореалізації.

Конфлікти, як явище суспільного життя, виникають у процесі комунікації людей та характерні для всіх рівнів й сфер їх діяльності. Протягом свого життя людина пізнає світ, розвивається, творить завдяки тому, що завжди стоїть перед дилемою проблемних ситуацій. Людське життя суперечливе, у ньому кожний індивід самовизначається й самостверджується в процесі конфліктологічної взаємодії протягом життя.

Виникнення конфліктів є об'єктивним та неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та творчого їх вирішення. Конфлікт – це сигнал про те, що відбулося щось негативне в процесі взаємодії між суб'єктами. Тому конфлікти є однією з умов розвитку особистості, соціальних систем, відношень та стосунків. Вони також породжують відповідальність й небайдужість, стимулюють оновлення, є джерелом змін у соціальних та особистісних відносинах.

Уникнути конфліктів та їх наслідків неможливо, тому й постає необхідність дослідження об'єктивної реальності людського буття у розвитку, виникає потреба ознайомлення з суттю, динамікою, досвідом подолання, прогнозування та запобігання конфліктів.

Першим кроком опанування теми конфлікту є усвідомлення того, що конфлікт, співробітництво, конкуренція, дружба є необхідною формою суспільної взаємодії. А самі наслідки конфліктів, конструктивні чи деструктивні (позитивні чи негативні), в значній мірі залежать від уміння аналізувати конфлікти та управляти ними. На цьому шляху важливим методологічним принципом є опанування теми «Теорії конфліктів».

Перед тим, як приступати до змістовного аналізу проблеми конфліктів, важливо розглянути питання взаєморозуміння та його ролі у виникненні конфліктів. Розгляд цього питання вимагає аналізу рівнів взаєморозуміння (згода, осмислення, співпереживання), бар'єрів на шляху до взаєморозуміння та механізмів взаєморозуміння (рефлексія, ідентифікація, емпатія).

Наступним кроком опанування теорії конфлікту є аналіз системи процесу виникнення конфліктної ситуації (суперечності–потенціал напруженості–суб'єкт конфлікту) та системи процесу переростання конфліктної ситуації в конфлікт (конфліктна ситуація–інцидент–конфлікт).

Існує багато видів конфліктів, зокрема ефективність діяльності менеджера в значній мірі залежать від уміння аналізувати та вирішувати ділові, виробничі та управлінські конфлікти. Але навчальною програмою визначено вивчення в процесі засвоєння цього курсу лише міжособистісних конфліктів.

Тому подальший аналіз проблеми конфліктів передбачає ознайомлення з міжособистісним конфліктом, зокрема способами управління міжособистісних конфліктами та механізмами (методиками) їх улагодження.

➤ **Глосарій основних понять теми:**

- **Взаєморозуміння** – це таке розшифрування партнерами повідомлень й дій один одного, яке відповідає їх значенню з погляду їхніх авторів.
- **Динаміка конфлікту** – послідовна зміна стадій та етапів, які характеризують процес розгортання конфлікту від виникнення конфліктної ситуації до її вирішення.
- **Інцидент** – ситуація взаємодії, що дозволяє його учасникам усвідомити наявність об'єктивної суперечності в їх інтересах та цілях.
- **Конфлікт** (латиною *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних взаємодіях індивідів або груп людей, пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями.
- **Конфліктна ситуація** – ситуація, що фіксує виникнення реальної суперечності в цінностях, інтересах, потребах та соціальних очікуваннях сторін, або ситуація, що становить перешкоду для досягнення поставленої мети хоча б одного з учасників взаємодії.
- **Конфліктогени** – слова, дії (чи бездіяльність) спрямовані на те, щоб образити, принизити опонента, вивести його з себе.
- **Суперечність** – об'єктивний, не завжди усвідомлюваний й зовні помітний стан системи, при якому виявляються неузгодженими інтереси, цілі, цінності її елементів.

## 4 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ

### 4.1 Дослідження особливостей характеру особистості (тест Г. Айзенка «Ваш характер»)

#### Хід роботи:

1. Одержати тест Г. Айзенка «Ваш характер» [15; 16], за допомогою якого проводиться дослідження (таблиця 4.1).
2. На запропоновані запитання дати відповіді. Відповідаючи на запитання, потрібно ставити «так» (+) у випадку позитивної відповіді, «ні» (–) – у випадку негативної.
3. Одержані показники порівняти з ключем та отримати показники екстраверсії–інтроверсії, емоційної стабільності–нестабільності.
4. Побудувати систему координат інтроверсії–екстраверсії, емоційної стабільності–нестабільності та знайти на ній координату рівня екстраверсії–інтроверсії, емоційної стабільності–нестабільності даної особи.
5. Дати відповідь на контрольні питання

#### Проведення дослідження

#### Тест Г. Айзенка «Ваш характер»

1. Дати відповіді на запитання, ставлячи «так» (+) у випадку позитивної відповіді, «ні» (–) – у випадку негативної.

Таблиця 4.1

Зміст тверджень	Так	Ні
1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу пережити сильні відчуття?		
2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, поспівчувати?		
3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?		
4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?		
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи та вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?		
6. Ви завжди дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?		
7. У вас часто бувають спади та піднесення настрою?		
8. Ви швидко дієте й говорите та не витрачаєте багато часу на обмірковування?		
9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої поважної причини для цього не було?		
10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що?		

Продовження таблиці 4.1

<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?</li> <li>12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?</li> <li>13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?</li> <li>14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?</li> <li>15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми?</li> <li>16. Вас легко образити?</li> <li>17. Ви любляете часто бувати в компанії?</li> <li>18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?</li> <li>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</li> <li>20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</li> <li>21. Ви багато мрієте?</li> <li>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий же спосіб?</li> <li>23. Вас часто гнітить почуття провини?</li> <li>24. Всі ваші звички позитивні та бажані?</li> <li>25. Ви здатні дати волю почуттям та добре повеселитися в галасливій компанії?</li> <li>26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?</li> <li>27. Вас вважають людиною жвавою та веселою?</li> <li>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки й вважаєте, що могли б зробити краще?</li> <li>29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?</li> <li>30. Ви передаєте плітки?</li> <li>31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?</li> <li>32. Вам простіше та легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?</li> <li>33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?</li> <li>34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?</li> <li>35. У вас бувають напади тремтіння?</li> <li>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</li> <li>37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?</li> </ol>		
---	--	--

Кінець таблиці 4.1

Зміст тверджень	Так	Ні
41. Чи правда, що ви дратівливі? 42. Вам подобається робота, яка вимагає швидких дій? 43. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися? 44. Ви неквапливі в рухах? 45. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу? 46. Ви часто бачите страшні сновидіння? 47. Чи правда, що ви так полюбляєте поговорити, що ніколи не пропустите нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною? 48. Вас непокоять які-небудь болі? 49. Вас засмутило би, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями? 50. Ви можете назвати себе нервовою людиною? 51. Чи є серед ваших знайомих такі, котрі вам явно не подобаються? 52. Ви могли б сказати, що ви – впевнена в собі людина? 53. Вас зачіпає критика ваших вад або роботи? 54. Вам важко отримувати справжнє задоволення від вечірки? 55. Вас непокоїть почуття, що ви чимось гірші від інших? 56. Ви легко можете внести пожвавлення в нудну компанію? 57. Чи буває так, що ви говорите про щось, на чому зовсім не розумієтесь? 58. Ви піклуєтесь про власне здоров'я? 59. Ви полюбляєте кепкувати з інших? 60. Ви страждаєте від безсоння?		

2. Потрібно за кожним показником порахувати суму балів, нараховуючи по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем, таким чином отримати показники за кожною з трьох шкал.

2.1 Опрацювати результати за шкалою «Щирість».

**Щирість:** відповіді «так» на запитання 6, 24, 36; відповіді «ні» на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54. Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що ви, нажаль, не були щирі у відповідях на запитання тесту. Відзначимо, що в даному разі мова йде тільки про міру щирості у відповідях на запитання тесту, але ні в якому разі не про нещирість, як особистісну характеристику.

2.2. Опрацювати результати за шкалою «Екстраверсія–інтроверсія».

**Екстраверсія–інтроверсія:** відповіді «так» на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; відповіді «ні» на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Показник «екстраверсія–інтроверсія» характеризує



індивідуально-психологічну орієнтацію людини на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія).

2.3. Опрацювати результати за шкалою «Емоційна стабільність–нестабільність».

**Емоційна стабільність-нестабільність:** відповіді «так» на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57; відповіді «ні» не враховуються.

3. Побудувати систему координат інтроверсії–екстраверсії, емоційної стабільності–нестабільності та знайти на ній координату рівня екстраверсії–інтроверсії, емоційної стабільності–нестабільності даної особи (рис. 4.1).

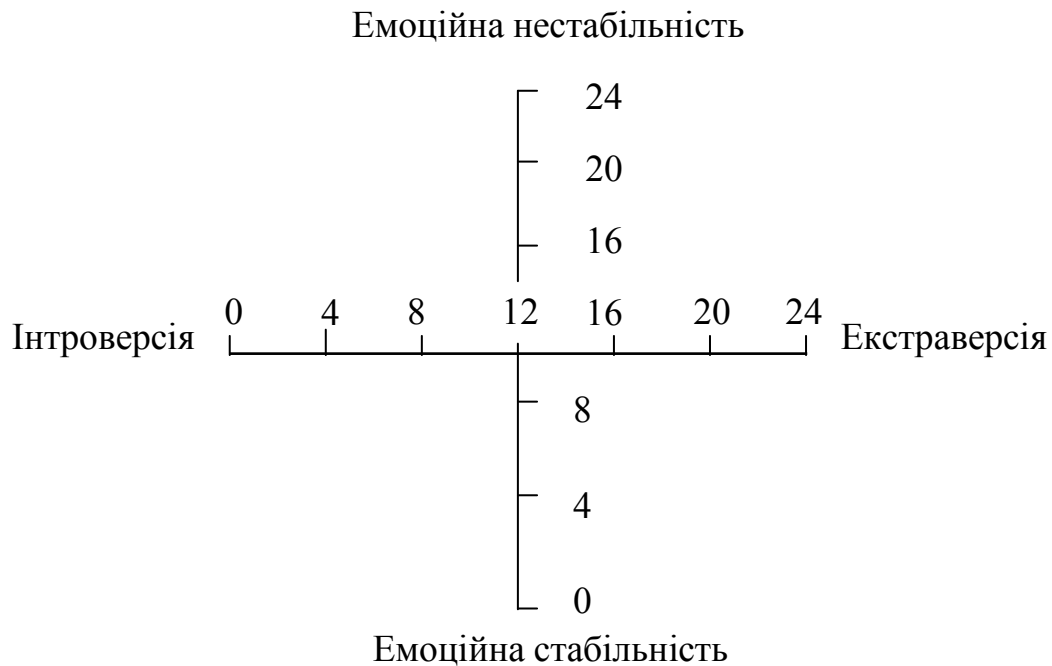


Рисунок 4.1 – Шкали інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності

### Контрольні запитання

1. Як такі показники ваших якостей, які ви отримали в результаті дослідження будуть вам допомагати або заважати в різних життєвих ситуація (вибір професії, трудова діяльність, ситуація «Я-керівник», сімейні стосунки, ситуація «Я-педагог (вихователь, учитель, батько)», стосунки з друзями, спілкування тощо)?

2. Як знання теорії екстраверсії та інтроверсії, теорії врівноваженості та неврівноваженості будуть вам допомагати в різних життєвих ситуаціях (вибір професії, трудова діяльність, ситуація «Я-керівник», сімейні стосунки, ситуація «Я-педагог (вихователь, учитель, батько)», стосунки з друзями, спілкування тощо)?

## 4.2 Визначення темпераменту особистості

### Хід роботи

1. Одержати методику «Визначення темпераменту особистості» [15; 16].
2. В переліку якостей, що складають «паспорт» кожного з чотирьох темпераментів, відзначити якості, які притаманні цій особі.
3. Підрахувати кількість відмічених рис для кожного з типів темпераменту.
4. Підрахувати загальну кількість рис для всіх типів темпераменту.
5. Одержані показники підставити в формулу темпераменту (4.1) та підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.
6. Дати відповідь на контрольні питання.

### Проведення дослідження

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест містить «паспорти» темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. Потрібно відповідати, виходячи з того, як ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах.

Відмітьте знаком «+» ті риси в «паспорті» темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

### *Паспорти темпераментів*

I. Ви:

1) непосидючі, метушливі; 2) нестримані, запальні; 3) нетерплячі; 4) різкі та прямолінійні в відносинах з людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) вперті; 7) влучні у суперечках; 8) працюєте поривами; 9) схильні до ризику; 10) незлопам'ятні; 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову; 12) невірноважені та схильні до гарячковості; 13) агресивні; 14) нетерплячі до вад; 15) маєте виразну міміку; 16) здатні швидко діяти та щось вирішувати; 17) невтомно прагнете до нового; 18) у вас різкі, поривчасті рухи; 19) наполегливі в досягненні поставленої мети; 20) схильні до різких змін настрою.

II. Ви:

1) веселі, життєрадісні; 2) енергійні та ділові; 3) часто не доводите розпочату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) непостійні в інтересах та нахилах; 7) легко переживаєте поразки; 8) без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин; 9) із задоволенням беретесь за будь-яку нову справу; 10) легко залишаєте справу, якщо вона перестала вас цікавити; 11) швидко включаєтесь у нову роботу й

так само швидко переключаєтесь з однієї справи до іншої; 12) для вас обтяжливі одноманітність, буденна, клопітка робота; 13) товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими для вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте голосною, швидкою, чіткою мовою, яка супроводжується жвавими жестами та виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в раптовій, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте та прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверховості.

### III. Ви:

1) спокійні та холоднокривні; 2) послідовні, серйозні в справах; 3) обачні та розважливі; 4) вмiєте чекати; 5) мовчазні й не любите зайвих балачок; 6) маєте спокійну, врівноважену мову із зупинками, без особливих емоцій, жестукуляції та міміки; 7) стримані й терплячі; 8) доводите розпочату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сили; 10) суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) не берете близько до серця похвалу чи засудження; 13) незлобліві, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу й переключаєтесь з однієї справи до іншої; 16) рівні у відносинах з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) маєте витримку; 20) дещо повільні.

### IV. Ви:

1) сором'язливі; 2) губитесь в нових обставинах; 3) важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми; 4) не вірите в свої сили; 5) легко витримуєте самотність; 6) почуваете пригніченість та розгубленість при невдачах; 7) схильні заглиблюватися в себе; 8) швидко втомлюєтесь; 9) маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт; 10) мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника; 11) вразливі до сліз; 12) ставите високі вимоги до себе та інших; 13) надзвичайно сприйнятливі до похвали чи засудження; 14) схильні до підозр; 15) хворобливо чутливі та легко вразливі; 16) надмірно образливі; 17) замкнуті та відлюдкуваті, не ділитися ні з ким своїми думками; 18) малоактивні, несміливі; 19) покiрні; 20) прагнете викликати співчуття та допомогу оточуючих.

Не забувайте, що це ваша суб'єктивна оцінка самого себе.

Паспорти відповідають темпераментам: I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\Phi_T = X\left(\frac{A_X}{A} \times 100\%\right) + C\left(\frac{A_C}{A} \times 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\Phi}{A} \times 100\%\right) + M\left(\frac{A_M}{A} \times 100\%\right), \quad (4.1)$$

де  $\Phi_T$  – значення темпераменту;

$X$  – холеричний темперамент;  
 $C$  – сангвінічний темперамент;  
 $\Phi$  – флегматичний темперамент;  
 $M$  – меланхолічний темперамент;  
 $A$  – загальна кількість плюсів за всіма типами;  
 $A_x$  – число плюсів у «паспорті» холерика;  
 $A_c$  – число плюсів у «паспорті» сангвініка;  
 $A_\phi$  – число плюсів у «паспорті» флегматика;  
 $A_m$  – число плюсів у «паспорті» меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий:

$$\Phi_T = X - 35\% + C - 30\% + \Phi - 14\% + M - 21\%. \quad (4.2)$$

Це означає, що цей темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний та на 21% – меланхолічний.

### **Оцінна шкала**

Якщо кількість позитивних відповідей за одним з типів темпераменту складає 40% та більше, це означає, що цей тип темпераменту для вас є домінуючим. Якщо цей результат складає 30–39%, то риси цього типу виявлені у вас досить сильно, якщо 20–29% – риси цього типу виявлені середньо. При результаті 10–19% можна стверджувати, що риси цього типу темпераменту виявлені у вас незначною мірою.

### **Контрольні запитання**

1. Як такі показники ваших якостей, які ви отримали в результаті дослідження будуть вам допомагати або заважати в різних життєвих ситуаціях (вибір професії, трудова діяльність, ситуація «Я-керівник», сімейні стосунки, ситуація «Я-педагог (вихователь, учитель, батько)», стосунки з друзями, спілкування тощо)?

2. Як знання теорії темпераменту будуть вам допомагати в різних життєвих ситуаціях (вибір професії, трудова діяльність, ситуація «Я-керівник», сімейні стосунки, ситуація «Я-педагог (вихователь, учитель, батько)», стосунки з друзями, спілкування тощо)?

3. Наведіть приклади (з життя, з художньої літератури, кінофільмів) людей, у яких би яскраво виявились риси кожного з чотирьох типів темпераменту.

## 4.3 Визначення самооцінки особистості

### Хід роботи

1. Виконати дослідження [15; 16].
2. Відповісти на контрольні питання.

### Проведення дослідження

#### *Тест «Самооцінка особистості»*

1. Якості особистості поділити, виходячи з оцінки людини, на ті, що ви вважає притаманними власному ідеалу (перелік «Мій ідеал»), та ті, які у вашому ідеалі відсутні (перелік «Не ідеал»).

#### *Перелік якостей особистості*

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором'язливість
2. Безтурботність	12. Захопленість	22. Образливість	32. Стриманість
3. Боягузливість	13. Злопам'ятство	23. Обережність	33. Терпимість
4. Вередливість	14. Легковір'я	24. Педантичність	34. Турботливість
5. Вишуканість	15. Мрійливість	25. Повільність	35. Упертість
6. Гордість	16. Наполегливість	26. Поміркованість	36. Холодність
7. Грубість	17. Ніжність	27. Поступливість	37. Чарівність
8. Жалісливість	18. Невимушеність	28. Рішучість	38. Чуйність
9. Жвавість	19. Нервовість	29. Розв'язність	39. Щирість
10. Життєрадісність	20. Нерішучість	30. Самозабуття	40. Ентузіазм

2. В переліку «Мій ідеал» відмітити якості, які, як вважає людина, у неї є реально за принципом «так–ні», незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку «Не ідеал» відмітити будь-якою позначкою якості, яких у людини немає, теж за принципом «так–ні».

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так й в другому переліку (P).

4. Визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (P) на загальну кількість якостей (40) (дивись перелік якостей особистості):

$$K_c = P/40, \quad (4.3)$$

де  $K_c$  – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оцінною шкалою.

## **Оцінна шкала**

Якщо ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, ви самокритичні й не переоцінюєте себе.

Якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4, це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1, це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе.

### **Контрольні запитання**

1. Як виявляється результат самооцінки в навчанні?
2. Як результат самооцінки може виявитися в професійній діяльності?
3. Як виявляється раніше визначений рівень самооцінки в спілкуванні (сім'я, дружина компанія, студентська група)?
4. Як пов'язані рівень самооцінки та прагнення до лідерства у спілкуванні?
5. Виходячи з вашого коефіцієнта самооцінки, спрогнозуйте, як будуть складатися ваші стосунки з людьми, які мають інші показники самооцінки.
6. Яким, виходячи з рівня самооцінки, має бути майбутній партнер для ситуації тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?
7. Навести приклади (з життя, з художньої літератури) людей, що мають кожний з трьох рівнів самооцінки.

#### **4.4 Визначення рівня самоактуалізації особистості**

##### **Хід роботи**

1. Одержати опитувач САМОАЛ, за допомогою якого проводиться дослідження [15; 16].
2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке вам більше подобається чи більш збігається з вашими уявленнями, більш точно відображає вашу оцінку. Потрібно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається зразу, імпульсивно.
3. Порівняти отриманий результат із загальним ключем № 1 та показниками ключа № 2 (за кожною з 11 шкал) та підрахувати свій результат.
4. Визначити рівень самоактуалізації у відсотках.
5. Відповісти на контрольні питання.

## Проведення дослідження

### *Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)*

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.  
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота й те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.  
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.  
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я не часто замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури та мистецтва.  
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури та мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним та нецікавим.  
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною та нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».  
Б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.  
Б) Я можу швидко та невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.  
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.  
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.  
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.  
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.  
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.  
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.  
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь й оточуючим.  
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.  
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я маю бути досконалим у всьому, що я роблю.  
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.  
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.  
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.  
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.  
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє та майбутнє здаються мені єдиним цілим.  
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.  
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.



29. А) Прагнучи розібратись в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.  
Б) Прагнення розібратись в характері та почуттях оточуючих людей цілком природне й виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.  
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.  
Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина має спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.  
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.  
Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробуваними засобами – це гарантує успіх.  
Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.  
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо була б можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.  
Б) Я задоволений своїм минулим й не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь та подобатись людям.  
Б) Головне в житті – робити добро та служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.  
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.  
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.  
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.  
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.  
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість має приносити користь людям.

- Б) Я вважаю, що творчість має приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.  
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних та авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.  
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.  
Б) Я не почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
47. А) Я легко мирюся із своїми слабкостями.  
Б) Змиритися із своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.  
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.  
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».  
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.  
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання та творчості.  
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.  
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.  
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина має працювати заради задоволення своїх потреб та блага своєї сім'ї.  
Б) Людина має працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загально визнаними уявленнями.  
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання та контролювати почуття.  
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля та збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.  
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.

- Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідності.
60. А) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.  
Б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.  
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.  
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.  
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.  
Б) Талант та здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.  
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.  
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.  
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.  
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.  
Б) Більшість людей заздрісні, хоча й намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина має враховувати його суспільну значимість.  
Б) Людина має займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.  
Б) Я думаю, що знання для творчості зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе й своє життя.  
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.  
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій та вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.  
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як

- хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.  
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
  77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.  
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
  78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.  
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
  79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.  
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
  80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.  
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
  81. А) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.  
Б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».
  82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.  
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
  83. А) Інколи я боюся бути самим собою.  
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
  84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.  
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
  85. А) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.  
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
  86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти та довіряти одна одній.  
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
  87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».  
Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
  88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.  
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
  89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.  
Б) Я ніколи не соромлюсь виявляти свої почуття.
  90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
  91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.  
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.  
 Б) Мені здається, що в спілкуванні люди мають приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.  
 Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.  
 Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.  
 Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.  
 Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.  
 Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.  
 Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.  
 Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.  
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

### *Ключ № 1*

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

## **Оціночна шкала**

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

### **Ключ № 2**

**Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:**

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

## **Оціночна шкала**

Результат 0–5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5–10 балів – середній рівень розвитку, 10–15 балів – високий рівень самоактуалізації.

*Примітка.* Шкали 1, 3, 4, 8, 10 та 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами потрібно помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

## Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. **Шкала орієнтації** в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» та не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами та не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі та невпевнені у собі.

2. **Шкала цінностей**. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. **Погляд на природу людини** може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. **Висока потреба в пізнанні** характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше та ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями й потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Вона просто бачить те, що є, й цінує це.

5. Прагнення до творчості або **креативність** – неодмінний атрибут самоактуалізації, який можна назвати творчим ставленням до життя.

6. **Автономність**, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) та самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується, автономна, незалежна та вільна, однак це не означає відчуження й самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. **Спонтанність** – це якість, що випливає з упевненості в собі та довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими.

Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. **Саморозуміння.** Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань та потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати та оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. **Аутосимпатія** – природна основа психічного здоров'я та цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала **контактності** вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих та доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи, або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала **гнучкості** в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією та тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.



## Контрольні питання

1. Що є самоактуалізована особистість?
2. Дати змістовну характеристику вашої особистості з точки зору рівня самоактуалізації, виходячи з інформації, що подана в описі шкал САМОАЛ. Звертайте при цьому увагу на характеристики, притаманні людям з високим та низьким показниками рівня самоактуалізації.
3. Визначити, за якими шкалами у вас найвищі та найнижчі показники. Проаналізувати одержаний результат. Навести не менше, ніж 5 шкал.
4. Як виявляються якості, визначені вами у шкалах самоактуалізації, та рівень їх розвитку в різноманітних сферах вашого життя (в повсякденному спілкуванні, в процесі самовдосконалення, в різних сферах навчання та майбутньої професійної діяльності, в сімейному житті)?
5. Сформулювати шляхи та напрямки самовдосконалення з метою збільшення рівня самоактуалізації, проаналізувавши шкали, за якими у вас найнижчі показники.

## 5 МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ

В освітньому процесі серед різноманіття технологій навчання є ті, які перевірені століттями. Отримання знань через взаємодію усіх учасників освітнього процесу впроваджували філософи Стародавньої Греції та Стародавнього Риму (наприклад, Сократівські бесіди). Нині до таких технологій, що активують усіх учасників заняття, відносять інтерактивні технології навчання. Заняття з використанням інтерактивних технологій сприяють розвитку soft skills. Пропонуємо до розгляду використання запропонованих технологій для засвоєння знань з психології на тематику тем, що вивчаються.

### Стратегія «Fishbone»

#### Опис методики

Стратегія «Fishbone» була розроблена у середині минулого століття японським професором Каору Ісікави та перекладається як «Риб'яча кістка». В основі технології діаграма у формі риб'ячого скелету. Нестандартна схема допомагає провести швидкий аналіз обраної проблеми та виявити причинно-наслідкові зв'язки. Схема «Fishbone» сприяє розвитку критичного мислення, навичкам роботи в парах або групах, здатності візуалізувати причинно-наслідкові зв'язки (рис. 5.1). Ця стратегія є універсальною, так як за її допомогою може відбуватися як вирішення проблемних питань, так і ознайомлення з новою темою. Стратегію можна використовувати як індивідуальне так і групове завдання, також, використовувати як окремий прийом або як основу усього уроку.

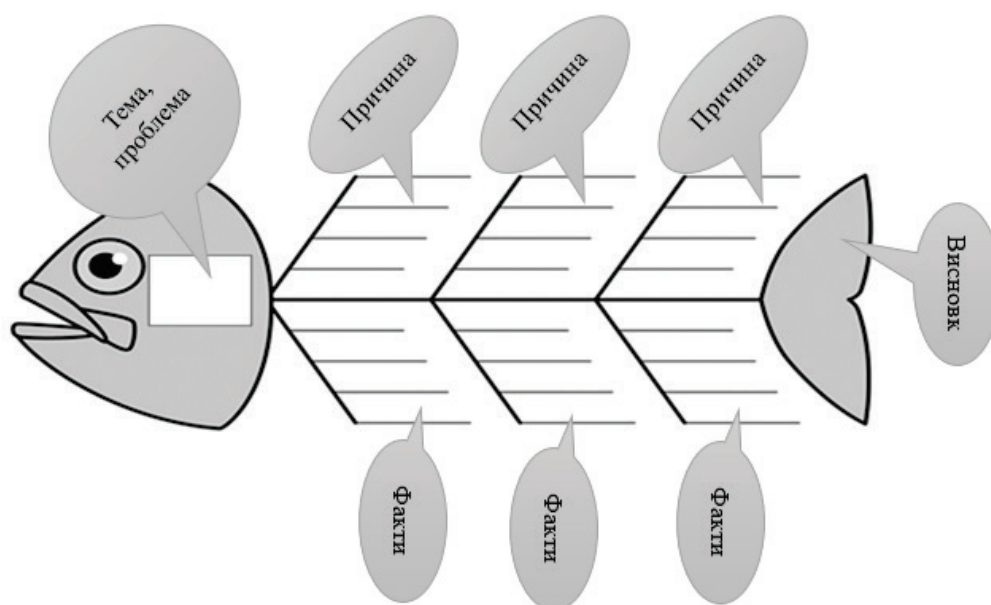


Рис. 5.1 – Схема стратегії «Fishbone»

У схемі є основні чотири блоки, кожний з яких відповідає за певний напрям розгляду проблеми або теми: голова – проблема, питання або тема, яку необхідно проаналізувати; верхні кістки – фіксуються основні поняття проблеми або теми, причини, що призвели до проблеми; нижні кісточки – факти, що підтверджують наявність сформульованих причин, або суть понять; хвіст – висновки, узагальнення. Стратегія «Fishbone» передбачає ранжування – біля голови вписують найбільш важливі варіанти вирішення проблеми. Записи мають бути короткими, лаконічними, чіткими, точними та виражати суть.

### ***Методика проведення заняття на основі стратегії «Fishbone»***

Для групової роботи студентам пропонується інформація відповідно темі заняття, формується проблема і пропонується схема «Fishbone» для систематизації цього матеріалу.

Для вступного заняття доцільно використовувати загальну для всіх учасників заняття схему, яка може бути зображена на дошці або спроектована на екран із використанням, наприклад, віртуальної дошки Jamboard, де можна проєктувати відповіді. До речі, застосування віртуальних дошок дає змогу застосовувати запропоновану технологію під час он-лайн занять. Формується питання або проблема, наприклад «Плюси і мінуси вивчення дисципліни «Психологія особистості у технічному ЗВО». І за допомогою методу «мозкового штурму» записуємо відповіді у схему.

На практичних заняттях можливе використання стратегії «Fishbone» у груповій роботі. Студентів розділяємо на групи, не більше 4-5 чоловік. Кожна із груп розкриває проблему, яку вважає провідною у вивченні теми. По закінченню створення схеми, кожна з команд презентує свою роботу. Усі спільно обговорюють та задають запитання учасникам групи, що виступають. Відбувається оцінювання кожної групи і обирається група, яка найкраще висвітлила проблему. Обрання відбувається таємним голосуванням.

Для індивідуальної роботи в аудиторії (чи онлайн занятті) студентам надається однакова інформація і перед кожним ставиться мета заповнити схему «Fishbone». На виконання завдання дається 10-15 хвилин. По закінченню часу проходить обговорення результатів, оцінювання роботи кожного учасника. Також можливе заповнення спільної схеми за результатами робіт учасників.

### **Інтелект-карта (Mind Map)**

Інтелект-карта («карта розумових дій», «ментальна карта») – блок-схема, розроблена британським психологом Тоні Бьюзеном у 70-х роках минулого століття та набирає популярності нині. Ця карта демонструє головну думку (завдання) теми, ключові елементи теми та взаємозв'язки між ними. Цей навчальний інструментарій сприяє кращому

запам'ятовуванню матеріалу та його впорядкуванню. Також ця технологія допомагає у розвитку креативності та генеруванні ідей, що пов'язанні із відповідним об'ємом знань та спрямовані на їх збільшення.

### **Опис методики**

Винахідник карти Тоні Бьюзен виокремив низку рекомендацій до складання інтелект-карт: будувати карту з гнучкими розгалуженнями, подібними до мозкових звивин; одне розгалуження відповідає одному слову (терміну); величина ліній не має перебільшувати слово, оскільки це сприятиме розширенню асоціацій; колір, форма, розмір, товщина розгалужень повинні диференціюватися (можна провідні розгалуження виділяти яскравими кольорами), що допоможе відсіювати другорядні слова (терміни); мінімізувати застосування нешаблонних картинок, знаків, малюнків, символів; на кожному розгалуженні – одне ключове слово; писати друкованими літерами; будувати карту по горизонталі, а не по вертикалі, що дасть можливість кращого сприйняття.

При створенні інтелект-карти потрібно враховувати: кількість розгалужень, яких не повинно бути багато – не більше 5-7 розгалужень; логічність побудови, дотримання взаємозв'язків між елементами (що за чим йде і що до чого відноситься); велику кількість візуальних образів, які легкі для запам'ятовування; симетричність інтелект-карти (якщо вона симетрична, то запам'ятавши одну її частину, краще буде відновити іншу); центральне місце у карті має займати ключовий елемент (тема) [20].

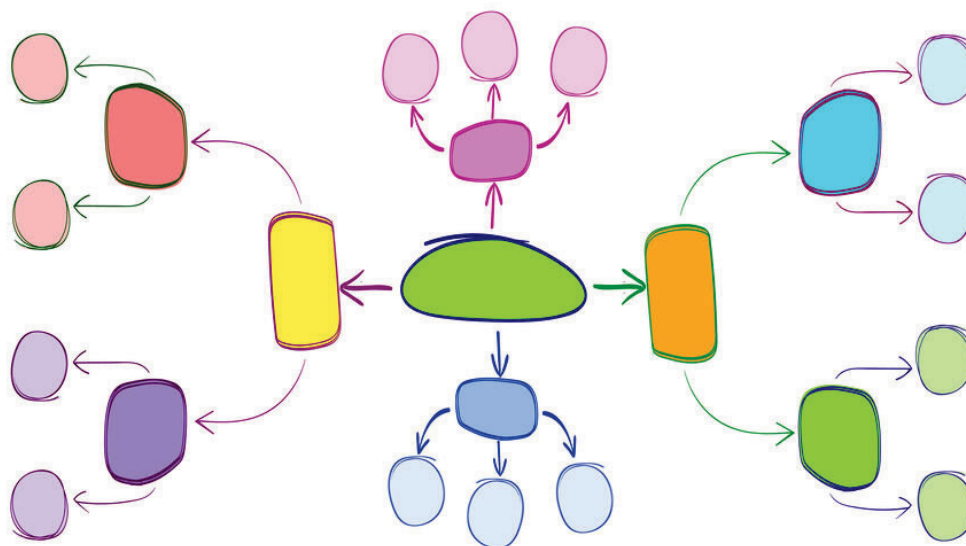


Рис. 5.2. Схематичне зображення Інтелект-карти

### **Методика проведення заняття на основі Інтелект-карт**

Групові заняття з використанням інтелект-карт потребують ретельної підготовки та відповідного рівня знань усіх учасників. Для більш



## 6 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У РОБОЧОМУ ЗОШИТІ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

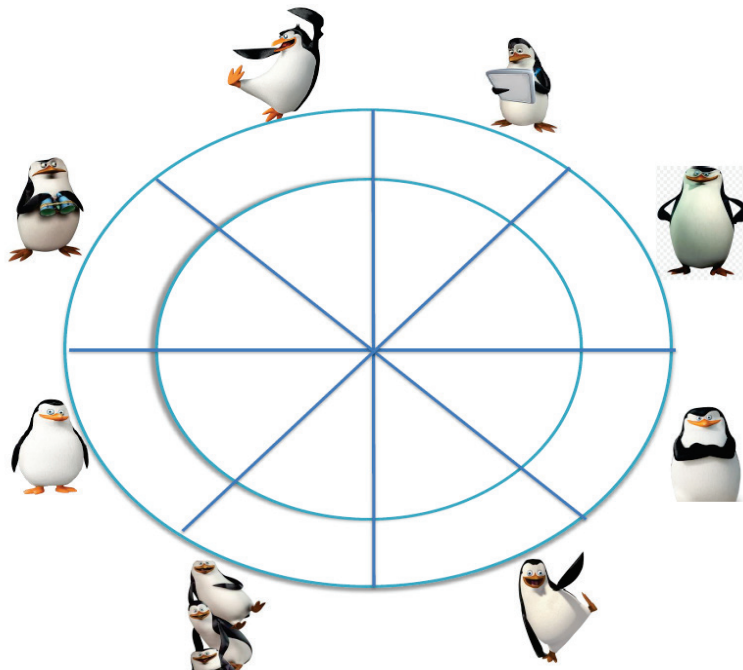
Нині особливого значення набувають такі засоби навчання, що одночасно являються як засобом викладання так і засобом навчання, та поєднують роботу викладача і результати знань студента, здатність до самостійного засвоєння знань та самоосвіти. Одним із ефективних засобів вивчення гуманітарних дисциплін у технічному ЗВО є робочі зошити для самостійної роботи. Такий вид самостійної роботи зацікавлює студентів різноманітними креативними завданнями у вигляді незвичайних запитань, самостійної розробки схем та виконанні запропонованих кросвордів, сканвордів, ребусів тощо.

Метою робочого зошита для самостійної роботи – є допомога ефективного засвоєння знань студентами з дисципліни «Психологія особистості». Наведемо деякі приклади завдань, запропонованих в робочому зошиті [4].

### Завдання на визначення типів маніпуляторів (за Е. Шостромом)

Здатність виявляти маніпуляції у відносинах (можливо, бажання самому стати маніпулятором) та протистояти їм – є мрією багатьох. Але це можливо, якщо знати типи маніпуляторів. У психології існують різні підходи до класифікації маніпуляторів, але найпоширенішим є підхід відомого психолога Еверетта Шострома.

*Завдання:* вписати типи маніпуляторів та надати їм коротку характеристику у коло, де характеристику потрібно вписати у внутрішнє коло, а характеристики у зовнішнє.





## Завдання на знання термінів

Для кращого засвоєння термінів студентам пропонується виконати завдання, у якому йдуть пронумеровані терміни.

<i>№</i>	<i>Терміни</i>	<i>букви</i>	<i>цифри</i>	<i>Визначення</i>
1.	<i>Індивід</i>			характеристика людини як соціальної істоти, яка включена в систему соціальних зв'язків з іншими людьми, пристосувалася до реальності, засвоїла та привласнила її здобутки і реалізує себе
2.	<i>Особистість</i>			індивідуальне сполучення стійких психічних особливостей людини, яке обумовлює типовий для неї спосіб поведінки в певних життєвих умовах та обставинах.
3.	<i>Темперамент</i>			генетично детерміновані анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, органів чуття, головного мозку, які є індивідуально-природною передумовою формування та розвитку здібностей
4.	<i>Задатки</i>			індивідуальні особливості, які забезпечують успіх у діяльності та легкість оволодіння нею.
5.	<i>Характер</i>			переживання людиною власного ставлення до предметів, явищ дійсності, до інших людей, до самого себе, що характеризуються відносною стійкістю.
6.	<i>Емоції та почуття</i>			сукупність сталих мотивів, що орієнтують поведінку і діяльність особистості, відносно незалежно від конкретних умов. (потреби, інтереси, прагнення, переконання, ідеали, світогляд).
7.	<i>Здібності</i>			характеристика людини як біологічної істоти, як представника свого роду Homo sapiens.
8.	<i>Воля</i>			неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.
9.	<i>Спрямованість</i>			сукупність індивідуальних властивостей, що характеризує динамічну та емоційну сторони поведінки людини.
10.	<i>Індивідуальність</i>			здатність до вибору дій, що пов'язана з доланням внутрішніх та зовнішніх перешкод.

Потрібно написати номери в клітинках поряд з вірними відповідями. Використавши ключ, слід вписати букви поряд з цифрами.

Подається ключ до відповідей, у якому по вертикалі – терміни, а по горизонталі – визначення. Наприклад, якщо термін за нумерацією 5, а вірне визначення 2 – то буква «Т». Розгадка ключа дає прізвище видатної особистості, яка зробила значний внесок у розвиток психології. Студенту потрібно коротко розповісти, хто ця особистість та яка її роль у психології.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А	П	В	М	Т	Р	А	В	І	О
2	Р	Б	С	Ф	І	В	М	Г	П	Р
3	Л	Д	І	С	Я	С	О	О	І	Т
4	Й	Ф	С	І	Ч	И	Ю	Б	К	Ь
5	Ц	Т	У	К	Г	Е	Н	Х	Г	Ш
6	Б	Р	П	А	О	Л	Д	Х	Щ	З
7	Ю	Т	Д	Т	И	О	П	А	Ю	К
8	Ц	Е	Є	Л	Ж	О	П	В	С	Е
9	П	Й	Г	О	Ф	Л	С	Ч	М	Т
10	И	І	Ж	Д	Н	П	А	Ь	Р	Ю

### **Завдання на визначення способів регулювання конфліктів (за Томасом-Кілменом)**

У психологічних джерелах для вивчення конфліктів широко використовується «концепція Томаса-Кілмена», в якій подано п'ять основних стратегій людської поведінки в конфліктній ситуації.

Вкажіть до визначень назви способів регулювання конфліктів.



така поведінка можлива: коли розв'язання конфлікту для індивіда не дуже важливе; коли ситуація досить складна й розв'язання конфлікту потребує чимало зусиль від його учасників; коли в індивіда не вистачає влади для розв'язання конфліктів на свою користь; коли наслідок (вирішення чи невирішення) конфлікту не особливо важливий.

характеризується активною боротьбою індивіда за свої інтереси, відсутністю співробітництва при пошуках рішення, націленістю тільки на свої інтереси за рахунок іншої сторони. Індивід застосовує всі доступні для нього засоби для досягнення мети: владу, примус, різні засоби тиску на опонентів, залежність учасників від нього.

означає, що індивід бере активну участь у пошуках рішень, які задовольняють усіх учасників. При цьому спостерігається прозорість думок. Така форма потребує тривалішої роботи з учасниками, всебічного обговорення розходжень і вироблення спільного рішення з урахуванням інтересів усіх зацікавлених осіб.



дії індивіда спрямовані на збереження й відновлення сприятливих відносин з опонентом завдяки згладжуванню стосунків за рахунок власних інтересів.

дії учасників спрямовані на пошук рішень за рахунок взаємних поступок, на вироблення проміжного рішення, що задовольняє обидві сторони, при якому ніхто особливо не виграє і

### ***Особливості оцінювання робочого зошита для самостійної роботи***

Особливості оцінювання зошита з використанням методики *PeerAssessment* (взаємооцінка студентів на основі критеріїв, заданих викладачем) і є поєднанням різноманітних новаційних технологій, методів та засобів, що є досить актуальним у процесі формування майбутніх фахівців. Така система оцінювання спонукає студентів не лише до засвоєння знань, а формує здатність аналізувати та вирішувати проблему. Студенти мають змогу відчувати себе у ролі викладача та навчитися відповідальності перед іншими, здатності адекватно оцінювати колег, формувати самооцінку і навички самоаналізу [3].

Для цього нами була розроблена спеціальна схема перевірки завдань.

Студенти оцінюють виконання завдання самостійно, але вони залучаються до перевірки не власних завдань, а завдань своїх товаришів за визначеними критеріями. Кожне завдання є різним за складністю і позначається зірочкою, наприклад: \* – 0,25 балів, \*\* – 0,7 балів, \*\*\* – 1 бал. Також є допоміжне оцінювання, якщо біля завдання стоїть знак V («галочка») – завдання зараховане та нараховується, відповідно критеріям, кількість балів; W («подвійна галочка») – означає, що до завдання підійшли креативно і бали подвоюються; I (вертикальна лінія) – завдання виконане не повністю і бали діляться на половину; – (горизонтальна лінія) – завдання не зараховане. Для більшої зацікавленості студентів у перевірці завдань теж є критерії, якщо завдання перевірені вірно і перевіряючий не допустив жодної помилки – сума балів за перевірені завдання подвоюється і зараховується перевіряючому, якщо допущена хоча б одна помилка – бали не зараховуються. Студенти мають змогу не лише отримати бали за завдання, які виконали самі, а й отримати бали за перевірку виконаних завдань своїх товаришів. Дані критерії оцінювання були розроблені з метою поглиблення знань з дисципліни, адже для того, щоб не допустити помилки під час перевірки і отримати бонусні бали – потрібно добре орієнтувати в матеріалі теми [4].

Кожне завдання позначене зірочкою, яка означає рівні складності даного завдання та кількість балів, що може набрати студент, виконавши це завдання.

### ***Рівні складності завдань***

<b><i>Рівні</i></b>	<b><i>Позначення</i></b>	<b><i>Бали</i></b>
<i>I-й</i>	*	0,2
<i>II-й</i>	**	0,3
<i>III-й</i>	***	0,5
<i>IV-й</i>	****	1

Для перевірки знань подається підсумкове творче завдання, що включає в себе всі вивчені теми та є обов'язковим для виконання. Це завдання оцінюється викладачем окремо по закінченню вивчення дисципліни «Психологія особистості».

## 7 ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Яку роль психологічні знання відіграють в житті та діяльності людини?
2. Дайте означення поняття «психологічна культура».
3. Дайте означення поняття «психологія».
4. Визначте та охарактеризуйте підходи до означення поняття «психіка».
5. Визначте та охарактеризуйте основні галузі психологічної науки.
6. Назвіть та охарактеризуйте ключові методи психологічного дослідження.
7. Охарактеризуйте психологію особистості як складову частину психологічної науки. Визначте предмет психології особистості.
8. Назвіть та дайте коротку характеристику основним сучасним психологічним теоріям.
9. В чому полягає суттєва різниця між фрейдизмом та неофрейдизмом?
10. Здійсніть порівняльний аналіз структури психіки за З. Фрейдом та К. Юнгом.
11. Яку роль відіграє поняття «любов» в психологічній теорії Е. Фромма?
12. Чому біхевіористи ключовим поняттям своєї теорії вибрали «поведінку»?
13. Здійсніть характеристику формули біхевіоризму «S–R».
14. Чому психологічна теорія А. Маслоу визначається як «гуманістична»?
15. Визначте та охарактеризуйте «ступені розвитку» («ієрархію потреб») А. Маслоу.
16. Здійсніть аналіз «структури особистості» Е. Берна.
17. Визначте та проаналізуйте види трансакцій Е. Берна.
18. Проаналізуйте формулу комунікативності (взаємодії) «Я–Інший».
19. Визначте та проаналізуйте концептуальні характеристики суб'єктно-комунікативного підходу до особистості.
20. Здійсніть загальний аналіз структури форм прояву психіки та їх взаємодії.
21. Здійсніть загальну характеристику рівнів психіки (несвідоме, підсвідоме, свідоме, надсвідоме).
22. Охарактеризуйте відчуття, сприймання та мислення як рівні пізнання.
23. Визначте види пам'яті та проаналізуйте її індивідуальні особливості.
24. Визначте види уваги та проаналізуйте її властивості.

25. Визначте та проаналізуйте функції, види, механізми та індивідуальні особливості мислення. Дайте означення поняття «інтелект».
26. Дайте означення та проаналізуйте явища та поняття «уява», «мрія», «фантазія».
27. В чому полягає роль уяви в формуванні творчої особистості?
28. Яка роль мови і мовлення в процесі спілкування?
29. Яка роль емоційних процесів психіки особистості в житті людини?
30. Дайте означення та здійсніть порівняльний аналіз явищ та понять «емоції» та «почуття».
31. Визначте та проаналізуйте види почуттів.
32. Визначте та проаналізуйте поняття «емоційний інтелект».
33. Яка роль вольових процесів психіки у розвитку особистості?
34. Визначте та проаналізуйте явище та поняття «воля» та її форми.
35. Назвіть функції волі та охарактеризуйте їх.
36. Яка роль властивостей інтроверсії та екстраверсії в житті та діяльності людини?
37. Охарактеризувати темперамент холерика, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
38. Охарактеризувати темперамент сангвініка, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
39. Охарактеризувати темперамент флегматика, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
40. Охарактеризувати темперамент меланхоліка, виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
41. До яких наслідків може призвести незнання теорії та практики темпераменту батьками в процесі навчання та виховання своїх дітей?
42. Здійсніть порівняльну характеристику темпераменту і характеру.
43. Визначте та охарактеризуйте типи акцентуацій характеру особистості.
44. Дайте означення та охарактеризуйте явища та поняття «задатки» та «здібності».
45. Визначте та охарактеризуйте види здібностей.
46. Яка роль психічних станів в житті та діяльності людини?
47. Дайте визначення поняття «психічні стани».
48. Назвіть основні концепції, підходи та теорії психічного розвитку особистості.

49. Назвіть етапи розвитку самосвідомості.
50. Проаналізуйте «Я-концепцію» як складову самосвідомості.
51. Назвіть та проаналізуйте захисні механізми особистості (за З. Фрейдом).
52. Які існують підходи до періодизації віку?
53. Охарактеризуйте явище та поняття «самооцінка особистості».
54. Як формується самооцінка (завищена, адекватна, занижена)?
55. Яку роль відіграє мотивація в розвитку особистості та її житті загалом?
56. Здійсніть загальний порівняльний аналіз теорій мотивації.
57. Дайте означення феномену «психологічне благополуччя».
58. Проаналізуйте психологічне благополуччя як цілісне «суб'єктивне переживання».
59. Чому психологічне благополуччя розглядається як явище «позитивного функціонування особистості»?
60. Чому психологічне благополуччя визначається як «позитивний потенціал особистості»?
61. Дайте означення поняття «криза особистості».
62. Визначте та дайте короткі характеристики типів криз особистості.
63. Визначте та проаналізуйте типові особливості ставлення особистості до кризи.
64. Здійсніть аналіз сприймання кризових ситуацій та їх розв'язування «інтерналами» та «екстерналами».
65. Які існують сценарії поведінки в кризових ситуаціях?
66. На яких компонентах (за С. Мадді), що визначають взаємодію людини із світом, ґрунтується життєстійкість особистості?
67. Як визначає та характеризує сферу життєстійкості термін «resilience»?
68. Як співвідносяться поняття «мужність» та «мудрість» в контексті поняття «життєстійкість»?
69. В чому різниця між поняттям «життєстійкість» та «антикрихкість»?
70. Чому «антикрихкість» потрібно визначати базовою властивістю «життєстійкості особистості»?
71. Проаналізуйте вислів «Готуй дитину до шляху, а не шлях до дитини».
72. Проаналізуйте явище стресу «способу буття людини».
73. Охарактеризуйте схему процесу виникнення (розгортання) стресу.
74. Визначте та проаналізуйте ефективні способи подолання стресу.

75. Здійсніть порівняльний аналіз явищ і понять «етика» та «психологія».
76. Дайте означення та порівняйте поняття «етика», «мораль», «моральність».
77. Яку роль духовність відіграє в житті людини?
78. Дайте означення поняття «духовність».
79. Проаналізуйте духовність як синтез «істини», «добра» та краси.
80. Чому в наш час таким актуальним стає питання свободи особистості?
81. Дайте означення явища та поняття «внутрішня свобода».
82. Чому внутрішню свободу потрібно визначати як результат рефлексії «свобода–відповідальність»?
83. Дайте означення поняття «суб'єктність особистості».
84. Проаналізуйте структуру суб'єктності особистості «комунікативність–духовність–внутрішня свобода».
85. Проаналізуйте творчість, мотиваційність та саморегуляцію як інструментальні чинники актуалізації суб'єктності особистості.
86. Здійсніть загальний аналіз природи та розвитку суб'єктності особистості.
87. Чому період дорослішання (студентський вік) є періодом, коли розвиток суб'єктності особистості «пересікається» з процесом самовизначення особистості?
88. Чому, на Вашу думку, суб'єктна особистість є життестійкою (антикрихкою) особистістю і навпаки?
89. Проаналізуйте поняття статево-рольових стереотипів. Наведіть приклад.
90. Назвіть різницю між поняттями «маскулінність», «фемінність», «андрогінія».
91. Дайте означення поняття гендеру.
92. Які рівні та варіанти гендеру виокремлюють науковці?
93. Яка різниця між закоханістю та коханням?
94. Назвіть види шлюбно-сімейних відносин.
95. Які основні кризові етапи сім'ї виокремлюють науковці?
96. Охарактеризуйте спілкування як самостійну та специфічну форму буття особистості.
97. Визначте та проаналізуйте функції спілкування.
98. Здійсніть аналіз рівнів спілкування.
99. Проаналізуйте психологічні способи впливу на людину в процесі

спілкування.

100. Визначте та проаналізуйте види спілкування.
101. Яку роль невербальне спілкування відіграє в процесі комунікації людини?
102. Визначте та коротко проаналізуйте невербальні види спілкування.
103. Яку роль ділова сфера відіграє в житті особистості?
104. Здійсніть порівняльний аналіз явищ лідерства та керівництва в психології.
105. Здійсніть характеристику типів лідерства за стилем керівництва.
106. Охарактеризуйте явище конфлікту як форми соціального буття.
107. Визначте та проаналізуйте конструктивну та деструктивну суть конфліктів.
108. Здійсніть порівняльний аналіз соціологічного та психологічного підходів до конфлікту.
109. Здійсніть порівняльний аналіз психологічних теорій конфлікту.
110. Назвіть та охарактеризуйте бар'єри взаєморозуміння.
111. Які існують механізми взаєморозуміння?
112. Визначте та здійсніть загальний аналіз процесу розгортання конфлікту.
113. Визначте суть та охарактеризуйте зміст розробленої К. Томасом моделі взаємодії в конфліктних ситуаціях.
114. Визначте види та причини міжособистісних конфліктів.
115. Які існують способи управління (поведінки) у міжособистісному конфлікті?
116. Проаналізуйте етапи вирішення міжособистісного конфлікту.

## 8 ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Психологія – наука про:
  - а) характер;
  - б) психіку;
  - в) свідомість;
  - г) поведінку.
2. У перекладі з грецької термін «психологія» означає:
  - а) вчення про душу;
  - б) вчення про психіку;
  - в) вчення про свідомість;
  - г) вчення про поведінку.
3. Психологія як наука виникла:
  - а) в античні часи завдяки вченню Платона та Сократа;
  - б) у XVII ст. в зв'язку з виникненням поняття рефлексу, що було запропоноване Р. Декартом;
  - в) в часи Древнього Єгипту;
  - г) у XIX ст. після відкриття В. Вундтом першої експериментальної психологічної лабораторії.
4. Психологія особистості:
  - а) наука про свідомість особистості;
  - б) вчення про несвідому сферу особистості;
  - в) система знань про психологічні засади особистості як цілісної сутності;
  - г) наука про поведінку особистості.
5. Напрямок психології, у межах якого увага зверталася у першу чергу на вивчення неусвідомлюваних психічних процесів, це:
  - а) біхевіоризм;
  - б) гуманістична психологія;
  - в) психоаналіз;
  - г) когнітивна психологія.
6. Напрямок психології, прихильники якого вважають, що психологія буде мати право називатися наукою, якщо буде застосовувати об'єктивні експериментальні методи вивчення, має назву:
  - а) гештальтпсихологія;
  - б) біхевіоризм;
  - в) гуманістична психологія;
  - г) когнітивна психологія.



7. Формула біхевіоризму:
- а) «S–R»;
  - б) «P–R»;
  - в) «S–P»;
  - г) «R–P».
8. Напрямок психології, предметом вивчення якого є здорова, творча особистість, метою якої є самореалізація, самоактуалізація, це:
- а) когнітивна психологія;
  - б) гуманістична психологія;
  - в) трансперсональна психологія;
  - г) психоаналіз.
9. На необхідності актуалізації якого «інстинкту» наполягає в своїй теорії психоаналізу Е. Фромм:
- а) секс;
  - б) страх;
  - в) агресія;
  - г) любов.
10. Найвищою потребою особистості А. Маслоу вважає:
- а) потребу в любові;
  - б) соціальні потреби;
  - в) потребу в самоактуалізації;
  - г) потребу в безпеці.
11. Поняття «сублімація» в психоаналізі визначається як:
- а) витиснення інстинктів;
  - б) розвиток свідомості;
  - в) перерозподіл енергії;
  - г) тлумачення сновачень.
12. Трансакційний аналіз це:
- а) спосіб маніпуляції;
  - б) аналіз конфлікту;
  - в) метод наукового дослідження;
  - г) аналіз спілкування.
13. До допоміжних трансакцій 1 типу належать трансакції, які позначаються кодом:
- а) «Б–Дит., Дит.–Б»;
  - б) «Б–Б, Б–Б»;
  - в) «Б–Дит., Б–Дит.»;
  - г) «Б–Б, Дит.–Б».

14. Поняття «інсайт» використовується у психологічній теорії:
- а) біхевіоризм;
  - б) гуманістична психологія;
  - в) гештальтпсихологія;
  - г) трансперсональна психологія.
15. Формами пізнавального психічного процесу, є:
- а) почуття;
  - б) характер;
  - в) уява;
  - г) воля.
16. Цілісне відображення у свідомості людини предметів, явищ, що виникають при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуттів, це:
- а) відчуття;
  - б) сприймання;
  - в) мислення;
  - г) пам'ять.
17. Відображення у свідомості людини окремих сторін предметів, явищ, що виникають при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуттів, це:
- а) відчуття;
  - б) увага;
  - в) мислення;
  - г) сприймання.
18. Процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим, опосередкованим відображенням дійсності, це:
- а) сприймання;
  - б) відчуття;
  - в) мислення;
  - г) психологічний стан.
19. Формами властивостей психіки особистості є:
- а) пам'ять;
  - б) стрес;
  - в) характер;
  - г) почуття.
20. Темперамент особистості – це результат ... :
- а) виховання;
  - б) впливу зовнішнього середовища;

- в) навчання;
  - г) типу нервової системи.
21. Властивості, які характеризують нервову систему холерика:
- а) слабка, рухлива, врівноважена;
  - б) сильна, рухлива, неврівноважена;
  - в) сильна, рухлива, врівноважена;
  - г) активна, рухлива, неврівноважена.
22. Які темпераменти відносяться до інтровертивних:
- а) сангвінік та холерик;
  - б) холерик та флегматик;
  - в) флегматик та меланхолік;
  - г) сангвінік та меланхолік.
23. Які темпераменти відносяться до неврівноважених:
- а) сангвінік та меланхолік;
  - б) холерик та флегматик;
  - в) флегматик та меланхолік;
  - г) холерик та меланхолік.
24. Психічний стан – це психологічна характеристика людини, яка відображає:
- а) система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу;
  - б) сталі стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість та повторюваність структури особистості;
  - в) тривалі, статичні душевні переживання;
  - г) форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ.
25. До захисних механізмів особистості за З. Фрейдом відносяться:
- а) витіснення;
  - б) заміщення;
  - в) сублімація;
  - г) всі відповіді правильні.
26. До комплексних теорій мотивації відноситься:
- а) модель Врума;
  - б) двофакторна теорія мотивації;
  - в) модель Портера-Лоулера;
  - г) всі відповіді правильні.
27. Психологічне благополуччя співвідноситься з:
- а) переживанням людиною ставлення до власного життя;
  - б) інтегральною оцінкою власного буття;

- в) комбінацією позитивних та негативних емоцій;
  - г) всі відповіді правильні.
28. Серед компонентів (складових) життєстійкості, які за С. Мадді визначають взаємодію людини зі світом є:
- а) вплив (контроль);
  - б) виклик (прийняття ризику);
  - в) включеність;
  - г) всі перераховані вище компоненти.
29. В процесі дослідження вчені визначили особистісний конструкт «hardiness» [hɑ:rdɪnəs], який в українській науковій думці визначається як:
- а) психологічний ресурс.
  - б) психологічне благополуччя.
  - в) включеність.
  - г) життєстійкість.
30. Важливим поняттям, який визначає та характеризує сферу життєстійкості є термін «resilience», який перекладається як ...:
- а) витривалість;
  - б) пружність;
  - в) стресостійкість;
  - г) благополуччя.
31. До системоутворюючих компонентів суб'єктності особистості відноситься:
- а) комунікативність;
  - б) духовність;
  - в) внутрішня свобода;
  - г) всі відповіді правильні.
32. Ключовою властивістю антикрихкості особистості є:
- а) міцність;
  - б) гнучкість;
  - в) розвиток;
  - г) відновлювальність.
33. Системоутворюючим поняттям духовності є поняття:
- а) добро;
  - б) краса;
  - в) істина;
  - г) всі відповіді правильні.
34. До функцій спілкування відноситься:
- а) інформаційно-комунікативна функція (комунікаційна);

- б) регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція;
- в) емоційно-комунікативна функція;
- г) всі відповіді правильні.

35. Асертивність особистості це:

- а) здатність долати перешкоди;
- б) неконфліктність особистості;
- в) властивість темпераменту;
- г) стиль керівництва.

36. До соціологічних теорій конфлікту відноситься:

- а) когнітивістська теорія;
- б) конфліктний функціоналізм;
- в) психоаналітична теорія;
- г) ситуаційна теорія.

37. До психологічних теорій конфлікту відноситься:

- а) діалектична теорія;
- б) конфліктний функціоналізм;
- в) когнітивістська теорія;
- г) соціологічна теорія.

38. До механізмів взаєморозуміння відноситься:

- а) рефлексія;
- б) ідентифікація;
- в) емпатія;
- г) всі відповіді правильні.

39. До психологічних теорій конфлікту відноситься:

- а) діалектична теорія;
- б) конфліктний функціоналізм;
- в) когнітивістська теорія;
- г) соціологічна теорія.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів : Вид. Львівської політехніки, 2016. 608 с.
2. Гречановська О. В. Педагогічна система формування конфліктологічної культури в майбутніх фахівців технічних спеціальностей : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. 440 с.
3. Гречановська О. В. Структура робочого зошита для самостійної роботи з гуманітарних дисциплін для студентів технічних ЗВО. *Перспективи та інновації науки*. журнал. 2022. №7(12). С. 117–126. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1743> (дата звернення: 15.02.24).
4. Робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни «Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі» / уклад. О. В. Гречановська. ВНТУ, 2018. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/16grechanovska\\_robzoshit\\_samroboti\\_discip\\_pedagogika\\_psihologiya/](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/16grechanovska_robzoshit_samroboti_discip_pedagogika_psihologiya/) (дата звернення: 15.02.24).
5. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
6. Карнегі Д. Як подолати неспокій та почати жити. Київ : Компанія ОСМА, 2015. 272 с.
7. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навч. літератури, 2019. 388 с.
8. Закалик Г. М., Терлецька Ю. М., Шувар Н. М. Психологія розвитку та успіху особистості : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 488 с.
9. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
10. Кацавець Р. С. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Алерта, 2021. 134 с.
11. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : Алерта, 2024. 152 с.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
13. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16739/Lapchenko.pdf?sequence=1> (дата звернення: 15.02.24).
14. Лук'янофф Г., Гайдт Дж. Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді. Київ : Наш формат, 2022. 400 с.
15. Макгоніал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. Вид.7-ме. Київ : Наш формат, 2023. 264 с.
16. Методичні вказівки до самостійної та індивідуальної роботи з дисципліни «Психологія» для студентів спеціальності 073 «Менеджмент» / уклад.: М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. Вінниця : ВНТУ, 2018. 54 с.
17. Методичні вказівки до виконання лабораторних та практичних робіт з

дисциплін «Психологія» та «Основи психології та педагогіки» для студентів усіх спеціальностей та всіх форм навчання / уклад.: Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. Вінниця : ВНТУ, 2016. 67 с.

18. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.

19. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Вид.3-тє, перероб. та допов. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.

20. Олійник О. В. Школа подружнього життя : навч.-методич. посіб. Дніпро : Середняк Т. К., 2019. 152 с.

21. Петрук В. А., Гречановська О. В., Сабадош Ю. Г. Інноваційні технології навчання у процесі розвитку самоосвітньої компетентності студентів технічних ЗВО. Вінниця : ВНТУ, 2022. 69 с. URL: [https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Petruk\\_2022\\_69.pdf](https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Petruk_2022_69.pdf) (дата звернення: 15.02.24).

22. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2020. 160 с.

23. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносин : навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб. та допов. Вінниця : ВНТУ, 2023. 246 с. URL: [https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Pryshchak\\_2023\\_246.pdf](https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Pryshchak_2023_246.pdf) (дата звернення: 15.02.24).

24. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2012. Ч. I. 141с.

25. Прищак М. Д. Учитися бути вільним: суб'єктність як мета освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наук. праць. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2019. Вип. 60. С. 38–44.

26. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

27. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 280 с.

28. Талєб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Київ : Наш Формат, 2021. 392 с.

29. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

30. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

31. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

32. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2019. 120 с.

33. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. 358 с.

*Електронне навчальне видання*

**Прищак Микола Дем'янович  
Гречановська Олена Володимирівна**

**Методичні вказівки  
до самостійних та індивідуальних робіт з дисципліни  
«Психологія особистості»**

Рукопис оформив *М. Прищак*

Редактор *О. Малетіна*

Оригінал-макет виготовлено в *РВВ ВНТУ*

Підписано до видання 15.05.2024 р.  
Гарнітура Times New Roman.  
Зам. № P2024-108

Видавець та виготовлювач  
Вінницький національний технічний університет,  
Редакційно-видавничий відділ.  
ВНТУ, ГНК, к. 114.  
Хмельницьке шосе, 95,  
м. Вінниця, 21021.  
Тел. (0432) 65-18-06.  
press.vntu.edu.ua;  
Email: irvc.vntu@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК No 3516 від 01.07.2009 р.