

**Методичні вказівки
до самостійної та індивідуальної роботи
з дисципліни «Психологія» для студентів
спеціальності 073 – «Менеджмент»**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Методичні вказівки
до самостійної та індивідуальної роботи
з дисципліни «Психологія» для студентів
спеціальності 073 – «Менеджмент»**

Вінниця
ВНТУ
2018

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства науки та освіти України (протокол № 1 від 20.09.2018 р.)

Рецензенти:

В. І. Ключко, доктор педагогічних наук, професор

А. Б. Пономаренко, кандидат історичних наук, доцент

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.

Методичні вказівки передбачається використовувати в процесі самостійної та індивідуальної роботи студентів, підготовці до практичних занять.

Методичні вказівки розроблені відповідно до програми дисципліни «Психологія» для студентів спеціальності 073 – «Менеджмент».

ЗМІСТ

1 Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія»	4
2 Програма курсу	6
3 Методичні вказівки до опанування теоретичного курсу дисципліни	8
4 Методичні вказівки до проведення дидактичної гри «Що? Де? Коли?» для обговорення популярних робіт з психології	24
5 Методичні вказівки до проведення лабораторного практикуму	28
6 Запитання для самоперевірки	46
7 Тестові завдання для самоконтролю	48
Список літератури.....	52

1 Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія»

Для демократичного та гармонійного суспільства не все одно, яким буде фахівець із вищою освітою: тільки висококваліфікованим ремісником чи, крім фахової підготовленості, він ще й стане висококультурною, духовною особистістю. Метою вищої освіти є розвиток особистості сутністю якої є духовність, соціальна та професійна компетентності як основи (умови, критерію) ефективної взаємодії людини у світі. Психологічна компетентність та психологічна культура загалом є однією з ключових факторів розвитку особистості – розвитку соціальної, професійної компетентності та духовності.

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.

Особливу роль психологічна культура відіграє в діяльності менеджера, в основі якої комунікація (взаємодія) в системі «людина – людина». Тому психологічна підготовка студентів-менеджерів має велике значення для їх успішної професійної діяльності.

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

Завданням дисципліни є опанування студентами знань основ психології (предмету, методів, принципів, проблем особистості у психології, тощо), а також формування психологічних вмінь та навичок, формування психологічної компетентності.

У процесі викладання дисципліни «Психологія» перед нею постають наступні **завдання**:

- опанування студентами знань основ психології (предмету, методів, принципів, проблем особистості у психології, тощо);
- сформулювати уявлення студента про специфіку психологічних знань, їх взаємозв'язок та місце в системі гуманітарних знань;
- сприяти усвідомленню студентом морально-естетичного досвіду різних поколінь людства та власного народу;
- сприяти формуванню психологічної культури особистості студента;
- надати практичного досвіду вирішення психологічних труднощів як особистісного плану, так й ситуацій, пов'язаних із соціальним оточенням;
- ознайомити студента-менеджера з психологічними основами діяльності менеджера.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають **знати**:

- об'єкт, предмет та головні завдання психології;

- структуру кожного із розділів дисципліни;
- визначення та зміст основних категорій дисципліни;
- історію становлення й розвитку основних психологічних теорій, напрямків та концепцій;
- місце психології серед інших гуманітарних наук та їх роль у формуванні культури особистості;
- значення психологічних знань для життєвої реалізації;
- психологічні основи професійної діяльності менеджера.
- При вивченні дисципліни студент має **вміти**:
- досліджувати та аналізувати різноманітні джерела;
- здійснювати аналіз основних напрямків психології;
- виявляти сильні та слабкі сторони основних психологічних теорій, концепцій, робити узагальнення;
- застосовувати набуті теоретичні та практичні знання й навички психології в різних життєвих ситуаціях;
- застосовувати психологічні знання в різних ситуаціях професійної діяльності менеджера.

Під час вивчення дисципліни «Психологія» застосовуються наступні форми контролю:

- для поточного контролю – фронтальні опитування, тести, контрольні роботи, творчі завдання;
- для підсумкового контролю – колоквиум.

На позааудиторну роботу виноситься:

- опрацювання наукової та художньо-публіцистичної літератури світових та вітчизняних психологів, які відображають коло питань, що вивчає дисципліна;
- написання творчих робіт, спрямованих на формування психологічної культури студентів;
- написання індивідуальних робіт, що спонукають студентів до самостереження та самоаналізу, формуючи психологічну культуру.

Ключовим елементом розвитку суб'єктності людини є самостійність. Важливим чинником розвитку самостійності особистості є посилення ролі самостійної навчальної роботи студентів. Це пов'язано як 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».

2 Програма курсу

Тема 1 Методологічні засади психологічної науки

Історія психологічних вчень та предмет психології. Завдання та предмет курсу «Психологія». Значення психологічних знань в діяльності людини. Психологічні засади діяльності людини в бізнесі та управлінні. Етапи розвитку психологічних знань. Зв'язок психології з іншими науками. Психологія та менеджмент. Структура психологічної науки. Основні методи науково-психологічних досліджень, їх використання, позитивні сторони та недоліки.

Тема 2 Психологія особистості. Сучасні психологічні теорії особистості

Психологія особистості як напрям психології. 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 трансактний аналіз Е. Берна. Використання психологічних теорій особистості в менеджменті.

Тема 3 Пізнавальні, емоційні та вольові процеси психіки особистості

Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії. Пізнавальні процеси психіки особистості. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання. Мислення. Індивідуальні особливості мислення. Пам'ять. Види пам'яті. Увага. Властивості уваги. Уява. Значення уяви у формуванні творчої особистості. Мова та її значення у спілкуванні. Роль пізнавальних процесів психіки особистості в професійній діяльності менеджера.

Регулятивна функція психіки. Емоції та почуття. Природа й функції емоційних явищ. Феноменологія емоційних явищ. Властивості емоційних явищ.

Воля. Природа та функції волі. Розвиток вольової сфери особистості.

Роль емоційних та вольових процесів психіки в професійній діяльності менеджера.

Тема 4 Психологічні стани особистості. Стрес

Психічні стани особистості та їх види. Стрес. Означення стресу. Причини стресів. Характеристика стресорів. Фази стресу. Засоби подолання стресу. Проблема стресу в бізнесі та менеджменті.

Тема 5 Психічні властивості особистості

Психічні властивості особистості та їх види. Темперамент. Характеристика типів темпераменту. Вплив темпераменту на професійну діяльність людини. Характер особистості. Акцентуації характеру. Задатки та здібності особистості. Формування та розвиток професійних здібностей менеджера. Використання знань теорії психічних властивостей особистості в діяльності менеджера.

Самооцінка особистості. Психологічні та педагогічні аспекти формування та зміни самооцінки особистості. Самооцінка керівника.

Тема 6 Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин в соціальних групах

Поняття соціальної групи. Класифікація груп. Рівні розвитку груп. Колектив. Класифікація груп. Формування та розвиток соціальних груп (колективів) в організації.

Проблема лідерства та керівництва. Типи лідерства. Стили керівництва. Соціально-психологічний клімат соціальної групи.

Формування ефективної команди.

Поняття спілкування. Види та рівні спілкування. Спілкування й взаєморозуміння. Вербальна та невербальна комунікації. Роль спілкування в професійній діяльності менеджера. Комунікативна компетентність менеджера.

Тема 7 Основи конфліктології

Поняття конфлікту. Види конфлікту. Причини конфліктів. Стадії (етапи) конфлікту. Управління міжособистісними конфліктами. Методики аналізу та вирішення міжособистісних конфліктів. Конфлікти в соціальних групах. Ділові конфлікти. Управлінські конфлікти.

Тема 8 Психологічні засади діяльності менеджера

Психологія ділових відносин в бізнесі та менеджменті. Менеджмент як психологічна проблема. Психологічний вимір управлінської діяльності в організації. Система психології управління в організації: психологія управління працею (психологія праці), психологія управління людьми, психологія управління організацією (організаційна психологія).

3 Методичні вказівки до опанування теоретичного курсу дисципліни

Зміст курсу

Тема 1 Методологічні засади психологічної науки.

Тема 2 Сучасні психологічні теорії.

Тема 3 Пізнавальні, емоційні та вольові процеси психіки особистості.

Тема 4 Психічні стани особистості. Стрес.

Тема 5 Психічні властивості особистості.

Тема 6 Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин в соціальних групах.

Тема 7 Основи конфліктології.

Тема 8 Психологічні засади діяльності менеджера.

Тема 1 Методологічні засади психологічної науки

➤ Перелік питань до теми

1. Роль психологічних знань в житті та діяльності людини.
2. Роль психологічних знань в діяльності менеджера.
3. Предмет психології як науки.
4. Етапи розвитку психологічних знань.
5. Структура психологічної науки.
6. Основні методи науково-психологічних досліджень.

➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Основою усвідомлення необхідності засвоєння відповідної системи знань є визначення ролі цих знань в житті та діяльності людини. Тому першим кроком процесу вивчення психології 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 та ін.) емоції та почуття, воля, темперамент, характер, здібності, самооцінка та ін.? 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 та ін. 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.

Особливо важливу роль відіграють психологічні знання та вміння, психологічна компетентність та психологічна культура загалом в діяльності менеджера. Адже менеджмент в своїй основі є – управління людьми.

Другим кроком визначення методологічних засад психології є означення понять «психологія», «психіка» та визначення предмету психології. Генеза психології вимагає знайомство з історичними аспектами розвитку психологічних знань, зокрема поглядами на означення понять «психіка» та визначення предмету психології. Тому, в навчальній програмі заплановано визначення та короткий аналіз етапів розвитку психологічних знань.

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, психологію особистості, соціальну психологію та психологію менеджменту (управління) які визначають зміст нашої навчальної дисципліни «Психологія».

Кожна наука застосовує систему методів наукового дослідження. Тому останнім 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.

➤ *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** (з грецьк. *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.

Тема 2 Психологія особистості. Психологічні теорії

➤ *Перелік питань до теми*

1. Психологія особистості. Індивід, особистість, 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. Використання знань психологічних теорій в менеджменті.

➤ *Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми*

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

Психологічні теорії є методологічною основою аналізу психологічних явищ та відповідей на питання, які виникають у сфері психології. Перед тим як приступати до аналізу певної психологічної проблеми, потрібно дати відповідь на питання про теоретичну модель аналізу. Адже, залежно від психологічної теорії, яка буде покладена в основу теоретичного аналізу проблеми, відповіді можуть бути різні та навіть протилежні.

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

При розгляді питань психології особистості особливо потрібно звернути увагу на психоаналітичні теорії (фрейдизм, неофрейдизм) та гуманістичні теорії. При вирішенні питань соціальної психології ключовими засобами аналізу та відповіді на питання є теорії біхевіоризму та гуманістичні теорії. В сфері менеджменту важливими є знання теорій біхевіоризму, гуманістичної психології та когнітивної психології.

Основою для вироблення 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, невротизм, 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» (осяяння).

- *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).

В зв'язку з тим, що програмою навчання визначено проведення лабораторного практикуму «Визначення рівня самоактуалізації особистості», окрему увагу потрібно звернути на оволодіння знаннями з теми «самоактуалізації 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.

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 – це 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 (з англ. 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 (лат. 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 відкриту можливість самоактуалізації, яка 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 (нім. 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 (англ. cognition – знання, пізнання) – напрям у психології, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних процесів психіки: сприймання, пам'яті, уваги, 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 Пізнавальні, емоційні та вольові процеси психіки особистості

➤ Перелік питань до теми

1. Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії.
2. Пізнавальні процеси психіки особистості. Відчуття, сприймання та мислення як форми та рівні пізнання.
3. Форми пізнавальних процесів психіки (пам'ять, увага, уява, мовлення).
4. Емоційні процеси психіки. Емоції та почуття.
5. Вольові процеси психіки. Воля.
6. Роль пізнавальних, емоційних та вольових процесів психіки в професійній діяльності менеджера.

➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Важливим чинником соціальної компетентності як ефективної взаємодії в соціальному середовищі є знання психіки особистості. Тому розгляд питання структури основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії є важливим елементом розвитку психологічної компетентності особистості.

Процес засвоєння матеріалу теми рекомендується поділити на три етапи.

На першому етапі потрібно ознайомитися з структурою основних форм психіки як системою та визначитися зі взаємодією її елементів.

На другому етапі ключовим є засвоєння знань кожного елементу системи, зокрема пізнавальних, емоційних, вольових процесів, психічних станів та психічних властивостей.

Третій ключовий етап, це етап розвитку умінь (на основі набутих знань) аналізу форм психіки у своєму внутрішньому світі та уміння характеризувати відповідні процеси внутрішнього світу інших людей. Важливим також є відповідь на питання як ми можемо використовувати набуті знання в різних життєвих ситуаціях, зокрема в діяльності менеджера.

В процесі вивчення теми пізнавальних процесів психіки, окрім суті самих процесів та їх форм (дивись глосарій), потрібно акцентувати увагу на питаннях: 1) відчуття, сприймання, мислення як рівні та форми пізнання; 2) функції, види та індивідуальні особливості мислення; 3) види та індивідуальні особливості пам'яті; 4) види та властивості уваги; 5) функції уяви, види уяви, мрії; 6) функції мови, види мовлення; 7) функції емоцій, співвідношення понять емоції та почуття, види почуттів; 8) функції волі, вольові якості особистості, розвиток волі.

➤ *Глосарій основних понять теми*

- **Психічні процеси** – різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля й себе в ньому.

- **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** – вищої, абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності.

- **Інтелект** (від лат. 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.

- **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.

- **Емоція** – 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 4 Психічні стани. Стрес

➤ *Перелік питань до теми*

1. Психічні стани особистості.
2. Означення стресу.
3. Причини стресів.
4. Характеристика стресорів.
5. Фази стресу.
6. Подолання стресу.
7. Проблема стресу в діяльності менеджера.

➤ *Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми*

Навчальна програма акцентує увагу на двох блоках ознайомлення з питанням психічних станів особистості: 1) загальний аналіз ролі психічних станів в пізнавальній діяльності й житті особистості в цілому та види психічних станів; 2) стреси.

Акцент на питанні стресів обумовлений загостренням проблеми стресу в сучасному житті особистості та діяльності менеджера зокрема. 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», неефективні способи подолання стресу та успішні способи подолання стресу:

- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- приймання проблеми та зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Проблема стресу в діяльності менеджера є однією з гострих. Знання теорії стресу, вміння їх використовувати в своїй діяльності, є важливою умовою ефективної діяльності менеджера. Тому важливим підсумковим елементом ефективності засвоєння студентом матеріалу теми стресу є вміння аналізувати явище стресу в діяльності менеджера.

➤ *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.

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

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

Тема 5 Психічні властивості особистості

➤ Перелік питань до теми

1. Психічні властивості особистості та їх види.
2. Екстраверсія та інтроверсія.
3. Темперамент особистості.
4. Характер особистості.
5. Задатки та здібності особистості.
6. Самооцінка особистості.
7. Використання знань психічних властивостей особистості в діяльності менеджера.

➤ 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 властивості 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 та ін.).

З метою глибокого засвоєння теоретичних знань та формування практичних вмінь заплановано також 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 не-врівноваженості» як важливих складових темпераменту людини та факторів розвитку характеру особистості.

При вивченні теми темпераменту потрібно акцентувати увагу на попередньому вивченні чинників 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 та ін.»)?; 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 темпераменту є розгляд питання акцентуації характеру.

Важливим фактором формування компетентності, успішної самореалізації особистості, зокрема особистості менеджера є засвоєння знань таких властивостей психіки особистості як задатки та здібності.

Важливою умовою самореалізації особистості, особливо в сфері менеджменту є самооцінка особистості. Тому знання теорії самооцінки особистості, чинників розвитку самооцінки є необхідним фактором педагогічної діяльності батьків, що дасть можливість формування у дітей високої адекватної самооцінки.

Знання теорії та практики самооцінки менеджером є також важливою умовою ефективної взаємодії керівника з підлеглими.

Узагальнюючим питанням засвоєння навчального матеріалу теми є розгляд питання використання знань психічних властивостей особистості в діяльності менеджера.

➤ *Глосарій основних понять теми*

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

- **Екстраверсія** (від лат. 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** (від лат. 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** (від лат. 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 діяльності навчальній та є необхідною умовою її успіху. Здібності є результатом розвитку задатків.

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

Тема 6 Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин в соціальних групах

➤ Перелік питань до теми

1. Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи.
2. Класифікація груп. Рівні розвитку груп.
3. Проблема лідерства та керівництва. Типи лідерства.
4. Стилi керівництва.
5. Соціально-психологічний клімат соціальної групи.
6. Психологія спілкування

➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Людина є суб'єктом соціального середовища, соціальної взаємодії й тому розвиток компетентності взаємодії у соціумі є ключовим елементом мети освіти. Важливу роль в цьому відіграє психологічна компетентність.

Питання аналізу проблем взаємодії у соціальних групах вимагає попереднього аналізу теорії соціальних груп, зокрема питання класифікації соціальних груп та рівнів їх розвитку.

Важливою умовою ефективності розвитку соціальних груп, зокрема розвитку організації, є проблема лідерства та керівництва, зокрема означення самих явищ лідерства та керівництва, визначення та аналіз типів лідерства.

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

Результатом взаємодії у соціальній групі є формування соціально-психологічного (морально-психологічного) клімату, який, з іншого боку є важливою умовою ефективної діяльності соціальної групи (організації). Значний вплив на процес становлення позитивного соціально-психологічного клімату має діяльність менеджера (керівника), тому засвоєння теоретичних знань лідерства та керівництва, типів лідерства, стилів керівництва, факторів формування позитивного клімату в колективі є важливою умовою професійної компетентності менеджера.

Ще одним важливим аспектом ефективної взаємодії людини в світі є його комунікативна компетентність. Тому засвоєння теоретичних знань з питання комунікації (взаємодії, спілкування) та формування на основі них комунікативної компетентності, є умовою успішної самореалізації особистості, зокрема особистості менеджера. Тема комунікації (спілкування) передбачає ознайомлення зокрема з такими питаннями: функції комунікації (спілкування), види та рівні комунікації (спілкування), аналіз особливостей вербального та невербального спілкування.

➤ *Глосарій основних понять теми*

- **Соціальна психологія** – галузь психології, яка вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей в різних соціальних групах, закономірності комунікації (взаємодії, спілкування) людей, діяльність соціальних груп, процеси соціалізації, поведінку людей в групах та спільнотах.

- **Соціальна група** – певна спільність людей, які поєднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності, на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

- **Соціально-психологічний клімат** – рівень міжособистісних стосунків, що виявляються як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи й один до одного.

- **Соціометрія** – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань відносно один одного. Автором цієї методики є Я. Морено.

- **Лідер** (від англ. 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.

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

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

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

Тема 7 Основи конфліктології

➤ Перелік питань до теми

1. Конфлікти як форми буття людини.
2. Взаєморозуміння та конфлікти.
3. Означення конфлікту. Види конфлікту.
4. Умови виникнення конфлікту.
5. Міжособистісні конфлікти.
6. Управління міжособистісними конфліктами.
7. Вирішення міжособистісних конфліктів.

➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Проблема конфліктів є однією з гострих та болючих у різних сферах суспільного буття. Тому вміння попереджувати та вирішувати 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 її 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 вирішення, 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.

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 особистості конфлікти.

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

➤ *Глосарій основних понять теми*

- **Взаєморозуміння** – це таке розшифрування партнерами повідомлень й дій один одного, яке відповідає їх значенню з погляду їхніх авторів.

- **Конфлікт** (з лат. 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.

- **Динаміка конфлікту** – послідовна зміна стадій та етапів, які характеризують процес розгортання конфлікту від виникнення конфліктної ситуації до її вирішення.

- **Суперечність** – об'єктивний, не завжди усвідомлюваний й зовні помітний стан системи, при якому виявляються неузгодженими інтереси, цілі, цінності її елементів.

- **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.

- **Інцидент** – ситуація взаємодії, що дозволяє його учасникам усвідомити наявність об'єктивної суперечності в їх інтересах та цілях.

- **Конфліктогени** – слова, дії (чи бездіяльність) спрямовані на те, щоб образити, принизити опонента, вивести його з себе.

Тема 8 Психологічні засади діяльності менеджера

➤ Перелік питань до теми

1. Психологія ділових відносин в бізнесі та менеджменті.
2. Означення та структура дисципліни «Етика та психологія ділових відносин».
3. Менеджмент як психологічна проблема.
4. Означення та структура дисципліни «Психологія управління в організації».

➤ Методичні рекомендації до самостійного опрацювання теми

Ускладнення управлінської діяльності, підвищення рівня освіченості та культури людей, зростання ролі особистості в діяльності організації, зміна структури на змісту мотивації людини до діяльності, визначення організації як відкритої системи, гуманізація управлінської діяльності як явища ділових відносин загострило питання посилення психологічних основ менеджменту.

На цей час існує потреба в підготовці менеджерів, керівників високого професійного рівня, здатних розвивати бізнесові стосунки та стосунки в організаціях на цивілізованій основі, яка значною мірою визначається рівнем моральної та психологічної культури.

В курсі психології ми акцентували увагу на важливості психологічних знань для життя та діяльності людини в цілому, виокремлюючи тільки окремі аспекти ролі психологічних знань в діяльності менеджера.

Для менеджерів психологічна компетентність є однією з ключових компетентностей. Тому програма підготовки менеджерів вміщує в себе ґрунтовне засвоєння знань та вироблення умінь з психології менеджменту. В подальшому студенти будуть вивчати такі дисципліни як «Етика та психологія ділових відносин» та «Психологія управління в організації». Тому, метою теми є ознайомлення студентів з предметом та структурою цих дисциплін.

Особливу увагу при засвоєнні теми потрібно приділити предмету та структурі «Психології управління в організації» як одній з ключових дисциплін програми підготовки менеджерів.

Аналізуючи структуру дисципліни студенту потрібно акцентувати увагу на системному розгляді психологічних засад управління організацією, структурною та змістовною основою якого є аналіз питань, на яких акцентує увагу західна наука та практика: управління працею (психологія праці), управління людьми (психологія управління персоналом) та управління організацією (організаційна психологія) як єдиного цілого. Розглянемо коротко ці структурні елементи.

«Управління працею» – висвітлює питання управління працею як структурного елемента системи управління в організації; акцентує увагу на психології праці, менеджменті сприятливих умов праці, функціональних станах людини в праці; розглядає питання професійної діяльності, психологічних основ профпідбору кадрів та методи професіографії та профвідбору; акцентує увагу на психології праці менеджера, зокрема питаннях організації часу менеджера, стресу, професійного вигорання та адаптації співробітників до умов організації.

«Управління людьми» – вміщує матеріал про особистість, зокрема характеристику особистості керівника та підлеглого в управлінні; акцентує увагу на психологічних особливостях керівництва та лідерства; розкриває суть делегування повноважень, наставництва та мотивації; висвітлює питання комунікативних засад управління людьми;

«Управління організацією» – вміщує матеріал про психологічні засади управління організацією як цілісною системою; розглядає теорії організацій, аксіологічні основи управління в організації та психологічні засади управлінської діяльності; висвітлює організацію як комунікативну систему; розглядає питання управлінських конфліктів в організації; розкриває питання психологічних основ менеджменту нововведень та іміджу.

➤ **Глосарій основних понять теми**

- **Менеджмент** – управління, принципи, методи, засоби та форми управління в організації.
- **Психологія ділових відносин** – система знань про психологічні засади ділових відносин.
- **Етика ділових відносин** – етичні засади ділових відносин.
- **Психологія менеджменту (управління)** – галузь психології, яка вивчає психічні явища в сфері менеджменту (управління).

4 Методичні вказівки до проведення дидактичної гри «Що? Де? Коли?» для обговорення популярних робіт з психології

Сучасний навчальний процес потребує використання інноваційних форм проведення занять. Однією з таких форм є дидактична гра за зразком гри «Що? Де? Коли?». Наводимо приклад використання такого виду дидактичної гри для обговорення популярних робіт з психології.

1. Організаційний період

а) групи діляться на дві команди. Команда обирає капітана команди, який керує грою й оцінює в процесі гри за певною шкалою активність кожного члена команди;

б) обирається суддя, який керує грою, вирішує спірні питання й підраховує бали, які заробляє кожна команда;

в) команди сідають по різні сторони в аудиторії навколо стола, який вони роблять, з'єднуючи кілька парт;

г) суддя займає місце за столом викладача.

2. Методика проведення гри

Гра складається з двох турів:

а) перший тур

Команди самі задають запитання одна одній й самі виставляють оцінку (бали) за відповідь. На підготовку до запитання дається 30 сек., на підготовку до відповіді 1 хв. Суддя за секундоміром слідкує за перебігом часу й після його закінчення дає команди. Приклад. «Команда Динамо! Задавайте ваше запитання!».

Оцінюється відповідь команди в основному за відповіддю того, хто з команди відповідав перший (команда це вирішує), але дозволяється доповнювати відповідь іншим членам команди й це теж частково враховується. Доповнення дає можливість всім членам команди брати участь у грі та виявляє як той чи інший студент знає матеріал. Команда, що задавала запитання оцінює відповідь іншої команди за трибальною шкалою. (Приклад: 3 бали за повну відповідь, 2 бали за неповну відповідь, 1 бал за часткову відповідь й 0 балів за відсутність відповіді або зовсім неправильну відповідь). Далі, якщо команда, яка відповідала, погоджується з тим, як оцінили відповідь, гра продовжується й інша команда задає запитання. В разі, якщо команда не погоджується з оцінкою, суддя проводить коротку дискусію між командами, в якій кожний аргументує свою позицію й якщо команди не приходять до спільного рішення, суддя сам приймає рішення про те, скільки балів поставити команді, яка відповідала та продовжує гру.

Якщо відповідь готова, то команда виголошує її раніше, ніж за 10 секунд, це приносить команді додатковий 1 бал.

В процесі дискусії студенти вчаться обґрунтовувати свою точку зору, відстоювати її, вчаться культурі дискусії. Під час гри капітани команди оцінюють участь кожного члена команди у грі, ставлячи бали. Приклад: за відповідь 2 бали, за запитання та доповнення 1 бал. В кінці першого туру суддя визначає бали, набрані кожною з команд й оголошує цей результат.

б) другий тур – «Брейн-ринг»

Викладач сам ставить по черзі командам запитання. На підготовку до відповіді дається 5 сек. Після цього команда відповідає. Команда оцінюється за відповіддю того, хто перший відповідає, але дозволяється доповнювати й це також враховується при оцінюванні відповіді команди. Оцінює відповідь команди викладач. Суддя у другому турі веде тільки підрахунок балів. У випадку, якщо відповіді у команди немає, або відповідь неправильна, запитання передається іншій команді, яка на «чужому» питанні може заробити бали. В цьому випадку наступне запитання дається тій команді, якій було передано попереднє запитання.

У випадках, коли команда, що відповідала, не повністю відповіла на запитання, а інша команда суттєво доповнила відповідь, то бали можуть розподілятися між обома командами. (Приклад: 2 бали команді, яка відповідала й 1 бал команді, яка суттєво доповнила).

У другому турі відповідь оцінюється за системою, яка була й в першому турі. Капітан команди, як й в першому турі, оцінює участь кожного члена команди. (Приклад: 2 бали за повну відповідь, 1 бал за доповнення). У випадку, якщо запитання передається іншій команді, його максимальна оцінка знижується з 3 балів до 2 балів.

Після закінчення другого туру підраховуються результати гри другого туру й всієї гри.

3. Методика оцінювання студентів за участь у дидактичній грі

Команді, яка по балах перемогла у грі, дається на кожного члена команди більше балів ніж команді, що програла. (Приклад: команда-переможець отримує на кожного члена команди по 15 балів, а команда, що програла, по 10 балів). Кількість балів дається командам викладачем, залежно від загального рівня знання матеріалу групою, рівня культури і організації проведення семінару-гри. Різниця між балами командам визначається за різницею балів команд за підсумками гри. Далі бали, які отримала кожна команда на одного члена команди, перемножуються на кількість членів команди й команда отримує загальну кількість балів за гру.

Розподіл балів між членами команди відбувається з врахуванням участі кожного члена команди у грі. Ці дані надає капітан команди. Бали розподіляються викладачем, капітаном команди та суддею. Суддя отримує бали за семінар-гру окремо, виходячи з оцінки його роботи капітанами та членами команд. Як правило, йому виставляється найбільша кількість балів, що була набрана одним із учасників.

Доцільно у такий спосіб знайомитись з роботами Д. Карнегі «Як завойовувати друзів та впливати на людей», «Як перестати хвилюватися і почати жити», М. Літвак «Як зрозуміти та змінити свою долю» та ін.

***Орієнтовний перелік запитань до книги
Дейла Карнегі «Як завойовувати друзів та впливати на людей»***

1. Шість правил, дотримування яких дозволяє сподобатись людям.
2. Сім правил, дотримування яких дозволяє зробити ваше сімейне життя щасливим.
3. Чому, за Д. Карнегі, в німецькій армії солдату не дозволяли подавати скаргу та виказувати свої критичні зауваження зразу ж після тієї чи іншої події?
4. Які із бажань людини, за Д. Карнегі, рідше за все здійснюються? Чому? Які наслідки цього?
5. Які, за З. Фрейдом, мотиви лежать в основі всіх наших вчинків?
6. Чому Д. Карнегі платив Швабу мільйон доларів в рік?
7. В чому різниця між щирим визнанням достоїнств і лестощами?
8. Д. Карнегі говорить: «Коли я іду на рибалку, то не думаю про те, чого сам хочу. Я чіпляю на крючок як приманку не полуницю з вершками, а підманюю рибу черв'яком Чому б нам не робити так само розумно, щоб схилити до себе людей?» Прокоментуйте.
9. «Вона нічого не коштує, але багато дає». Що має на увазі Д. Карнегі та яке значення це має для того, щоб сподобатись людям? Прокоментуйте.
10. Як стати, за Д. Карнегі, добрим співрозмовником?
11. В чому секрет «золотого правила» ставлення до людей?
12. «Сонце може швидше зняти з вас плащ, ніж вітер». Прокоментуйте.
13. В чому секрет Сократа?
14. Чому Д. Карнегі радить «драматизувати свої ідеї, подавати їх ефектно»?
15. 20 століть тому китайський мудрець Лао-цзи говорив: «Причини, з яких ріки і моря отримують данину від сотень гірських потоків, полягають в тому, що вони знаходяться нижче останніх. Завдяки цьому вони в змозі панувати над всіма гірськими потоками». Як це, за Д. Карнегі, відноситься до людей?
16. Д. Карнегі говорить: «На світі є тільки один засіб спонукати когось щось зробити». В чому він полягає?
17. «Краще звільнити дорогу собаці, ніж дати їй вкусити себе. Навіть якщо ви вб'єте собаку укус залишиться укусом». Прокоментуйте.
18. «В Голландії, перед тим як увійти в дім, залишають взуття перед порогом». Прокоментуйте.
19. «Не одна жінка вирила могилу особистому сімейному щастю, малопомалу поглиблюючи її». Прокоментуйте.
20. Розкажіть та прокоментуйте історію про селянку та в'язанку сіна.

*Орієнтовний перелік запитань до книги
Дейла Карнегі «Як перестати хвилюватися і почати жити»*

1. Яка магічна формула У. Каррієра? Прокоментуйте.
2. Який метод радить використовувати Д. Карнегі для вирішення проблем? Прокоментуйте.
3. Які найкращі ліки від хвилювання?
4. Що Д. Карнегі говорить про «закон великих чисел»?
5. Розкажіть та прокоментуйте «історію про дерево».
6. «Нещастя полягає не в сліпоті, а в нездатності переносити сліпоту». Прокоментуйте.
7. «Поставте обмежувач на ваші хвилювання». Прокоментуйте.
8. «Не платіть занадто дорого за свисток». Прокоментуйте.
9. Розкажіть та прокоментуйте історію про пляшку з молоком.
10. «Нехай минуле ховає своїх мертвих». Прокоментуйте.
11. «Північний вітер створив вікінгів». Прокоментуйте.
12. Розкажіть та прокоментуйте історію про ферму «Гримуча змія».
13. «Якщо вам дістався лимон, зробіть з нього лимонад». Прокоментуйте.
14. «Якщо ви будете чекати вдячності, ви готуєте собі багато засмучень». Прокоментуйте.
15. «Не забувайте те, що ніхто ніколи не б'є мертву собаку». Прокоментуйте.
16. «Розкрийте свою стару парасольку». Прокоментуйте.
17. «Ділові люди, які не вміють боротися з хвилюванням, вмирають молодими». Прокоментуйте.
18. «Погодьтеся прийняти те, що вже сталося. Примирення з тим, що вже сталося – перший крок до подолання наслідків різних нещасть». Прокоментуйте.
19. «Не переходь міст, поки не дійшов до нього». Прокоментуйте.
20. Причини втому та що Д. Карнегі радить робити, щоб подолати втому?

5 Методичні вказівки до проведення лабораторного практикуму

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

Хід роботи

1. Одержати тест Г. Айзенка «Ваш характер», за допомогою якого проводиться дослідження (таблиця 1.1).

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 1.1

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?		
11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?</p> <p>13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?</p> <p>14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?</p> <p>15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми?</p> <p>16. Вас легко образити?</p> <p>17. Ви любляете часто бувати в компанії?</p> <p>18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?</p> <p>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</p> <p>20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</p> <p>21. Ви багато мрієте?</p> <p>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий же спосіб?</p> <p>23. Вас часто гнітить почуття провини?</p> <p>24. Всі ваші звички позитивні та бажані?</p> <p>25. Ви здатні дати волю почуттям та добре повеселитися в галасливій компанії?</p> <p>26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають вкрай напруженими?</p> <p>27. Вас вважають людиною жвавою та веселою?</p> <p>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки й вважаєте, що могли б зробити краще?</p> <p>29. Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?</p> <p>30. Ви передаєте плітки?</p> <p>31. У вас буває безсоння від напливу хаотичних думок?</p> <p>32. Вам простіше та легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це легко дізнатись у друзів?</p> <p>33. Чи буває у вас сильне серцебиття не через фізичні причини?</p> <p>34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?</p> <p>35. У вас бувають напади тремтіння?</p> <p>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</p> <p>37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?</p> <p>38. Чи правда, що ви дратівливі?</p> <p>39. Вам подобається робота, яка вимагає швидких дій?</p> <p>40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?</p>		

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

2. Необхідно 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 (див. рис. 1.1).

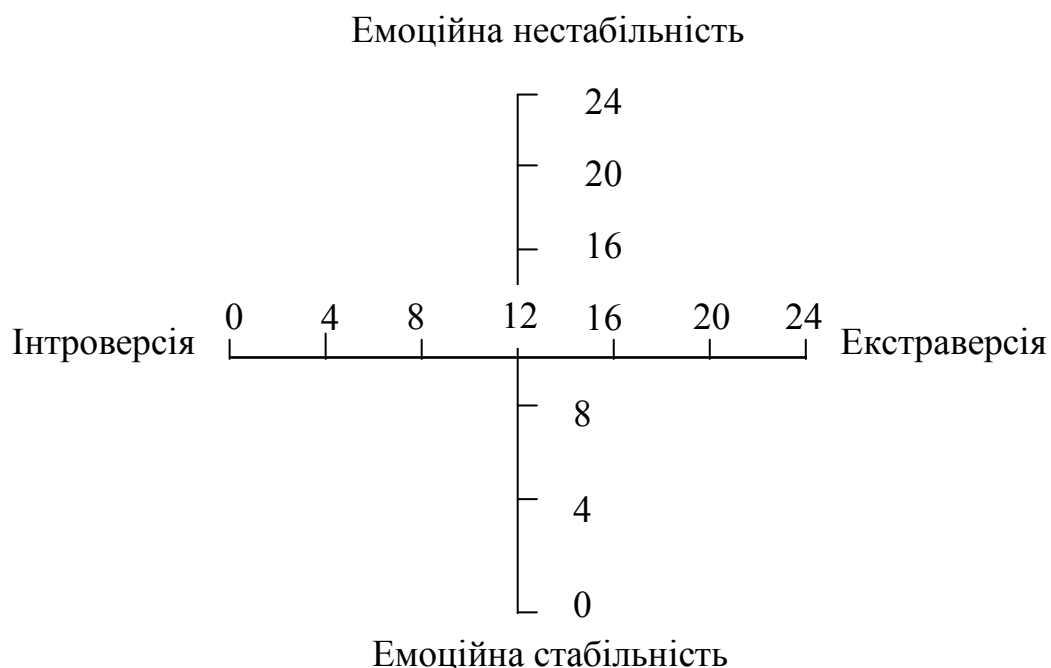


Рисунок 1.1 – Шкали інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності

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 та ін.).

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

5.2 Визначення темпераменту особистості

Хід роботи

1. Одержати методику «Визначення темпераменту особистості».
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 (2.1) 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) неврівноважені 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) Ви 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 холоднокровні; 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, жестикуляції та міміки; 7) стримані й терплячі; 8) доводите розпочату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сили; 10) суворо дотримуетесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) не берете близько до серця похвали чи засудження; 13) незлобліві, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу й переключаетесь 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 переносите самотність; 6) відчуваєте 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) покірні; 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:

$$\Phi_T = X\left(\frac{A_X}{A} \times 100\%\right) + C\left(\frac{A_C}{A} \times 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\Phi}{A} \times 100\%\right) + M\left(\frac{A_M}{A} \times 100\%\right), \quad (2.1)$$

де Φ_T – значення темпераменту; X – холеричний темперамент; C – сангвінічний темперамент; Φ – 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_ϕ – число плюсів у «паспорті» флегматика; A_m – число плюсів у «паспорті» меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий:

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

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 та ін.).

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 та ін.).

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

5.3 Визначення самооцінки особистості

Хід роботи

1. Виконати дослідження.
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 (Р).

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

$$K_c = P / 40,$$

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 він може виявитися в професійній діяльності?
3. Як виявляється раніше визначений рівень самооцінки в спілкуванні (сім'я, дружня 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.

5.4 Визначення рівня самоактуалізації особистості

Хід роботи:

1. Одержати опитувач САМОАЛ, з допомогою якого проводиться дослідження.

2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке вам більше подобається чи більш збігається з вашими уявленнями, більш точно відображає вашу оцінку. Необхідно 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 рідко 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 б була 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 це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі 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 загальноновизнаними 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 слабостей 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 необхідністю.

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 цього 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 цього не соромлюсь.
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, яку 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 впливає 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 підміняти 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 товариськість 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.

6 Запитання для самоперевірки

1. Яку роль психологічна культура відіграє в житті та діяльності особистості?
2. Яку роль психологічна культура відіграє в діяльності менеджера?
3. Визначте та охарактеризуйте підходи до означення поняття «психіка».
4. Чому визначення, що психологія є наукою про поведінку (або свідомість) не є правильним?
5. Назвіть та охарактеризуйте ключові методи психологічного дослідження.
6. Яке ключове поняття використовується при визначенні особистості?
7. Назвіть та дайте коротку характеристику основним сучасним психологічним теоріям.
8. Охарактеризуйте психоаналітичні поняття «витіснення» та «сублімація»?
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 в ХХ ст. менеджмент, як теорія та практика управління людьми, базувався на принципах теорії біхевіоризму?
15. Чому психологічна теорія А. Маслоу визначається як «гуманістична»?
16. Визначте та охарактеризуйте «ступені розвитку» («ієрархію потреб») особистості А. Маслоу.
17. Яка роль гуманістичної психології в розвитку сучасного менеджменту?
18. Здійсніть аналіз «структури особистості» Е. Берна.
19. В чому «популярність» теорії трансакційного аналізу в менеджменті та конфліктології?
20. Здійсніть аналіз структури форм прояву психіки та їх взаємодії.
21. Охарактеризуйте відчуття, сприймання та мислення як форми та рівні пізнання.
22. Визначте види та проаналізуйте індивідуальні особливості пам'яті.
23. Назвіть види та проаналізуйте властивості уваги.
24. Визначте види, механізми та індивідуальні властивості мислення.
25. Яка роль уяви у формуванні творчої особистості?
26. Навіщо людині емоції та почуття?
27. Яка роль вольових процесів психіки у розвитку особистості?
28. Яка роль психічних станів в діяльності людини?
29. Охарактеризуйте схему процесу виникнення (розгортання) стресу.
30. Визначте та проаналізуйте схему успішних способів подолання стресу.

31. Яка роль властивостей інтроверсії та екстраверсії в житті та діяльності людини?
32. Охарактеризувати темперамент холерика виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
33. Охарактеризувати темперамент сангвініка виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
34. Охарактеризувати темперамент флегматика виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
35. Охарактеризувати темперамент меланхоліка виходячи із властивостей протікання нервових процесів збудження та гальмування.
36. До яких наслідків може привести незнання теорії та практики темпераменту батьками в процесі навчання та виховання своїх дітей?
37. В чому полягає необхідність знань теорії та практики темпераменту в діяльності менеджера?
38. Визначте та охарактеризуйте типи акцентуацій характеру особистості.
39. Яку роль відіграє соціальна психологія в розвитку психологічної культури особистості?
40. Назвіть та охарактеризуйте види та рівні розвитку груп.
41. Охарактеризуйте лідерство та керівництво як важливі фактори розвитку колективу (організації).
42. Визначте та охарактеризуйте психологічні аспекти стилів керівництва.
43. Яку роль соціально-психологічний клімат відіграє в ефективності діяльності колективу (організації)?
44. В чому різниця між методикою дослідження соціально-психологічного клімату в колективі та соціометрією?
45. Навіщо людині потрібні знання теорії та практики комунікації (взаємодії, спілкування)?
46. В чому полягає гострота проблеми ефективної роботи в команді в сучасному менеджменті?
47. Назвіть та охарактеризуйте бар'єри взаєморозуміння.
48. Які існують механізми взаєморозуміння?
49. Охарактеризуйте явище конфлікту як форми соціального буття.
50. Визначте та проаналізуйте конструктивну та деструктивну суть конфліктів.
51. Визначте види та причини міжособистісних конфліктів.
52. Які існують способи управління (поведінки) у міжособистісному конфлікті.
53. Проаналізуйте етапи методики вирішення міжособистісного конфлікту.
54. В чому полягає необхідність вивчення дисципліни «Етика та психологія ділових відношень» студентами вищого навчального закладу?
55. Чому психологія менеджменту є однією з ключових в підготовці менеджера?
56. Визначте та охарактеризуйте структуру дисципліни «Психологія управління в організації».

7 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. Давньогрецький філософ, який вперше висунув ідею про нероздільність душі та тіла, відповідно поглядам якого душа не має тіла, вона є формою живого тіла, причина та мета всіх життєвих функцій:
 - а) Платон;
 - б) Аристотель;
 - в) Піфагор;
 - г) Демокріт.
5. Давньогрецький філософ-матеріаліст якому належить думка про те, що душа людини є різновидом матерії, тілесним утворенням, яке складається з шароподібних, мілких та найбільш рухомих атомів, це:
 - а) Платон;
 - б) Аристотель;
 - в) Демокріт;
 - г) Піфагор.
6. Філософ-ідеаліст Давньої Греції, якому належить думка про те, що душа – це щось божественне та суттєво відрізняється від тіла, існує перш ніж вступає у поєднання із тілом, є образом та продовженням світової душі це:
 - а) Аристотель;
 - б) Платон;
 - в) Демокріт;
 - г) Лукрецій.
7. До особистостей відносяться:
 - а) «мауглі»;
 - б) немовля;
 - в) собака;
 - г) злочинець.

8. 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.

9. 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.

10. Формула біхевіоризму:

- а) «S – R»;
- б) «P – R»;
- в) «S – P»;
- г) «R – P».

11. 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.

10. На необхідності актуалізації якого «інстинкту» наполягає в своїй теорії психоаналізу Е. Фромм:

- а) сексуальний;
- б) страх;
- в) агресія;
- г) любов.

11. Найвищою потребою особистості А. Маслоу вважає:

- а) потребу в любові;
- б) соціальні потреби;
- в) потребу в самоактуалізації;
- г) потребу в безпеці.

12. Поняття «сублімація» в психоаналізі визначається як:

- а) витиснення інстинктів;
- б) розвиток свідомості;
- в) перерозподіл енергії;
- г) тлумачення снобачень.

13. Трансакційний аналіз це:

- а) спосіб маніпуляції;
- б) аналіз конфлікту;
- в) метод наукового дослідження;
- г) аналіз спілкування.

14. 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».

15. Поняття «інсайт» використовується у психологічній теорії:

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

16. Формами пізнавального психічного процесу, є:

- а) почуття;
- б) характер;
- в) уява;
- г) воля.

17. 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.

18. 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.

19. Процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим, опосередкованим відображенням дійсності, це:

- а) сприймання;
- б) відчуття;
- в) мислення;
- г) психологічний стан.

20. 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 структурі особистості;
- в) тривалі, статичні душевні переживання;
- г) форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ.

21. Формами властивостей психіки особистості є:
- а) пам'ять;
 - б) стрес;
 - в) характер;
 - г) почуття.
22. Темперамент особистості – це результат
- а) виховання;
 - б) впливу зовнішнього середовища;
 - в) навчання;
 - г) типу нервової системи.
23. Властивості, які характеризують нервову систему холерика:
- а) слабка, рухлива, врівноважена;
 - б) сильна, рухлива, неврівноважена;
 - в) сильна, рухлива, врівноважена;
 - г) активна, рухлива, неврівноважена.
24. Які темпераменти відносяться до інтровертивних:
- а) сангвінік та холерик;
 - б) холерик та флегматик;
 - в) флегматик та меланхолік;
 - г) сангвінік та меланхолік.
25. Які темпераменти відносяться до неврівноважених:
- а) сангвінік та меланхолік;
 - б) холерик та флегматик;
 - в) флегматик та меланхолік;
 - г) холерик та меланхолік.
26. Будь-яка реальна або уявна група, із стандартами та нормами якої ідентифікує себе індивід, називається:
- а) малою;
 - б) референтною;
 - в) тимчасовою;
 - г) первинною.
27. Асертивність особистості це:
- а) здатність долати перешкоди;
 - б) не конфліктність особистості;
 - в) властивість темпераменту;
 - г) стиль керівництва.
28. Найбільш ефективний спосіб поведінки в конфлікті направлений на вирішення конфлікту:
- а) ухилення від конфлікту;
 - б) перемога в конфлікті;
 - в) співробітництво;
 - г) компроміс.

Список літератури

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / Максименко С. Д. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 704 с.
2. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 163 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
5. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. / М'ясоїд П. А. – 2-е вид., допов. – К. : Вища шк., 2001. – 487 с.
7. Основи психології : підручник / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник у 2-х кн. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник у 2-х кн. Кн. 2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
10. Прищак М. Д. Етика та психологія ділових відносин : навч. посіб. / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – Вінниця : ВНТУ, 2016. – 150 с.
11. Прищак М. Д. Ділове спілкування : навч. посіб. / Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Слободянюк О. М. – Вінниця : ВНТУ, 2015. – 128 с.
12. Прищак М. Д. Психологія управління в організації: навч. посіб. / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – [2-е вид., доп., перер.]. – Вінниця : ВНТУ, 2016. – 150 с.
13. Прищак М. Д. Психологія. Ч. I : навч. посіб. для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 98 с.
14. Прищак М. Д. Психологія. Ч. II : навч. посіб. для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 91 с.
15. Прищак М. Д. Психологія. Ч. I : навч. посіб. / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 141 с.
16. Прищак М. Д. Психологія. Ч. II : навч. посіб. / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 103 с.
17. Психологія : підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
18. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
19. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2006. – 520 с.

20. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. – Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 39031 від 07.07.2011 року. – <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

21. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Ю. Годлевська. – Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 38493 від 26.05.2011 року. – <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

22. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія. [Електронний ресурс] : лабораторний практикум / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 41884 від 20.01.2012 року. – <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

23. Прищак М. Д. Психологія. Ч. I. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 50376 від 22.07.2013 року. Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

24. Прищак М. Д. Психологія. Ч. II. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 50377 від 22.07.2013 року. Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

25. Психологія. Ч. I. [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

26. Прищак М. Д. Психологія. Ч. II. [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

27. Прищак М. Д. Психологія управління в організації. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

28. Прищак М. Д. Етика та психологія ділових відносин. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. – Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

29. Прищак М. Д. Ділове спілкування. [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Слободянюк О. М. – Режим доступу : <http://posibnyku.vntu.edu.ua/>.

Навчальне видання

**Методичні вказівки
до самостійної та індивідуальної роботи
з дисципліни «Психологія» для студентів
спеціальності 073 – «Менеджмент»**

Укладачі: Микола Дем'янович Прищак
Лариса Анатолівна Мацко

Оформлення рукопису М. Прищак

Редактор С. Сідак

Оригінал-макет виготовлено С. Сідак

Підписано до друку 30.11.2018 р.
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. 3,12.
Наклад 40 (1-й запуск 1–20) пр. Зам. № 2018-215.

Видавець та виготовлювач
Вінницький національний технічний університет,
інформаційний редакційно-видавничий центр.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Хмельницьке шосе, 95,
м. Вінниця, 21021.
Тел. (0432) 65-18-06.
press.vntu.edu.ua;
E-mail: kivc.vntu@gmail.com.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.