

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Вінницький національний технічний університет

Прищак М. Д., Мацко Л. А.

ПСИХОЛОГІЯ

Частина II

Навчальний посібник

Вінниця
ВНТУ
2012

УДК 159.9(075)

ББК 88я73

П77

Рекомендовано до друку Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 9 від 21.04.2011 р.)

Рецензенти:

М. І. Томчук, доктор психологічних наук, професор

В. А. Петрук, доктор педагогічних наук, професор

Т. О. Комар, кандидат психологічних наук, доцент

Прищак, М. Д.

П77 Психологія. Ч. II : навчальний посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 103 с.

Посібник розроблений відповідно до програми дисципліни “Психологія”. Посібник містить теоретичні матеріали із сучасної загальної та соціальної психології, методичні матеріали для проведення семінарських та практичних занять, вказівки до проведення лабораторного практикуму, матеріали для самостійної роботи, додаткові методики для наукових і тестових досліджень, список рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Може бути використаний студентами при підготовці до семінарських та практичних занять, в процесі виконання самостійної роботи, підготовки складання заліків, самопізнання та пізнання інших людей, для самоосвіти.

УДК 159.9(075)

ББК 88я73

© М. Прищак, Л. Мацко, 2012

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

1.1.	Дослідження особливостей характеру особистості.	4
1.2.	Визначення темпераменту особистості.	11
1.3.	Визначення самооцінки особистості.	15
1.4.	Методика “Моя особа очима інших”.	21
1.5.	Визначення рівня самоактуалізації особистості.	28

РОЗДІЛ II

СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

2.1.	Питання та література до семінарських занять.	41
2.2.	Практичні заняття.	55
2.3.	Матеріали до психологічних ігрових занять.	68

РОЗДІЛ III

САМОСТІЙНА РОБОТА

3.1.	Методичні матеріали до самостійної роботи студентів.	74
3.2.	Матеріали для самоперевірки.	82
3.3.	Методики для самостійних психологічних досліджень.	96

РОЗДІЛ І ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

1.1. Дослідження особливостей характеру особистості (тест Г. Айзенка “Ваш характер”)

Мета роботи: навчитися досліджувати деякі особливості характеру особистості, визначаючи рівень інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності.

Використовувані матеріали: 1) тест Г. Айзенка “Ваш характер”;
2) ключ до тесту.

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати тест Г. Айзенка “Ваш характер”, за допомогою якого проводиться дослідження.
3. На запропоновані запитання дати відповіді. Відповідаючи на запитання, потрібно ставити “так” (+) у випадку позитивної відповіді, “ні” (-) – у випадку негативної.
4. Одержані показники порівняти з ключем і отримати показники інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності та здійснити їх інтерпретацію.
5. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи (див. далі рис. 2.1).
6. На основі проведеного дослідження зробити письмовий звіт.

Проведення дослідження *Тест Г. Айзенка “Ваш характер”*¹

1. Дати відповіді на запитання, ставлячи “так” (+) у випадку позитивної відповіді, “ні” (-) – у випадку негативної.

¹ Семенова А. В. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. – К. : Знання, 2006. – 319 с.

Зміст тверджень	Так	Ні
<ol style="list-style-type: none"> 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 і 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 і піднесення настрою? 8. Ви швидко дієте й говорите і 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? 12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку? 13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту? 14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати? 15. Вам цікавіше читати книги, ніж спілкуватися із людьми? 16. Вас легко образити? 17. Ви любляете часто бувати в компанії? 18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми? 19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все “горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість? 20. Ви прагнете обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями? 		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>21. Ви багато мрієте?</p> <p>22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте в такий самий 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 і 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 і веселою?</p> <p>28. Після того, як справу зроблено, ви часто повертаєтесь до неї подумки і 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 і 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 потребує 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 потребує швидких дій?</p> <p>40. Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності, які могли б статися?</p> <p>41. Ви неквапливі в рухах?</p> <p>42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?</p> <p>43. Ви часто бачите страшні сновидіння?</p>		

Зміст тверджень	Так	Ні
44. Чи правда, що ви так полюбляєте поговорити, що ніколи не пропустите нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною? 45. Вас непокоять будь-які болі? 46. Ви засмутилися б, 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 ображає 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 те, на чому зовсім не розумієтесь? 55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я? 56. Ви полюбляєте кепкувати з інших? 57. Ви страждаєте від безсоння?		

2. Необхідно за кожним показником знайти суму балів, нараховуючи по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем.

2.1. Опрацювати результати за шкалою **“щирість”**.

Ключ до тесту за шкалою “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, на жаль, 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 **“інтроверсія – екстраверсія”**.

Ключ до тесту за шкалою “інтроверсія – екстраверсія”:

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 “інтроверсія-екстраверсія” 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”.

Ключ до тесту за шкалою “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.

При дослідженні екстраверсії – інтроверсії показники від 0 до 10 свідчать про те, що людина є інтровертом; 11-14 – амбавертом, 15-24 – екстравертом. Показник “емоційна стабільність – нестабільність” також біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною емоційною стійкістю, чудовою адаптованістю (показник 0 – 12), а на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип (показник 12 – 24) (рисунк 2.1)

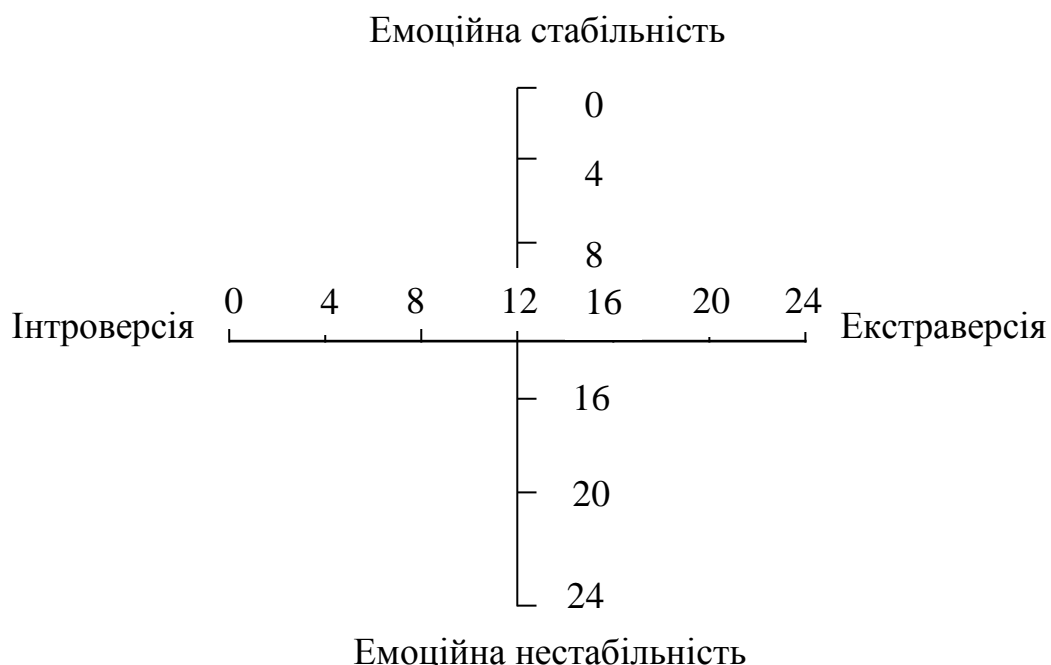


Рисунок 2.1 – Шкали інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності

Дослідження рівня інтроверсії – екстраверсії та емоційної стабільності-нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити тип темпераменту і деякі риси людей, що належать до кожного з чотирьох типів темпераменту. Це можливо, якщо у людини домінує певний тип темпераменту (рисунок 2.2).

Два головні виміри особистості (за Г. Айзенком).

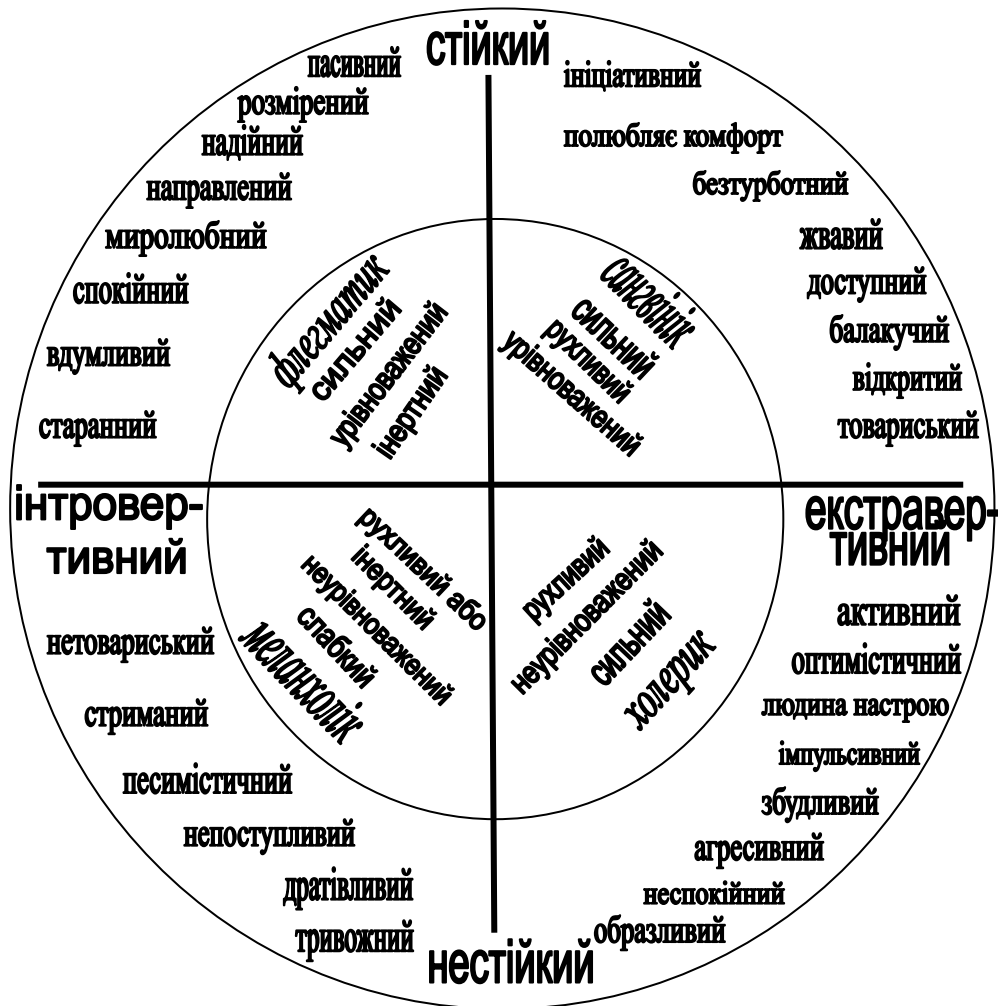


Рисунок 2.2

Але для детальнішого та всебічнішого дослідження темпераменту пропонується методика “Визначення темпераменту особистості”, що наводиться далі.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.

2. Вказати отримані показники щирості, інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності.
3. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату, виходячи із одержаних показників (див. рис. 2.1.).
4. Дати письмову відповідь на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Які якості характеру притаманні екстраверту? Інтроверту? В чому і якою мірою вони виявляються у вашій особі? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, майбутній професійній діяльності, сімейному житті?
2. Які якості характеру виявляє емоційно стабільна людина? емоційно нестабільна? В чому і якою мірою це притаманно Вам? Як виявляються ці якості в повсякденному спілкуванні, в навчанні, в майбутній професійній діяльності?
3. Як змінилося Ваше уявлення про себе та інших після виконання даної роботи?

Домашнє завдання

Провести дослідження екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності ваших товаришів, близьких (2-3 особи). Зробити аналіз результатів за допомогою контрольних запитань.

1.2. Визначення темпераменту особистості

Мета роботи: навчитися визначати показники темпераменту особистості.

Використовувані матеріали: 1) інструкція для визначення темпераменту за допомогою “паспортів” темпераменту; 2) “паспорти” темпераментів.

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати методичку “Визначення темпераменту особистості”.
3. В переліку якостей, що складають “паспорт” кожного з чотирьох темпераментів, відзначити якості, які притаманні Вам.
4. Підрахувати кількість відмічених рис для кожного з типів темпераменту.
5. Підрахувати загальну кількість рис для всіх типів темпераменту.
6. Одержані показники підставити в формулу темпераменту (див. ф-лу 1) і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.
7. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Проведення дослідження¹

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест А. Белова містить “паспорти” темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. Слід 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 і прямолінійні у стосунках з людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) вперті; 7) влучні у суперечках; 8) працюєте поривами; 9) схильні до ризику; 10) незлопам’ятні; 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову; 12) невірноважені і схильні до

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

гарячковості; 13) агресивні; 14) нетерплячі до вад; 15) маєте виразну міміку; 16) здатні швидко діяти і 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 і 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 і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу; 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) маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і 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 і розважливі; 4) вмiєте чекати; 5) мовчазні і не любите зайвих балачок; 6) маєте спокійну, врівноважену мову із зупинками, без особливих емоцій, жестикуляції і міміки; 7) стримані і терплячі; 8) доводите розпочату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сили; 10) суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) не берете близько до серця похвалу чи засудження; 13) незлобліві, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи на іншу; 16) рівні у стосунках з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) витримані; 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 і 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 і 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 і допомогу оточуючих.

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

Паспорти відповідають темпераментам:

I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\Phi_T = X\left(\frac{A_x}{A} * 100\%\right) + C\left(\frac{A_c}{A} * 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\phi}{A} * 100\%\right) + M\left(\frac{A_m}{A} * 100\%\right), \quad (1)$$

де Φ_T – значення темпераменту;

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 даний темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний і на 21% – меланхолічний.

Оціночна шкала

Якщо кількість позитивних відповідей за одним з типів темпераменту складає 40% і більше, це означає, що даний тип темпераменту для Вас є домінуючим. Якщо цей результат складає 30-39%, то риси даного типу виявлені у Вас досить сильно, якщо 20-29% – риси даного типу

виявлені середньо. При результаті 10-19% можна стверджувати, що риси цього типу темпераменту виявлені у Вас значною мірою.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Вказати перелік якостей, притаманних даній особі, зробити розрахунок формули темпераменту, кількісні показники кожного типу темпераменту.
3. Дати письмову відповідь на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються значною мірою, які наявні незначною мірою? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?
2. Які види професійної діяльності рекомендуються і не рекомендуються людині з Вашим типом темпераменту?
3. Як виявляються або можуть виявлятися особливості Вашого темпераменту в спілкуванні (сім'я, дружня компанія, академічна група)? Яким має бути для Вас ідеальний партнер для ситуацій тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?
4. Наведіть приклади (з життя, з художньої літератури, кінофільмів) людей, у яких би яскраво виявились риси кожного з чотирьох типів темпераменту.

Домашні завдання

1. Провести експертну оцінку Вашого типу темпераменту. Експертна оцінка здійснюється експертами (Ваші товариші, близькі – 3-5 осіб). Знайти усереднені результати експертної оцінки. Порівняти усереднену формулу темпераменту за результатами експертної оцінки і власну формулу темпераменту, яку Ви отримали, провівши дослідження.
2. Провести дослідження типу темпераменту Ваших товаришів, близьких (2-3 особи). Проаналізувати результати за допомогою контрольних запитань.

1.3. Визначення самооцінки особистості

Мета роботи: навчитися визначати власну самооцінку та самооцінку інших людей.

Використовувані матеріали: методики визначення рівня самооцінки (дослідження № 1, № 2).

Хід роботи

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Виконати дослідження № 1.
3. Виконати дослідження № 2.
4. На основі проведеного дослідження оформити звіт з лабораторної роботи.

Проведення дослідження¹

Дослідження № 1

Тест № 1 “Самооцінка особистості”

1. Якості особистості розташувати у двох колонках. В першу колонку виписати якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік “Мій ідеал”). Решту якостей виписати в колонку (перелік “Неідеал”).

Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість	21. Нестриманість	31. Сором’яз- ливість
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. Життєра- дісність	20. Нерішучість	30. Самозабуття	40. Ентузіазм

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.

Короткий словник

Вишуканий – той, хто вирізняється добрим естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

Чарівний – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

Ентузіазм – завзятість, емоційність при виконанні справи.

Розв'язність – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.

Самозабуття – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, при якій людина максимально занурюється в справу, яка викликає її інтерес, настільки, що забуває про себе.

Невимушеність – здатність розкуто почувати себе в будь-якій ситуації, природність в поведінці.

Педантизм – “сліпе” дотримання встановлених норм, дріб'язкова точність.

2. В переліку “Мій ідеал” відмітити позначкою якості, які у Вас є реально за принципом “так – ні”, незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку “Неідеал” відмітити будь-якою позначкою якості, яких у Вас немає, теж за принципом “так – ні”.

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

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

$$K_c = P / 40,$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оціночною шкалою.

Оціночна шкала

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить самооцінка адекватна, Ви самокритичні і 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.

Дослідження № 2

Тест № 2 “Самооцінка особистості”

1. Розділити лист паперу на чотири рівні частини взаємно перпендикулярними лініями, позначити кожен частину римськими цифрами I, II, III, IV.

2. В кожному з чотирьох переліків, які наведені нижче і характеризують позитивні якості особистості, виділити ті, що найбільш значущі і цінні для Вас особисто, яким Ви віддасте перевагу. Які ці якості і скільки їх, кожен вирішує сам.

3. Виписати у стовпчик найцінніші для вас якості разом з їх номерами, що стоять зліва. В результаті Ви отримали чотири переліки ідеальних якостей.

4. Проаналізувати якості особистості, виписані Вами, і знайти серед них такі, які ви *маєте реально*. Обвести цифри біля них кружечком.

Перелік якостей особистості

І Міжособистісні відносини, спілкування

1. Ввічливість – дотримання правил порядності, поштивість.
2. Турботливість – думка або діяльність, які спрямовані на добробут людей; піклування, догляд.
3. Щирість – вираження справжніх почуттів, правдивість, відвертість.
4. Колективізм – здатність підтримувати спільну працю, спільні інтереси, колективне начало.
5. Чуйність – готовність відгукнутися на чужі потреби.
6. Сердечність – сердечне, ласкаве, турботливе ставлення до людей.
7. Співчуття – чуйне ставлення до переживань, горя людей.
8. Тактовність – відчуття міри, яке створює вміння поводити себе в товаристві, не принижуючи гідності людей.
9. Терпимість – вміння без ворожості ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
10. Чутливість – чуйність, співчуття, здатність легко розуміти людей.
11. Доброзичливість – бажання добра людям, готовність сприяти їх добробуту.
12. Привітність – здатність виявляти почуття особистої приязні.
13. Привабливість – здатність зачаровувати, притягувати до себе.
14. Товарицькість – здатність легко налагоджувати стосунки у спілкуванні.

15. **Обов'язковість** – вірність слову, обов'язку, обіцянкам.
16. **Відповідальність** – необхідність, обов'язок відповідати за свої вчинки і дії.
17. **Відвертість** – відкритість, відсутність бар'єрів у стосунках з людьми.
18. **Справедливість** – об'єктивна оцінка людей відповідно до істини.
19. **Сумісність** – вміння поєднувати свої зусилля з діями інших при вирішенні спільних задач.
20. **Вимогливість** – суворість, очікування від людей виконання своїх обов'язків.

II Поведінка

1. **Активність** – прояв зацікавленого відношення до навколишнього світу і до самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.
2. **Гордість** – почуття власної гідності.
3. **Добродушність** – м'якість характеру, прихильність до людей.
4. **Порядність** – чесність, нездатність робити підлі та антигромадські вчинки.
5. **Сміливість** – здатність приймати і здійснювати свої рішення без страху.
6. **Твердість** – уміння домогтися свого, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.
7. **Впевненість** – віра у правильність своїх вчинків, відсутність вагань, сумнівів.
8. **Чесність** – прямота, щирість у відносинах і вчинках.
9. **Енергійність** – рішучість, активність вчинків і дій.
10. **Ентузіазм** – сильне піднесення, душевний підйом.
11. **Сумлінність** – чесне виконання своїх обов'язків.
12. **Ініціативність** – прагнення до нових форм діяльності.
13. **Інтелігентність** – висока культура, освіченість, ерудиція.
14. **Наполегливість** – завзятість в досягненні мети.
15. **Рішучість** – непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко приймати рішення, долаючи внутрішні вагання.
16. **Принциповість** – уміння дотримуватись твердих принципів, переконань, світогляду.
17. **Самокритичність** – прагнення оцінювати свою поведінку, вміння виявляти свої помилки і недоліки.

18. Самостійність – здатність здійснювати дії без сторонньої допомоги, своїми силами.
19. Урівноваженість – рівний, спокійний характер, поведінка.
20. Цілеспрямованість – наявність ясної цілі, прагнення її досягти.

III Діяльність

1. Вдумливість – глибоке проникнення у суть справи.
2. Діловитість – знання справи, підприємливість, розумність.
3. Майстерність – високе мистецтво в певній галузі.
4. Тямущість – уміння зрозуміти зміст, кмітливість.
5. Швидкість – стрімкість вчинків і дій, прудкість.
6. Зібраність – зосередженість, підтягнутість.
7. Точність – уміння діяти як задано, відповідно до зразка.
8. Працьовитість – любов до праці, суспільно-корисної діяльності, яка потребує напруги.
9. Захопленість – уміння цілком віддаватися якій-небудь справі.
10. Непосидючість – нетерплячість у тому, що потребує тривалого часу й терпіння.
11. Охайність – дотримання в усьому порядку, ретельність у роботі, старанність.
12. Пильність – зосередженість на виконуваній роботі.
13. Далекоглядність – прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.
14. Дисциплінованість – звичка до дисципліни, усвідомлення обов'язку перед суспільством.
15. Ретельність – старанність, гарне виконання завдань.
16. Допитливість – цікавість розуму, схильність до надбання нових знань.
17. Винахідливість – здатність швидко знаходити вихід зі скрутних становищ.
18. Послідовність – уміння виконувати завдання, дії в суворому порядку, логічно, струнко.
19. Працездатність – здатність багато і продуктивно працювати.
20. Скрупульозність – точність до дрібниць, особлива ретельність.

IV Переживання, почуття

1. Бадьорість – відчуття повноти сили, енергії.
2. Відчайдушність – відсутність страху, хоробрість.
3. Веселість – безтурботний, радісний стан.
4. Щиросердечність – щира дружелюбність, прихильність до людей.
5. Милосердя – готовність допомогти, пробачити із співчуття, людинолюбства.
6. Ніжність – прояв любові, ласки.
7. Волелюбність – любов і прагнення до свободи, незалежності.
8. Сердечність – задушевність, щирість у відносинах.
9. Пристрасність – здатність цілком віддаватися захопленню.
10. Сором'язливість – здатність часто відчувати почуття сорому.
11. Схвильованість – міра переживання, щиросердечне занепокоєння.
12. Захопленість – великий підйом почуттів, захоплення, замилювання.
13. Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.
14. Життерадісність – сталість почуття радості, відсутність зневіри.
15. Велелюбність – здатність сильно і багатьох любити.
16. Оптимістичність – життерадісне світовідчуття, віра в успіх.
17. Стриманість – здатність стримувати себе від прояву почуттів.
18. Задоволеність – відчуття задоволення від виконання бажань.
19. Холоднокровність – здатність зберігати спокій і витримку.
20. Чутливість – легкість виникнення переживань, почуттів, підвищена сприйнятливність до впливів ззовні.

5. Підрахувати, скільки Ви знайшли у себе реальних якостей (P) та кількість ідеальних (I).

6. Обчислити коефіцієнт самооцінки для кожного з чотирьох переліків якостей особистості та загальний коефіцієнт за формулою:

$$K_c = \frac{P}{I},$$

де K_c – коефіцієнт самооцінки.

7. Результати порівняти з оціночною шкалою.

Примітка. Можливий варіант визначення самооцінки у відсотках:

$$N = \frac{P}{I} \times 100\%.$$

Оціночна шкала

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і 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.

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Описати процес визначення самооцінки на основі досліджень № 1 та № 2.
3. Дати письмову відповідь на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Виходячи з одержаного результату, охарактеризуйте основні прояви даного рівня самооцінки в поведінці людини в цілому.
2. Як виявляється результат самооцінки в навчанні?
3. Як він може виявитися в професійній діяльності?
4. Як виявляється певний рівень самооцінки в спілкуванні (сім'я, дружня компанія, студентська група)?
5. Як пов'язані рівень самооцінки і прагнення до лідерства у спілкуванні?
6. Виходячи з Вашого коефіцієнта самооцінки, спрогнозуйте, як будуть складатися Ваші стосунки з людьми, які мають інші показники самооцінки.
7. Яким, виходячи з рівня самооцінки, має бути майбутній партнер для ситуації тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?
8. Навести приклади (з життя, з художньої літератури) людей, що мають різні рівні самооцінки.
9. Навести перелік якостей, притаманних ідеалу та неідеалу людини (окремо ідеал та неідеал жінки, ідеал та неідеал чоловіка), виходячи з наведеного переліку та з власних уявлень людини (по 15 якостей ідеалу та неідеалу).

Домашні завдання

1. Зробити прогноз щодо того, як складатимуться відносини в сім'ях, де є різні варіанти поєднання заниженої, нормальної і завищеної самооцінки:
 - чи міцними і тривалими будуть відносини?
 - хто буде лідером (головою) сім'ї?
 - будуть ці відносини гармонійними чи конфліктними?
2. Описати, який рівень самооцінки сформується у кожного з чотирьох типів темпераменту – холерика, сангвініка, флегматика і меланхоліка – в умовах різних методів виховання в сім'ї. Якими мають бути оптимальні засоби виховання для формування людини з адекватною самооцінкою?
3. Як поводити себе з людиною:
 - з дуже завищеною самооцінкою?
 - з комплексом неповноцінності?
4. Чи може людина подолати проблеми, які створюють комплекс неповноцінності? Що треба для цього робити?

1.4. Методика “Моя особа очима інших”

Мета роботи: навчитися характеризувати себе (самохарактеристика) та інших людей.

Використовувані матеріали: 1) методика “Моя особа очима інших”, 2) бланки для здійснення само- і взаємохарактеристик.

Хід роботи

1. Одержати методику “Моя особа очима інших” та бланки для само- і взаємохарактеристик. На кожному бланку (їх має бути стільки, скільки студентів у групі) потрібно написати своє прізвище та ініціали.
2. Дати характеристику (самохарактеристику) особи. Якщо Ви вважаєте, що їй більше підходить якість, що знаходиться в колонці, над якою стоїть знак “+”, то Ви ставите “+” в бланку біля числа, поряд з яким в методиці “Моя особа очима інших” записані дві протилежні характеристики людини. У випадку, коли якість вибирається з правої колонки, поряд з відповідним числом ставиться знак “-”.
3. У такий самий спосіб здійснюється характеристика кожного з товаришів по групі на бланках, де стоять їх прізвища.
4. Студент повертає товаришам по групі їх бланки і одержує свій.
5. Одержані результати узагальнюються – підраховується кількість “+” і “-” щодо кожної якості (скласти таблицю 4.1).
6. Виписати у вигляді таблиці перелік якостей, розташувавши їх в ієрархічному порядку, де на першому місці знаходилися б ті, за якими особа набрала найбільшу кількість збігів з “позитивної” і “негативної” колонок, а далі – за мірою зменшення (скласти таблицю 4.2). В одному зі стовпців таблиці, проти відповідних властивостей проставити знаки “+” або “-” вашої самохарактеристики.
7. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Тест “Моя особа очима інших” дозволяє Вам подивитись на себе очима інших – Ваших друзів, товаришів по студентській групі. Може статися, що на Вас чекають прикрі несподіванки. Це цілком природно. Кожен з нас завжди бачить себе, передусім, з кращого боку. І коли раптом дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди відчуває

себе добре. Але все-таки краще знати про себе таку інформацію, щоб у подальшому позбутися небажаних рис і розвивати в собі бажані. Не легковажте думками про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути увагу на риси, про які вголос не завжди можна говорити. Будьте раді, що довідалися, якої думки про Вас інші.

Примітка: Якщо Ви вагаєтеся в точності характеристики, то Ви не оцінюєте особистість (себе або інших) за даними якостями, закреслюючи відповідну цифру в бланку. Але намагайтеся вдаватися до цього якомога рідше.

Проведення дослідження¹

Перелік якостей, що характеризують відношення до людей

Номер якості	“+”	“-”
1	Любить товариство	Самітник, мав би бути більш товариським
2	Любить людей	Не любить людей
3	Колективіст	Бракує почуття колективізму
4	Легко заводить знайомства	Важко заводить знайомства
5	Його всі люблять	Міг би подбати, щоб його більше любили
6	Цікавиться людьми	Мало цікавиться людьми
7	Мовчазний	Балакучий
8	Приємний у поведженні	Треба намагатися бути приємнішим з людьми
9	Вміє добре тримати себе у товаристві	Можна було б подбати про кращі манери
10	Чемний	Міг би бути більш чемним
11	Делікатний	Міг би бути більш делікатним
12	Приємний	Неприємний
13	Люб'язний	Грубий
14	Дотепний	Нудний
15	Цікавий	Нецікавий
16	Веселий	Невеселий
17	Має почуття гумору	Не вистачає почуття гумору
18	Тактовний	Міг би бути тактовнішим
19	Не любить суперечок	Має схильність до суперечок

¹ Томан І. Як удосконалювати самого себе : пер. з чес. / Томан І. – К. : Політвидав України, 1984. – 240 с.

Номер якості	“+”	“-”
20	Шукає компроміси	Безкомпромісний
21	Поступливий	Упертий
22	Чуйний	Бракує чуйності
23	Відвертий	Замкнений
24	Щирий	Нещирий
25	Уважний	Неуважний
26	Не образливий	Легко ображається
27	Легко адаптується	Важко адаптується
28	Стриманий	Невитриманий
29	Спокійно реагує на критику	Не любить критику
30	Гарно одягається	Міг би більше дбати про одяг
31	Дбає про свою зовнішність	Міг би більше дбати про зовнішність
32	Добросердий	Бракує добросердя
33	Завжди об’єктивний	Часто буває необ’єктивним
34	Справедливий	Часто буває несправедливим
35	Схильний до підлеглих	Любить командувати
36	Довірливий	Недовірливий
37	Доброзичливий	Неприятний
38	Рішучий	Нерішучий
39	Широка натура	Дріб’язковий
40	Терпеливий	Нетерплячий
41	Альтруїст	Егоїст
42	Оптиміст	Песиміст
43	Адекватна самооцінка	Неадекватна самооцінка
44	Скромний	Міг би бути скромнішим
45	Ніколи не хвалиться	Часто хвалиться
46	Вірить у свої сили	Занадто самовпевнений
47	Впевнений у собі	Не впевнений у своїх силах
48	Компанійський	Сором’язливий
49	Немарнослівний	Має нахил до марнослівства
50	Спокійний	Неспокійний
51	Сильна індивідуальність	Слабка індивідуальність
52	Демократ	Авторитарний тип
53	Урівноважений	Не завжди врівноважений
54	Принциповий	Безпринципний
55	Байдужий до слави	Славолюбний
56	Вольовий	Слабовольний
57	Цілеспрямований	Без мети
58	Вимогливий	Невимогливий

Номер якості	“+”	“-”
59	Без комплексів	Страждає на комплекси
60	Дбайливий	Не дбайливий
61	Гордий	Не має гордості
62	Лояльний	Нетерпимий

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Скласти таблицю Вашої характеристики товаришами по групі (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1 – (Приклад)

Номер якості	Оцінка іншими	
	кількість “+”	кількість “-”
1	6	2
2	0	8
3	4	4
.		
.		
.		
62	2	3

3. Виписати у вигляді таблиці перелік якостей, розташувавши їх в ієрархічному порядку, де на першому місці знаходилися б ті, за якими ваша особа набрала найбільшу кількість збігів з “позитивної” і “негативної” колонок, а далі – в міру зменшення (таблиця 4.2). У іншій колонці таблиці відзначити значками “+” або “-” якості самохарактеристики особи.

Таблиця 4.2 – (Приклад)

Номер якості	Якості	Оцінка іншими (кількість “+” або “-“)	Характеристика
4	Патріотизм	10 +	-
13	Люб’язний	10 +	+
16	Веселий	9 -	-
.			
.			
.			
52	Демократ	0	+

4. Дати письмові відповіді на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Порівняти самохарактеристику і узагальнену характеристику, що здійснена товаришами по групі.
2. Які позитивні і негативні якості відмітили у Вас більшість з Ваших товаришів?
3. Які з них збіглися з Вашими уявленнями про себе? Які не збіглися?
4. Що означає і як проявляється в поведінці кожна з умовно “негативних” якостей, що її відмітили у Вас товариші?
5. Як, на Ваш погляд, може вплинути одержана Вами інформація на процес самовдосконалення? Чи бажали б Ви позбутися тих умовно “негативних” рис, що відмітили у Вас товариші, та у який спосіб?
6. Як може вплинути на процес самовдосконалення інформація щодо Ваших “позитивних” якостей?

1.5. Визначення рівня самоактуалізації особистості

Мета роботи: 1) з'ясувати загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей; 2) з'ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами; 3) надати людині можливості сформулювати напрямки самовдосконалення.

Використовувані матеріали: 1) методика САМОАЛ (тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості”); 2) ключі до методики САМОАЛ (№ 1 та № 2); 3) опис шкал за рівнем самоактуалізації.

Хід роботи

1. Одержати методику САМОАЛ, з допомогою якої проводиться дослідження.
2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більше 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) і підрахувати свій результат.
4. Визначити рівень самоактуалізації у відсотках.
5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Першу спробу – виміряти рівень самоактуалізації – здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шостром, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості опиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Опитувач Е. Шостром був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л. Я. Гозлином, Ю. Е. Альшиною,

М. В. Загікою і М. В. Кроз) і надрукований в 1987 році під назвою “Самоактуалізаційний тест”.

Нижче пропонується ще одна адаптація теста РОІ - опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

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 і 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 і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і 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 і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і 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 і 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 і 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 повинен 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 запитання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на запитання, 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 і 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 і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і 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 повинна 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 потребує пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
Б) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими 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 і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
Б) Головне в житті – робити добро і 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) За своєю природою 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 повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна 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 і 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 і 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 і 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 повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загально визнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за 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 і 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 і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання у вибраній 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 і 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 і 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 повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і 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 повинні 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 неуважність 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 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід 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” і 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 і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і 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 і 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 із задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і 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 і повноти. Це

поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і 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 і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і 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 і 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 товариську особу, її спроможність до встановлення тривалих і 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 взаємнокорисних і 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 і 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.

Зміст звіту

1. Скласти таблицю відповідей на запитання опитувача САМОАЛ.
2. Визначити рівень самоактуалізації на основі ключів № 1 та № 2.
3. Дати письмові відповіді на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Що являє собою самоактуалізована особистість?
1. 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 і низьким показниками рівня самоактуалізації.
2. 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 і напрямки самовдосконалення з метою збільшення рівня самоактуалізації, проаналізувавши шкали, за якими у Вас найнижчі показники.

При визначенні напрямків підвищення рівня самоактуалізації звернути увагу на риси, притаманні людям з високим рівнем самоактуалізації за цими шкалами.

РОЗДІЛ II

СЕМІНАРСЬКІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

2.1. Питання та література до семінарських занять

Тема 1. Предмет та завдання психологічної науки

1. Роль психологічних знань в діяльності людини. Психологічна культура особистості.
2. Визначення предмета психології.
3. Етапи розвитку психологічних знань. Виникнення психології як науки.
4. Зв'язок психології з іншими науками.
5. Структура психологічної науки. Характеристика основних галузей психологічної науки.
6. Основні методи психологічного дослідження, їх використання, позитивні сторони та недоліки.

Список рекомендованої літератури

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : навч. посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. Загальна психологія : підручник / [Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін.]. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник / Максименко С. Д. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
4. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посібник / М'ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
7. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
8. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Пашукова Т. І., Допіра А. І., Д'яконов Г. В. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2006. – 203 с.

9. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
10. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
11. Семенова А. В. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. – К. : Знання, 2006. – 319 с.
12. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
13. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
14. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.

Тема 2. Сучасні теорії психології особистості

1. Психологія особистості.
2. Людина, індивід, індивідуальність, особистість – необхідність розрізнення понять і відмінність їх змісту.
3. Сучасні теорії психології особистості.
 - 3.1. Психоаналітичні концепції (фрейдизм, неофрейдизм).
 - 3.2. Біхевіоризм.
 - 3.3. Гуманістичні теорії особистості.
 - 3.4. Трансперсональні теорії особистості.
 - 3.5. Гештальтпсихологія.
 - 3.6. Когнітивна психологія.
4. Структурний та трансакційний аналіз Е. Берна

Список рекомендованої літератури

1. Ассанджолі Р. Психосинтез: теорія и практика / Ассанджолі Р. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
2. Бэрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Бэрн Э. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
3. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 702 с.
4. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Левчук Л. Т. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
5. Маслоу А. Психология бытия / Маслоу А. – М. : “Ваклер”, 1997. – 300 с.

6. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А. , Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
7. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
8. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
9. Психология : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Роджерс К. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с.
11. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Роджерс К. – М. : Ваклер, 1997. – 436 с.
12. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
14. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / Фрейд З. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
15. Фромм Э. Душа человека / Фромм Э. – М. : Республика, 1992. – 402 с.
16. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
17. Юнг К. Г. Психологические типы / Юнг К. Г. – М. : ООО “Попурри”, 1998. – 656 с.

Тема 3. Пізнавальні процеси психіки особистості.

1. Дати загальний аналіз форм прояву психіки особистості та їх взаємодії.
2. Пізнавальні процеси психіки особистості. Форми пізнавальних процесів.
3. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання.
4. Мислення. Функції, механізми, форми, види мислення. Індивідуальні особливості мислення. Поняття інтелекту.
5. Засоби дослідження і вдосконалення мислення.
6. Пам'ять, види пам'яті. Умови успішного запам'ятовування.
7. Увага, види уваги, властивості уваги. Методи вдосконалення уваги.

8. Уява, фантазія, їх значення в формуванні творчої особистості.
9. Мова і мовлення, її значення в спілкуванні. Функції, види, властивості мовлення.

Список рекомендованої літератури

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : навч. посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 702 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
6. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Пашукова Т. І., Допіра А. І., Д'яконов Г. В. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2006. – 203 с.
7. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
8. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
9. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.

Тема 4. Емоційні та вольові процеси психіки особистості

1. Емоційні процеси особистості.
2. Психологія емоцій і почуттів, їх види. Формування навичок регулювання та саморегулювання емоційних процесів.
3. Вольові процеси. Воля. Функції волі. Значення волі для розвитку особистості. Виховання та самовиховання волі.

Список рекомендованої літератури

1. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 702 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник / Кириленко Т. С. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.

3. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посібник / М'ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
6. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
7. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Пашукова Т. І., Допіра А. І., Д'яконов Г. В.– К. : Т-во “Знання”, КОО, 2006. – 203 с.
8. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
9. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
10. Психология : Словарь / Под общ. ред. Петровского А. В. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
12. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.

Тема 5. Психологічні стани особистості

1. Психологічні стани особистості, їх вияви в поведінці, навчанні, вихованні.
2. Позитивні та негативні психологічні стани.
3. Стрес. Засоби подолання стресу.

Список рекомендованої літератури

1. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посібник / Дубравська Д. М. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник / Кириленко Т. С. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
3. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д.,

- Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
 6. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / Розов В. І. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.
 7. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
 8. Сельє Г. Стресс без дистреса / Сельє Г. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.
 9. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
 10. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
 11. Чирков Ю. Г. Сиресс без стресса / Чирков Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

Тема 6. Психологічні властивості особистості

1. Психологічні властивості особистості.
2. Задатки і здібності. Розвиток задатків і здібностей як передумова формування особистості.
3. Екстраверсія та інтроверсія.
4. Визначення темпераменту, типи темпераменту. Особливості нейрофізіологічних процесів, що обумовлюють кожний з чотирьох типів темпераменту.
5. Вияви типів темпераменту в професійній діяльності, навчанні, сім'ї, дружньому спілкуванні тощо.
6. Характер особистості, класифікація рис характеру. Формування характеру, самовиховання характеру.
7. Акцентуації характеру.

Список рекомендованої літератури

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : навч. посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – К. : Каравела, 2005. – 280 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посібник / Дубравська Д. М. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
3. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. –

- Вінниця : Нова книга, 2004. – 702 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 5. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 6. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
 7. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Уклад. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
 8. М’ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посібник / М’ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
 9. Немов Р. С. Психология / Немов Р. С. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
 10. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Пашукова Т. І., Допіра А. І., Д’яконов Г. В. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2006. – 203 с.
 11. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
 12. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / Степанов О. М., Фіцула М. М. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
 13. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
 14. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
 15. Цимбалюк І. М. Загальна психологія : [модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів] / Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. – К. : Професіонал, 2004. – 304 с.

Тема 7. Самооцінка особистості

1. Самооцінка особистості.
2. Психологічні та педагогічні аспекти формування самооцінки
3. Зміна самооцінки особистості.

Список рекомендованої літератури

1. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник /

- Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
2. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
 4. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Уклад. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
 5. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Пашукова Т. І., Допіра А. І., Д'яконов Г. В. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2006. – 203 с.
 6. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник. / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
 7. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.

Тема 8. Психологія творчості особистості.

1. Творчість особистості, її роль в розвитку особистості.
2. Поняття про діяльність.
3. Основи теорії творчості.

Список рекомендованої літератури

1. Загальна психологія : підручник / За заг. ред. Максименка С. Д. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 702 с.
2. Клименко В. В. Психологія творчості : навч. посібник / Клименко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посібник / М'ясоїд П. А. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
6. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.

7. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посібник / Роменець В. А. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.
8. Цимбалюк І. М. Загальна психологія : [модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів] / Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. – К. : Професіонал, 2004. – 304 с.

Тема 9. Психологічні виміри самоактуалізованої особистості

1. Самоактуалізація особистості.
2. Характеристики самоактуалізованої особистості.
3. Засоби формування самоактуалізованої особистості.

Список рекомендованої літератури

1. Ассанджолі Р. Психосинтез: теорія и практика / Ассанджолі Р. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
2. Маслоу А. Психологія бытия / Маслоу А. – М.: “Ваклер”, 1997. – 300 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.
4. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Уклад. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
5. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Роджерс К. – М. : Ваклер, 1997. – 436 с.
6. Смит И. Современные системы психологии / Смит И. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
7. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
8. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навч. посібник / Цигульська Т. Ф. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.

Тема 10. Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи

1. Соціальна психологія. Предмет соціальної психології.
2. Психологічне визначення поняття соціальної групи.
3. Класифікація груп, критерії класифікації та види груп.
4. Рівні розвитку груп. Колектив.

Список використаної літератури

1. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник /

- Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
2. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
 3. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
 4. 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.
 5. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
 6. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
 7. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навч. посібник / Трухін І. О. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
 8. Цимбалюк І. М. Загальна психологія : модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів / Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. – К. : Професіонал, 2004. – 304 с.

Тема 11. Соціально-психологічний клімат соціальної групи

1. Соціально-психологічний клімат соціальної групи.
2. Методи дослідження та засоби корегування соціально-психологічного клімату соціальної групи.
3. Соціометрія. Особливості соціометричного дослідження групи.

Список використаної літератури

1. Крысько В. Г. Социальная психология : словарь-справочник / Крысько В. Г. – Минск : Харвест, 2004. – 688 с.
2. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 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. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Уклад. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
6. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
7. 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.
8. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
9. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навч. посібник / Трухін І. О. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.

Тема 12. Лідерство та керівництво

1. Проблема лідерства та керівництва.
2. Типи лідерства.
3. Стилi керівництва.

Список використаної літератури

1. Крысько В. Г. Социальная психология : словарь-справочник / Крысько В. Г. – Минск : Харвест, 2004. – 688 с.
2. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
3. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
4. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: навч. посібник / Орбан-Лембрик Л. Е. – К. : Академвидав, 2003. – 568 с.
6. 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.
7. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / Степанов О. М., Фіцула М. М. – К. : Академвидав, 2006. – 520 с.

Тема 13. Психологія спілкування

1. Психологія спілкування. Загальна характеристика спілкування.
2. Функції спілкування.
3. Види спілкування.
4. Вербальна та невербальна комунікації.

Список використаної літератури

1. Бэрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Бэрн Э. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
2. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
3. Крысько В. Г. Социальная психология : словарь-справочник / Крысько В. Г. – Минск : Харвест, 2004. – 688 с.
4. Лесько О. Й. Етика ділових відносин : навч. посібник / Лесько О. Й., Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова Г. Г. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 320 с.
5. Лесько О. Й. Етика ділових стосунків : навч. посібник / Лесько О. Й., Прищак М. Д., Рузакова Г. Г., Залюбівська О. Б. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 187 с.
6. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
7. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
8. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
9. 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.
10. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать “нет!” / Осипова А. А. – Ростов на/Д : Феникс, 2006. – 220 с.
11. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / Пиз А. – СПб. : Изд. дом Рутенберг, 2000 – 272 с.
12. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.

14. Цимбалюк І. М. Психологія / Цимбалюк І. М. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
15. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посібник / Цимбалюк І. М. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
16. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера: навч. посібник / Чайка Г. Л. – К. : Знання, 2005. – 442 с.
17. Шостром Э. Анти-Карнеги / Шостром Э. – Минск : Попурри, 1996. – 398 с.

Тема 14. Психологічні виміри конфліктів

1. Взаєморозуміння.
2. Поняття конфлікту. Види, причини, динаміка конфліктів.
3. Міжособистісні конфлікти.
5. Способи поведінки в міжособистісних конфліктах.
6. Методики аналізу та вирішення міжособистісних конфліктів.
7. Конфлікти в організаціях. Причини управлінських конфліктів.
8. Способи попередження управлінських конфліктів

Список використаної літератури

1. Гришина Н. В. Психологія конфлікту / Гришина Н. В. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
2. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
3. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів : навч. посібник / Джелалі В. О. – Харків-Київ : Р. И. Ф., 2006. – 320 с.
4. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посібник / Дуткевич Т. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.
5. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / Ішмуратов А. Т. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
6. Конфліктологія : підручник / [Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін.]. – Харків : Право, 2002. – 256 с.
7. Лесько О. Й. Етика ділових відносин : навч. посібник / Лесько О. Й., Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова Г. Г. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 320 с.
8. Ликсон Ч. Конфлікт / Ликсон Ч. – СПб. : Питер Паблішинг, 1997. – 160 с.

9. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта : учебн. пособие Ложкин Г. В., Повякель Н. И. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
10. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / Мацко Л. А., Прищак М. Д. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
11. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посібник для студентів заочної форми навчання / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Ю. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 158 с.
12. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Москаленко В. В. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
13. Прикладная конфликтология : хрестоматия / Сост. Сельченко К. В. – Минск : Харвест, 1999. – 624 с.
14. Психологія : підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
15. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / Русинка І. І. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
16. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления / Скотт Дж. Г. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
17. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навч. посібник / Трухін І. О. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
18. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посібник / Цимбалюк І. М. – К. : ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.

2.2. Практичні заняття

2.2.1. Дослідження психологічного клімату групи

Мета роботи: 1) з'ясувати індивідуальну та середньогрупову оцінку психологічного клімату групи; 2) виявити передумови наявних міжособистісних відносин у групі; 3) визначити міру зрілості групи та перспективи її розвитку.

Використані матеріали: 1) методика дослідження психологічного клімату групи; 2) ключ до методики; 3) бланки дослідження.

Хід роботи

1. Одержати методику дослідження психологічного клімату за допомогою якої проводиться дослідження та бланк дослідження.
2. Оцінити запропоновані твердження.
3. Розрахувати індивідуальну оцінку психологічного клімату.
4. Одержані показники порівняти з оціночною шкалою.
5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Проведення дослідження

1. Оцінити, як виявляються перераховані нижче властивості психологічного клімату у вашій групі (таблиця 6.1), виставивши ту оцінку, яка, на вашу думку, відповідає істині. Виходячи з того, що оцінка 7 відповідає найбільшому виявленню даної якості у вашій групі, 1 – найменшому.

Таблиця 2.1 – Властивості психологічного клімату групи

Властивості психологічного клімату (А)	Оцінка	Властивості психологічного клімату (В)
1	2	3
1. Переважає бадьорий, життєрадісний настрій	7654321	Переважає пригнічений, песимістичний настрій
2. Доброзичливість у відносинах, взаємні симпатії	7654321	Конфліктність у відносинах, антипатія

Продовження таблиці 2.1

1	2	3
3. У відносинах між угрупованнями всередині вашої групи є взаємна повага, розуміння	7654321	Угруповання конфліктують між собою
4. Членам групи подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	7654321	Члени групи байдужі до більш тісного спілкування, виявляють негативне ставлення до спільної діяльності
5. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, бажання допомогти усіх членів групи	7654321	Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими інших або викликають заздрість, злорадність
6. У групі з повагою ставляться до думок один одного	7654321	Кожний вважає свою думку головною і виявляє нетерпимість до думки товаришів
7. Досягнення і невдачі групи переживаються як власні	7654321	Досягнення і невдачі групи не знаходять емоційного відгуку серед її членів
8. У важкі для групи дні відбувається емоційне єднання, “один за всіх і всі за одного”	7654321	У важкі дні група “розкисає”, панують розгубленість, сварки, взаємні звинувачення
9. Почуття гордості за групу, якщо її відзначає керівництво	7654321	До похвал і заохочень групи її члени ставляться з байдужістю
10. Група активна, повна енергії	7654321	Група інертна, пасивна

Продовження таблиці 2.1

1	2	3
11. Доброзичливо та зі співучастю ставляться до новачків, допомагають їм освоїтися в колективі	7654321	Новачки почувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість
12. У групі справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист	7654321	Група помітно розділяється на “привілейованих” і “принижених”, існує зневажливе ставлення до слабких
13. Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно	7654321	Групу неможливо “підняти” на спільну справу, кожний думає про власні інтереси

2. Проставивши оцінки, обведіть відповідну цифру в кожному з 13 рядків, з'єднайте їх і порахуйте суму з'єднаних цифр.

3. Оцініть одержану суму, виходячи з такої шкали:

91 – 65 – високий рівень;

64 – 53 – середній рівень;

52 – 13 – низький рівень.

4. Розрахуйте середньогрупову оцінку психологічного клімату, додавши суму показників кожного із студентів поділену на їх кількість (визначити середнє арифметичне).

2.2.2. Прийняття групового рішення

Однією з головних функцій груп є розв'язання проблеми прийняття рішення. Прийняття єдиного рішення з важливих для групи питань – це складна проблема для будь-якої реальної малої групи. Група не може існувати як ціле, якщо у неї немає загальних підходів і думок з насущних або принципових питань. Крім того, важливим є знайти таке загальне рішення, яке було б найбільш ефективним. Групове рішення – це не

результат групового компромісу, а найбільш оптимальне для всієї групи і кожного її члена рішення важливої задачі.

Проблема прийняття групового рішення традиційно розглядається в двох аспектах: феноменологічному і прагматичному. Перший аспект передбачає розгляд таких питань: як здійснюється процес прийняття групового рішення в реальних соціальних групах; що відбувається з індивідуальними точками зору; чим є по суті загальне рішення; яка ефективність групових рішень та ін.

Прагматичний аспект передбачає розгляд різних технологій прийняття групового рішення, стратегій цілеспрямованого управління цими процесами.

Таким чином, групове рішення в багатьох випадках є більш ефективним, ніж індивідуальне.

2.2.2.1. Ділова гра “Аварія яхти”¹

Мета ділової гри: вивчити процес створення й прийняття групового рішення в ході спілкування і групової дискусії.

Час проведення: близько 1 години.

Порядок проведення

1. Ознайомте всіх учасників з умовами гри (Додаток А).

2. Попросіть кожного з них самостійно пронумерувати зазначені предмети з погляду їхньої важливості для виживання (поставте цифру 1 біля найважливішого для вас предмета, цифру 2 – біля другого за значенням і т. д., цифра 15 буде відповідати найменш корисному предметові).

На цьому етапі вправи дискусії між учасниками заборонені. Відзначте середній індивідуальний час виконання завдання.

3. Розбийте групу на підгрупи приблизно по 6 осіб. Один студент з кожної підгрупи буде експертом. Запропонуйте кожній підгрупі скласти загальне для групи ранжирування предметів за ступенем їхньої важливості (так само, як вони це робили поодинці).

На цьому етапі допускається дискусія з приводу прийняття групового рішення.

Відзначте середній час виконання завдання для кожної підгрупи.

4. Оцініть результати дискусії в кожній підгрупі. Для цього:

а) вислухайте думки експертів про хід дискусії і про те, як приймалося групове рішення, наводилися різні версії, використовувалися вагомі доводи, аргументи і т. д.;

б) зачитайте “правильний” список відповідей (Додаток Б). Запропонуйте порівняти “правильну” відповідь, власний результат і результат групи: для кожного предмета списку треба обчислити різницю

¹ В діловій грі використані матеріали: Столяренко Л. Д. Основи психології / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с., Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.

між номером, що присвоїв йому індивідуально кожен студент, далі – між групою і номером, присвоєним цьому предметові експертами. Складіть абсолютні значення цих різниць для всіх предметів. Якщо сума більше 30, то учасник або підгрупа “потонули”;

в) порівняйте результати групового й індивідуального рішення. Чи є результат групового рішення більш правильним у порівнянні з рішеннями окремих людей?

Коментар до проведення гри

- Ця вправа дає можливість кількісно оцінити ефективність групового рішення.
- У групі виникає більша кількість варіантів рішення і кращої якості, ніж у працюючих поодиночці.
- Рішення проблем в умовах групи звичайно займає більше часу, ніж рішення тих же проблем окремим індивідом.
- Рішення, прийняті в результаті групового обговорення, виявляються більш ризикованими, ніж індивідуальні рішення.
- Індивід, який має особливі уміння (здатності, знання, інформація), пов'язані з груповою задачею, звичайно більш активний у групі, вносить більший вклад у прийняття групових рішень.

Додаток А

Ділова гра “Аварія яхти”

Уявіть собі, ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. У результаті пожежі більша частина яхти та її вантажу знищена. Яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невизначене через поломку основних навігаційних приладів, але приблизно ви знаходитесь на відстані тисячі кілометрів від найближчої землі. Рятувальники ведуть пошук.

Далі дається список 15 предметів, що залишилися цілими і неушкодженими після пожежі. На додаток до цих предметів ви маєте міцний надувний пліт з веслами, досить великий, щоб витримати вас, екіпаж і всі перераховані нижче предмети. Майно людей, що залишилися в живих, це: пачка цигарок, кілька коробок сірників і п'ять однодоларових банкнот.

1. Секстант.
2. Дзеркало для гоління.
3. Каністра з 25 літрами води.
4. Протимоскітна сітка.
5. Коробка консервів.
6. Карти Тихого океану.
7. Надувна подушка, що плаває.
8. Каністра з 10 літрами нафтогазової суміші.
9. Маленький транзисторний радіоприймач.
10. Свисток, що відлякує акул.
11. Два квадратних метри непрозорої плівки.
12. Один літр рому міцністю 80°.
13. 450 метрів нейлонового каната.
14. Дві коробки шоколаду.
15. Рибальське спорядження.

Додаток Б
Ділова гра “Аварія яхти”
(відповіді експертів ЮНЕСКО)

На думку експертів, основними речами, необхідними людині, яка потерпіла аварію корабля в океані, є предмети, що служать для привернення уваги, і предмети, що допомагають вижити до прибуття рятувальників. Навігаційні засоби мають порівняно невелике значення: якщо навіть маленький рятувальний пліт і в змозі досягти землі, та неможливо на ньому запасти достатню кількість води або їжі для життя протягом цього періоду. Отже, найважливішими для людини є дзеркало для гоління і каністра нафтогазової суміші. Ці предмети можуть бути використані для сигналізації повітряним і морським рятувальникам. Другими за значенням є такі речі, як каністра з водою і коробка консервів.

Інформація, що наводиться нижче, мабуть, не перелічує всі можливі

способи застосування даного предмета, а скоріше вказує, яке значення має даний предмет для виживання.

1. Дзеркало для гоління. (Важливе для сигналізації повітряним і морським рятувальникам).
2. Каністра з нафтогазовою сумішшю. (Важлива для сигналізації. Може бути запалена банкнотом і сірником і буде плисти по воді, привертаючи увагу).
3. Каністра з водою. (Необхідна для вгамування спраги).
4. Коробка консервів. (Забезпечує основну їжу).
5. Непрозора плівка. (Використовується для збирання дощової води і для захисту від непогоди).
6. Коробки шоколаду. (Резервний запас їжі).
7. Рибальське спорядження. (Оцінюється нижче, ніж шоколад, тому що в даній ситуації “синиця” в руках краще “журавля” у небі. Немає впевненості, що ви впіймаєте рибу).
8. Нейлоновий канат. (Можна використовувати для зв'язування спорядження, щоб воно не впало за борт).
9. Надувна подушка. (Рятувальний засіб на випадок, якщо хтось упаде за борт).
10. Свисток, що відлякує акул. (Призначення очевидне).
11. Ром, міцністю 80°. (Містить 80° алкоголю – досить для використання як антисептик, в інших випадках має малу цінність, оскільки вживання може викликати зневоднення).
12. Радіоприймач. (Має незначну цінність, тому що немає передавача).
13. Карти Тихого океану. (Марні без додаткових навігаційних приладів. Для вас важливіше знати не де знаходитесь ви, а де знаходяться рятувальники).
14. Протимоскітна сітка. (У Тихому океані немає москітів).
15. Секстант. (Без таблиць і хронометра не використовується).

Основна причина більш високої оцінки сигнальних засобів у порівнянні з предметами підтримки життя (їжею і водою) полягає в тому, що без засобів сигналізації майже немає шансів бути виявленими і врятованими. До того ж у більшості випадків рятувальники приходять у перші тридцять шість годин, а людина може прожити цей період без їжі і води.

2.2.2.2. Ділова гра “Подорож на повітряній кулі”¹

Мета ділової гри: дати можливість спостерігати в групі процеси, що відбуваються під час обговорення й ухвалення колективного рішення.

Час проведення: 30 хвилин.

Порядок проведення

1. Запропонуйте учасникам гри вибрати собі професію: лікар, інженер, учитель, художник і т. д. Одного студента попросіть бути спостерігачем.
2. Всім учасникам гри пропонується уявити, що вони виявилися членами одного екіпажа на повітряній кулі. Куля починає падати і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли вона впаде в море. Щоб цього не відбулося, хтось повинен вистрибнути з кошика.
3. Групі необхідно прийняти загальне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисний, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові.
4. Після завершення дискусії оцінюється робота групи: спостерігач доповідає свої спостереження про хід дискусії (використання вагомих доводів, аргументів на захист “своєї” професії, вміння вислухати один одного, “авторитарні манери” і т. д.).

Коментар до проведення гри

Дана вправа “програє ситуацію”, з якою стикається менеджер будь-якого рівня під час скорочення штатів.

2.2.3. Ділова гра для обговорення популярних робіт з психології

Сучасний навчальний процес потребує використання інноваційних форм проведення занять. Однією з таких форм є ділова гра за зразком гри “Що? Де? Коли?”. Наводимо приклад використання такого виду ділової гри для обговорення популярних робіт з психології.

1. Організаційний період

¹ Столяренко Л. Д. Основы психологии / Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с., Мацко Л. А. Основы психологии та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Мацко Л. А., Пришак М. Д, Первушина Т. В. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 139 с.

- а) групи діляться на дві команди. Команда обирає капітана команди, який керує грою і оцінює в процесі гри за певною шкалі активність кожного члена команди;
- б) обирається суддя, який керує грою, вирішує спірні питання і 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 і 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 і 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 і це теж частково враховується. Доповнення дає можливість всім членам команди брати участь у грі і 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 і 0 балів за відсутність відповіді або зовсім неправильну відповідь). Далі, якщо команда, яка відповідала, погоджується з тим, як оцінили відповідь, гра продовжується і інша команда задає запитання. В разі, якщо команда не погоджується з оцінкою, суддя проводить коротку дискусію між командами, в якій кожний аргументує свою позицію і якщо команди не приходять до спільного рішення, суддя сам приймає рішення про те, скільки балів поставити команді, яка відповідала і продовжує гру.

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

В процесі дискусії студенти вчать обґрунтовувати свою точку зору,

відстоювати її, вчать культурі дискусії. Під час гри капітани команди оцінюють участь кожного члена команди у грі, ставлячи бали. Приклад: за відповідь 2 бали, за запитання і доповнення 1 бал. В кінці першого туру суддя визначає бали, набрані кожною з команд і 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 і 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 і 1 бал команді, яка суттєво доповнила).

У другому турі відповідь оцінюється за системою, яка була і в першому турі. Капітан команди, як і 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 і всієї гри.

3. Методика оцінювання студентів за участь у семінарі-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, в залежності 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 і 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 і 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 і 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 і 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, мало-помалу поглиблюючи її". Прокоментуйте.
20. Розкажіть і 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 і 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 і прокоментуйте історію про пляшку з молоком.

10. "Нехай минуле ховає своїх мертвих". Прокоментуйте.
11. "Північний вітер створив вікінгів". Прокоментуйте.
12. Розкажіть і 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 втоми і що Д. Карнегі радить робити, щоб подолати втому?

2.3. Матеріали до психологічних ігрових занять

В навчальному процесі у вищій школі все більшого розповсюдження набувають ігрові заняття. Взагалі гра – це діяльність, що в житті людини передує навчанню. За перші 3-5 років свого життя з допомогою гри дитина всебічно пізнає світ і себе. За все наступне життя людиною пізнається набагато менше. Тому ігри мають високу ефективність, вони емоційно забарвлені. Крім того, в психологічних іграх "задіяні" абсолютно всі члени групи. Ми пропонуємо деякі з психологічних ігор.¹

Знайомство

Гра "Знайомство"

Мета гри полягає у відпрацюванні навичок вміння короткої самопрезентації та досягненні стану розкритості, відкритості, згуртованості членів групи.

Хід гри

Учасники сідають у коло. Це, перш за все, можливість відкритого спілкування, відчуття особливої згуртованості, яка полегшує взаєморозуміння та взаємодію.

Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів би себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);
- кольору (червоний, жовтий...);
- стихій (вогнь, вода, земля, повітря);
- пори року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, тигр, кріль...).

Завершення роботи: кожному по черзі чи бажаним пропонується сказати, що нового дізналися вони про своїх одногрупників.

¹ Ігри до тем "Самопізнання", "Взаємопізнання гендерних стереотипів" є авторськими розробками Л. А. Мацко, а – до тем "Знайомство", "Міжособистісне спілкування", "Підвищення самооцінки", "Підготовка до сесії" наведені в редакції Л. І. Дябел. Див. Дябел Л. І. Методичні рекомендації для занять по соціалізації студентів-першокурсників / Дябел Л. І. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – 33 с.

Гра “Що нас об’єднує”

Метою гри є підкреслення значущості згуртованості студентської групи, формування почуття розкृतості, позитивного емоційного ставлення до членів групи.

Хід гри

Всі члени стають у коло з м’ячем. Один із учасників кидає м’яч іншому і називає його ім’я та ту психологічну якість, яка об’єднує їх обох. При цьому супроводжує словами: “Я думаю, нас з тобою об’єднує...” і називає певну якість. Наприклад: “Я думаю, нас об’єднує така якість як відвертість”, “Мені здається, ми з тобою життєрадісні”.

Той, хто отримує м’яч, відповідає: “Я згоден”, а якщо ні – “Я подумаю”. Той, до кого потрапив м’яч, продовжує завдання, передаючи м’яч іншому.

Завершення роботи: проводиться обговорення, кожен висловлюється, що сподобалось, що викликало ускладнення: ствердження чи відповіді?

Міжособистісне спілкування

Гра “Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування”

Метою гри є допомога студентам у визначенні важливих якостей та вмінь особистості, необхідних для ефективного спілкування.

Допоміжні матеріали: аркуш паперу А1.

Хід гри

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хвилин самотійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожен член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади. Коли роботу над плакатом “Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування” буде завершено, керівник пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

Завершення роботи: підведення підсумків.

Гра “Дискусія”

Мета гри полягає в досягненні порозуміння та єдності членів групи шляхом розгляду різних точок зору, аргументацій щодо певної проблеми.

Хід гри

Серед учасників відбирають 5 осіб для ведення дискусії за задалегідь підготовленою темою. Наприклад: “Особистісні якості, що їх повинен мати керівник (не менше п’яти)”; “Особистісні якості, які протипоказані керівникові”.

Кожен із учасників дискусії може подати свою точку зору, чи точку зору своєї команди, узгоджену в попередній частині вправи.

Учасникам дискусії пропонується за обмежений час прийти до загального рішення.

Завершення роботи: проводиться обговорення, кожен висловлюється щодо змісту і форми дискусії.

Підвищення самооцінки

Гра “Я пишаюся...”

Мета гри полягає в підвищенні самооцінки через репрезентацію своїх позитивних рис характеру чи умінь.

Час: 7-10 хв.

Хід гри

Кожен учасник по черзі говорить про себе “я пишаюся” і говорить про свої позитивні особистісні риси. Наприклад: “Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним...”.

Завершення роботи: проводиться обговорення, кожен висловлюється про те, легко чи складно було виконувати вправу. Якщо були складнощі, то в чому вони полягали, що почували учасники, коли “пишалися” собою.

Гра “Комплімент”

Мета гри полягає в підвищенні самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери емоційного комфорту у групі.

Хід гри

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму

сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Завершення роботи: проводиться обговорення. Пропонується проаналізувати, що було легше, а що складніше – прийняти комплімент чи зробити його іншому? Який комплімент був найбільш вдалим?

Підготовка до сесії

Гра “Іспит”

Мета гри полягає у формуванні у студента навичок контролю внутрішнього стану в період сесії, під час іспиту.

Хід гри

На ролі членів екзаменаційної комісії обираються двоє людей – один із них є “провідним викладачем”, а інший – “асистентом”. На ролі студентів обираються три особи. За дверима їм дається інструкція: вибрати з добре знайомого навчального матеріалу два запитання, на які вони можуть впевнено, глибоко, всебічно відповісти. Слід звернути увагу студентів-першокурсників на те, що вони повинні продемонструвати впевненість у своїх знаннях, намагаючись домогтися максимальної оцінки.

Поки студенти “готують” відповіді в аудиторії, викликається екзаменаційна комісія, і їй дається інша інструкція: якби не відповідали студенти, екзаменатори повинні з особливою теплотою, привітністю й підтримкою слухати перше запитання і зовсім байдуже – друге. Наприкінці відповіді екзаменатору потрібно сказати студентові приблизно таке: “Добре, на перше запитання ви відповіли блискуче (прекрасно, відмінно). А на друге не так добре, але, загалом, спасибі, запросіть будь ласка наступного студента”.

Решті членам групи — “глядачам” – дається завдання: відмітити те, що в діалозі студента з членами екзаменаційної комісії сприяє взаєморозумінню, а що його руйнує.

Завершення роботи: проводиться обговорення:

- В чому відмінність поведінки екзаменаторів, коли відповідали студенти на 1-е та 2-е запитання?
- Яка поведінка екзаменаційної комісії більше впливає на відповіді студентів?
- Які стратегії поведінки студентів були більш успішними, коли вони відповідали на запитання екзаменаційної комісії?

Самопізнання

Гра «Хто я?»

Мета гри полягає в одержанні кожним членом групи позитивних і негативних оцінок його особистості.

Допоміжні матеріали: для гри потрібні великі аркуші паперу (А4), англійські булавки чи швацькі голки за числом учасників.

Хід гри

Кожний учасник вгорі аркуша пише своє ім'я чи прізвище. Далі він ділить аркуш надвоє вертикальною лінією на дві колонки. Після цього над лівою колонкою пишеться знак «плюс», над правою – «мінус». Студенти прикріплюють ці аркуші до одягу на спинах один одного. Далі кожний учасник гри по черзі підходить до кожного з групи, пише на його аркуші одну або більше психологічних якостей – позитивних або негативних – і просить зробити теж на аркуші, прикріпленому на його спині.

Коли учасник отримав всі характеристики, аркуш знімається і студент знайомиться з тим, які "сильні" та "слабкі" сторони його психологічного портрету відзначили товариші.

Одержаний матеріал можна використати для виконання домашніх завдань.

Варіанти для домашніх завдань

1. Порівняти отриманий матеріал з самохарактеристикою, зробленою в ході виконання завдання «Зебра» (*Дивись методичку "Зебра" підрозділ 4.3.*).
2. Звернутись до близьких (батьків, рідних, друзів) з проханням про складання «Зебри» на дану особу. Узагальнити отриману інформацію.
3. Порівняти всі переліки якостей, відмітити збіги і розбіжності, прокоментувати.
4. Дати відповідь на запитання: «Чи знаєте Ви себе? Хто знає Вас, з Вашої точки зору, краще – близькі люди чи товариші по групі?»

Завершення роботи: проводиться обговорення.

Взаємопізнання гендерних стереотипів

Гра "Дослідження гендерних настанов юнаків та дівчат"

Останнім часом в гуманітарному знанні все більше уваги приділяється дослідженню гендерних проблем. **Гендер** можна, дуже узагальнюючи, визначити як соціальну стать людини, на відміну від статі біологічної. Кожне суспільство, кожна національна, вікова, статева група має певні гендерні стереотипи.

Мета гри полягає в дослідженні гендерних настанов (соціальні очікування певної поведінки від особи в залежності від її статі) юнаків та дівчат конкретної студентської групи. Як правило, студентські групи статево неоднорідні. Тому, в ході гри, можна визначитися зі соціальними стереотипами щодо дівчат, що склалися у юнаків і, відповідно, стереотипні риси юнаків в сприйнятті дівчат.

Хід гри

На дошці, що поділена навпіл вертикальною лінією, вгорі правої колонки пишемо: «Жінка (дівчина) – це ...». Над лівою, відповідно: «Чоловік (юнак) – це ...».

Звертаючись до «чоловічої» частини групи викладач просить називати риси, що їм згадуються, коли вони чують слово «жінка». Можна називати як позитивні, так і негативні чи нейтральні психологічні риси.

Коли всі бажаючі юнаки зроблять це (як правило, називається 15-20 рис і якостей), така ж процедура проводиться дівчатами, характеризуючи юнаків (чоловіків).

Після того як обидва списки будуть записані на дошці, викладач, називаючи якість з певної колонки (наприклад, чоловік – сильний, мужній тощо) і запитує, чи притаманна ця риса жінкам, дівчатам. Теж саме здійснюється щодо другого списку. Риси, що притаманні як тій, так і іншій статі, викреслюються.

Завершення роботи: відбувається обговорення і взаємна оцінка отриманих переліків, що визначають конкретні гендерні стереотипи даної групи щодо маскулінних та фемінних якостей. Варто також визначитися зі *статевими* характеристиками чоловіків і жінок (якщо їх в переліках немає, можна попросити згадати і навести їх).

РОЗДІЛ ІІІ САМОСТІЙНА РОБОТА

3.1. Методичні матеріали до самостійної роботи студентів.

Творчі та домашні завдання

1. Виконати домашнє завдання до 1-ї лабораторної роботи. (див. підр. 2.1.)
2. Виконати домашнє завдання до 2-ї лабораторної роботи. (див. підр. 2.2.).
3. Виконати домашнє завдання до 3-ї лабораторної роботи (див. підр. 2.3.).
4. Виконати домашні завдання до психологічної гри «Хто я»? (див. підр. 3.3.).
5. Написати в кінці триместру підсумкову письмову роботу (обсяг 5-6 с. А4) за темою: «Як змінилося моє бачення себе і інших в результаті знайомства з психологією»:
 - враження і побажання щодо вдосконалення лекційного курсу;
 - враження і побажання щодо вдосконалення лабораторного практикуму;
 - враження і побажання щодо вдосконалення практичних занять;
 - враження і побажання щодо вдосконалення позаурочних робіт – домашні завдання, враження від ігрових занять, тренінгів;
 - загальні враження, коментарі.
6. Здійснити осмислення власного життя з позиції подання в ньому умовно "позитивних" та "негативних" проявів на основі методики «Позитивне в негативному» (див. підр. 4.3.).
7. Прочитати одну чи кілька книжок з психології із запропонованого викладачем переліку згідно із запропонованою схемою (див. підр. 4.1.).
8. Написати рецензію (не менше 2 с. А4 на кожний фільм) на один чи кілька науково-популярних чи художніх фільмів з психологічної проблематики (за Вашим вибором із запропонованого викладачем переліку).

Відповісти на запитання:

 - чому Ви обрали для рецензії саме його?
 - коли, ким і де був створений фільм?
 - його жанр;

- основна психологічна проблематика в переглянутій стрічці;
 - що нового для себе Ви дізналися з фільму?
 - які емоції, почуття викликав у Вас цей фільм?
 - з чим Ви, можливо, повністю чи частково незгодні з авторами стрічки?
 - чи порадили б Ви і кому саме її переглянути?
9. Схарактеризувати одну із відомих Вам молодіжних субкультур, відповівши на запитання:
- що таке субкультура, чому і які субкультури існували і існують?
 - в чому відмінність молодіжної субкультури від тих, що об'єднують більш зрілих людей?
 - якими є соціально-психологічні виміри молодіжної субкультури? Які потреби молоді людини вона може задовольняти?
 - яким є жаргон, сленг аналізованої Вами субкультури? (Можна скласти тлумачний словник).
 - уявіть, що Ви стали старшим на 20 років. Спробуйте оцінити цю субкультуру, дивлячись на неї очима старшої за віком людини.
10. Написати Ваше бачення себе на основі методики «Головне в моєму житті» (див. підр. 4.3.).
11. Здійснити візуалізацію свого життя на основі методики «20 років потому». (див. підр. 4.3.).
12. Проаналізувати своє життя на основі з допомогою методики "Життєвий шлях людини" (див. підр. 4.3.).
13. Здійснити психолого-педагогічний аналіз працівників однієї із спеціальних кафедр університету за Вашим вибором (здійснюється групою з 5-7 чоловік). Підбравши тести, складіть психологічні портрети викладачів та співробітників кафедри, дослідіть морально-психологічний клімат, що панує на ній, та сформулюйте напрямки його оптимізації. Визначте неформальну структуру стосунків даного підрозділу, визначте хто є лідером його і якого типу лідерство здійснюється.
14. Вибрати, звернувшись до музейного фонду ЦК і ВС картину чи картини, яка (які) викликала у Вас найбільший емоційний резонанс:
- змалюйте свої почуття та емоції, що викликані цим твором мистецтва;

- що Ви можете сказати, споглядаючи картину, про духовний світ її автора?
 - що Ви краще зрозуміли в собі, споглядаючи цей твір мистецтва?
15. Проаналізувати, як зображені різні емоції і почуття на портретах, що виставлені в художніх музеях ВНТУ (за Вашим вибором). Якими є невербальні прояви емоцій та почуттів зображених на цих портретах людей?
 16. Провести дослідження своєї особи, користуючись методикою «Зебра» (див. підр. 4.3.).
 17. Дослідити особливості психологічних процесів в вашій групі:
 - визначте її неформальну структуру;
 - здійсніть дослідження морально-психологічного клімату;
 - що, на ваш погляд треба зробити, щоб оптимізувати діяльність Вашої групи і покращити стосунки в ній?
 19. Проаналізувати відношення викладачів та студентів з точки зору взаєморозуміння:
 - які існують бар'єри взаєморозуміння?
 - як покращити, зробити оптимальними стосунки студентів та викладачів?
 20. Перелічити та проаналізувати основні психологічні труднощі, що виникають у вас у навчальному процесі.
 21. Скласти свій психологічний автопортрет, давши відповіді на запитання “Хто я ?” (не менше 20 пунктів).
 25. Записати на електронному носіїві відеоматеріал з психології чи педагогіки. У довільному вигляді наведіть свої коментарі.

3.1.2. Реферування літератури

Список авторів та книжок, які пропонуються для реферування

1. Пиз А. “Язык жестов”.
2. Хей Л. “Сила внутри нас”.
3. Цветов В. “Пятнадцатый камень сада Реандзю”.
4. Рейнуоттер Д. “Это в Ваших силах, или как стать собственным психотерапевтом”.
5. Мольц М. “Я это я, или как стать счастливым”.
6. Юнг К. “Душа человека”, “Психологические типы”.

7. Шейнов В. “Скрытое управление человеком”.
8. Бендлер Р. “Из лягушек в принцессы”.
9. Вудкок А., Фрэнсис Д. “Раскрепощённый менеджер”.
10. Дилтс Р. “Стратегии гениев” (том 1, 2, 3).
11. Бендлер Р., Гриндер Д. “Вводный курс НЛП тренинга.”
12. Эриксон М. “Мой голос останется с вами”.
13. Алексеев А., Громова Л. “Психогеометрия для менеджеров” ”
14. Гроф С., Гроф К. “Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом”.
15. Литвак М. “Если хочешь быть счастливым”.
16. Соколов Д. “Сказки и сказкотерапия”.
17. Соколов Д. “Лоскутное одеяло, или психотерапия в стиле дзэн”.
18. Хофф Г. “ Я вижу вас голыми: как подготовиться к презентации и с блеском её провести”.
19. Ермошин А. “Вещи в теле”.
20. Эстес К. “ Бегущая с волками: женский архетип в мифах и сказках”.
21. Ялом И. “Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы”.
22. Ялом И. “Экзистенциальная психотерапия”.
23. Сельченок К. “ Контроль сознания и методы подавления личности”.
24. Кроль Л., Михайлова Е. “О том, что в зеркалах (очерк групповой психотерапии и тренинга)”.
25. Козлов В. “Психотехнологии измененных состояний сознания”я.
26. Хьелл Л., Зиглер Д. “ Теории личности”.
27. Маданес К., Маданес К. “Тайное значение денег”.
28. Элкин А. “Стресс для чайников”.
29. Сельченок К. “Психология смерти и умирания”.
30. Хрящева Н., Макшанов С. “Психогимнастика в тренинге: упражнения”.
31. Мэй Р. “Смысл тревоги”.
32. Беркли - Ален М. “Забытое искусство слушать”.
33. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. “Когнитивная терапия депрессии”.
34. Холлис Д. “Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений”.
35. Кроль Л. “Между живой водой и мертвой. Практика интегративной психотерапии”.
36. Хохель С. “Ступени сознания”.

План звіту із самостійної роботи із реферування літератури

(Обсяг звіту 5 – 7 сторінок)

1. Автор, назва твору, рік видання.
2. До якого психологічного вчення або психологічної проблеми можна віднести твір.
3. Композиція твору (перелік основних глав, про що вони).
4. Основні ідеї твору.
5. Що дало Вам знайомство із роботою цього автора? Які власні знання, уявлення отримали розвиток?
6. Можливо, щось із того, про що Ви дізналися, суперечить Вашим попереднім уявленням, викликає незгоду. Наведіть аргументовану критику позиції автора.
7. Чи має прочитане практичний зміст? В якій галузі?
8. Наскільки твір актуальний для Вас, особливо в сучасних соціальних умовах?
9. Які нові терміни стали Вам відомі?
10. Основні труднощі при знайомстві з твором.
11. Ключові слова твору.
12. Зобразіть концепцію автора в цілому або її окремі компоненти у вигляді графічної схеми (таблиці).
13. Чи порадили б Ви познайомитися з цим твором іншим і чому саме?

3.1.3. Теми наукових досліджень, що пропонуються до студентської наукової конференції з психології

1. Психологічне маніпулювання, його природа та засоби протистояння маніпулятивному спілкуванню.
2. Психологія кохання.
3. Психологія дружби.
3. Життєвий шлях людини (теоретичне обґрунтування проблеми та аналіз моделей життєвого шляху, поданих в притчах, що пропонувалися для СРС).
4. Тестове дослідження власного рівня психологічного здоров'я та психологічного здоров'я студентів групи з коментарями і рекомендаціями.

5. Візуальна психодіагностика. Як читати людину за її зовнішнім виглядом?
6. Щасливий шлюб як прояв психологічної сумісності.
7. Як чоловікам та жінкам зрозуміти один одного?
8. Гендерна психологія в практичному вимірі.
9. Відмінності чоловічої та жіночої психіки.
10. Техніка психологічного айкідо.
11. Психологічні підходи до аналізу та вирішення конфліктів.
12. Трансперсональна психологія, співвідношення трансперсонального та релігійного світосприйняття.
13. Ідеї К. Юнга і сучасність.
14. Значення ідей З. Фрейда для сучасної психології та психотерапії.
15. Психологічні тренінги та тренінгові методики: їх можливості та сфери застосування.
16. Сучасна психотерапія: коли варто звертатися до психотерапевта, чим він може допомогти.
17. Як вибрати свого психотерапевта?
18. Психосоматичні розлади, їх природа та подолання.
19. Стрес і дістрес. Засоби аналізу та подолання гострого та хронічного стресу.
20. Депресія як негативний психологічний стан та як психічний розлад. Діагностика та самодіагностика депресії. Засоби й види допомоги людині, що знаходиться в депресивному стані.
21. Психологія щастя. Досягнення щастя шляхом зміни зовнішніх обставин і психологічного самовдосконалення.
22. Можливості і напрями сучасної практичної психології, що можуть допомогти людині у самопізнанні та самовдосконаленні.
23. Природа сну. Сновидіння як можливості людини, отримання знань людиною про себе та про неусвідомлене.
24. Сучасні теорії пам'яті та методи розвитку пам'яті
25. Природа позитивного мислення і засоби його формування.
26. Психологічні секрети "японського дива".
27. Наукові засади самоменеджменту.
28. Ідеї Е. Берна в сучасній психології.
29. Психологічні виміри гри, можливості її застосування та попередження ігрової залежності.
30. Реальні та віртуальні ігри, їх вплив на психіку та поведінку людини.

31. Психологічні аспекти залежної поведінки, їх ознаки і сучасні підходи до подолання залежностей.
32. Акцентуації характеру та невротичні розлади – відмінності, діагностика та засоби подолання.
33. Самогубство як соціальна та психологічна проблема.
34. Психологічні аспекти аналізу та профілактики самогубств.
35. Взаємовплив психічного та соматичного (фізичного) здоров'я.
36. Самоактуалізована особистість – яка вона?
37. Психологічний механізм досягнення життєвого успіху.
38. Психологічні виміри матеріального статку.
39. Людський мозок і штучний інтелект.
40. Нейролінгвістичне програмування: виникнення, розвиток, можливості застосування в позитивному та негативному контексті.
41. Психологія політики. Психологічні технології, що використовуються при виборах. Етично прийнятні технології та "чорний піар".
42. Психологія реклами: позитивне і негативне.
43. Психологічні аспекти впливу засобів масової інформації на психіку сучасної людини.
44. Психологія геніальності. Стратегії геніїв.
45. Лідерами народжуються чи стають (Як стати лідером)?
46. Психологія студентства, особливості студентів ХХІ століття.
47. Основні психологічні труднощі при навчанні в вузі: суб'єктивні та об'єктивні.
48. Якою має бути служба психологічної підтримки у вищому навчальному закладі?
49. Психологічний аналіз партнерських і конфліктних стосунків між студентами та викладачами. Найпоширеніші конфлікти і засоби їх подолання.
50. Психологічний портрет ідеального студента. Варто чи ні прагнути стати відмінником?
51. Яким Ви бачите "ідеального" викладача. Нпишіть про відомого Вам "ідеального" викладача.
52. Якою є "ідеальна" студентська група? Наскільки група, у якій Ви навчаєтеся різниться від "ідеальної"?
53. Спілкування з комп'ютером та кіберзалежність.
54. Що може дати психологія Вам як майбутньому керівникові?

***Поради тим, хто бере участь в студентській
науково-технічній конференції***

1. Виберіть цікаву для Вас тему із запропонованого списку і повідомте її викладачеві.
2. Розпочинати роботу над науковою доповіддю варто зі знайомства з проблемою як за книжками, так і за електронними джерелам.
3. При роботі над рефератом треба використовувати, принаймні, 3 різних джерела. Список рекомендованої літератури та сайтів наводяться в кінці роботи.
4. Після ознайомлення з матеріалом спробуйте скласти план Вашої роботи. Бажано обговорити цей план з науковим керівником.
5. Після цього пишеться сама робота. Врахуйте вимоги, що існують до таких текстів: цитата береться в лапки, наводяться посилання тощо.
6. Обсяг роботи – 24 сторінки; інтервал 1,5 14-й шрифт.
7. Коли текст буде готовий, на його основі треба підготувати доповідь на 5-7 хв. Передбачається, що Ви її виголошуватимете, а не зачитуєте попередньо написаний текст.
8. Для оволодіння азами ораторського мистецтва радимо звернутися до книги Д. Карнегі "Як виробляти впевненість в собі і впливати на людей, виступаючи публічно.
9. До наукової роботи додається анотація – 1 сторінка.

3.2. Матеріали для самоперевірки

3.2.1. Запитання до заліку

1. Роль психологічних та педагогічних знань в діяльності людини. Психологічна культура особистості.
2. Визначення понять “психіка”, “психологія”. Предмет психології.
3. Зв’язок психології з іншими науками.
4. Етапи розвитку психологічних знань.
5. Зв’язок психології та педагогіки. Педагогічна психологія.
6. Структура психологічної науки. Охарактеризувати основні галузі психологічної науки.
7. Спостереження як метод психологічного дослідження. Види спостережень. Використання методу спостереження, позитивні сторони та недоліки його використання.
8. Опитування як метод психологічного дослідження. Види опитувань. Використання методу опитування, його позитивні сторони та недоліки.
9. Тестування як метод психологічного дослідження. Види тестів. Використання методу тестування, його можливості та обмеження.
10. Експеримент як метод психологічного дослідження. Види експериментів. Використання експериментального методу, умови та труднощі в його застосуванні.
11. Психологія особистості. Людина, індивід, індивідуальність, особистість – необхідність розрізнення понять і відмінність їх змісту.
12. Сучасні теорії психології особистості. Дати загальну характеристику.
13. Фрейдизм, неофрейдизм як психологічні теорії особистості. Психоаналіз.
14. Біхевіоризм як психологічна теорія особистості.
15. Гуманістичні теорії особистості.
16. Трансперсональні теорії особистості.
17. Гештальтпсихологія.
18. Трансакційний і структурний аналіз Е. Берна.
19. Форми прояву психіки. Дати загальний аналіз структури форм прояву психіки особистості та їх взаємодії.
20. Пізнавальні процеси психіки особистості. Форми пізнавальних процесів.
21. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання.

22. Мислення. Функції, механізми, форми, види мислення. Індивідуальні особливості мислення. Поняття інтелекту.
23. Засоби дослідження і вдосконалення мислення.
24. Пам'ять, види пам'яті. Умови успішного запам'ятовування.
25. Увага, види уваги, властивості уваги. Методи вдосконалення уваги.
26. Уява, фантазія, їх значення в формуванні творчої особистості.
27. Мова і мовлення, їх значення в спілкуванні. Функції, види, властивості мовлення.
28. Пізнавальні процеси психіки особистості.
29. Емоційні процеси психіки особистості.
30. Психологія емоцій і почуттів, їх види. Формування навичок регулювання та саморегулювання емоційних процесів.
31. Вольові процеси. Воля, функції волі. Значення волі для розвитку особистості та самоствердження. Виховання та самовиховання волі.
32. Психологічні стани особистості, їх вияви в поведінці.
33. Стрес як негативний психологічний стан. Засоби подолання стресу.
34. Психологічні властивості особистості.
35. Задатки і здібності. Розвиток задатків і здібностей як передумова формування особистості.
36. Екстраверсія та інтроверсія.
37. Визначення темпераменту, типи темпераменту. Особливості нейрофізіологічних процесів, що обумовлюють кожний з чотирьох типів темпераменту.
38. Характеристика кожного з типів темпераменту: особливості нейрофізіологічних процесів, що їх визначають; вияви темпераментів в майбутній професійній діяльності, навчанні, в сім'ї, дружньому спілкуванні.
39. Характер, класифікація рис характеру. Формування характеру, самовиховання характеру.
40. Акцентуації характеру.
41. Психологічні особистості творчості. Творча діяльність.
42. Соціальна психологія. Соціальні групи. Класифікація груп, критерії класифікації та види груп.
43. Рівні розвитку групи, особливості колективу як соціальної групи.
44. Самооцінка особистості.
45. Психологічні аспекти формування та корекції рівня самооцінки особистості.

46. Проблема лідерства та керівництва в психології.
47. Типи лідерства. Характеристика типів лідерства та стилю керівництва.
48. Стилi керівництва як педагогічний фактор формування колективу.
49. Соціально-психологічний клімат в колективі. Методика дослідження та засоби корегування соціально-психологічного клімату групи. Соціометрія.
50. Психологія спілкування. Загальна характеристика спілкування.
51. Функції та види спілкування.
52. Вербальна та невербальна комунікації.
53. Конфліктне спілкування та взаєморозуміння.
54. Конфлікти. Види, причини, засоби вирішення конфліктів.
55. Способи поведінки в конфліктах.
56. Методики аналізу та вирішення конфліктів.

3.2.2. Проблемні запитання для самоперевірки

Варіант 1

1. Порівняйте спостереження і експеримент як методи психологічного дослідження, вкажіть переваги і недоліки кожного з них. Змодельуйте в яких ситуаціях доцільно їх використовувати.
2. Уявіть, що Ви попали на іншу планету і зустріли там істот, що віддалено нагадують людей. Яким чином Ви б з'ясували, чи є вони мислячими та розумними істотами?
3. Проаналізуйте, яку роль відіграють різні рівні пізнання в пізнанні людиною світу.
4. Вплив вчення З. Фрейда на сучасний психоаналіз.
5. Поясніть, з позиції психології, такий факт: чому, коли людина вперше іде незнайомою місцевістю, самостійно розшукуючи дорогу, то вдруге вона без труднощів знайде її; якщо ж вона йде із супутником, якому дорога добре відома, то вдруге їй буде важко самостійно пройти цей шлях.
6. Ви помітили, що ваша мама може одночасно робити декілька справ. Опираючись на знання психологічних характеристик уваги, поясніть це.
7. Ваш співгрупник постійно ображається на знайомих, переживає з будь-якого приводу. Виходячи із особливостей вчення про темперамент, у чому причина такої його поведінки?

8. Які заходи можуть сприяти поліпшенню у студентській групі соціально-психологічного клімату?
9. Що дає людині вміння слухати і висловлювати свої думки?
10. Чому співробітництво вважають основою вирішення конфліктів?

Варіант 2

1. Чи мислять тварини? Аргументуйте відповідь, назвіть основні види мислення.
2. Що, крім відчуття, є формою пізнавального відображення дійсності?
3. Дайте відповідь на запитання : чи є ви особистістю?
4. Чим пояснити, що сліпонароджені після вдалої операції спочатку не розрізняють ні форми, ні розміру, ні віддаленості предметів?
5. Якими особливостями: фізичними рисами, особливостями психіки чи рисами особистості визначається індивідуальність?
6. Аргументуйте чи заперечте твердження, що вклад З. Фрейда в психологію можна назвати революційним.
7. Хтось з Ваших друзів вважає, що людина може змінити темперамент. Поясніть свою позицію, опираючись на знання про вроджені та набуті властивості.
8. Які потреби, на думку А. Маслоу, стоять після таких потреб, як фізіологічні (потреби у їжі, втамуванні спраги, захисті від холоду, спеки тощо)?
9. Лідерами народжуються чи стають?
10. Як складаються стосунки (формальні та неформальні) при різних стилях керівництва в різних соціальних групах?

Варіант 3.

1. Чим зумовлена і в чому проявляється індивідуальність людської істоти на відміну від тварин?
2. Які види відчуттів існують у людини і які з них дозволяють отримати найбільше інформації про світ?
3. Хмари на небі іноді сприймаються як цілісні предмети, що нагадують тварин, птахів, скелі тощо. Яка важлива особливість сприймання у цьому виявляється?
4. Якими є головні відмінності неофрейдистських теорій психоаналізу від теорії самого З. Фрейда?

5. Ваш приятель не доводить розпочатої справи до кінця, обіцяє, але не виконує обіцянок. Представникові якого типу темпераменту це більш притаманне і чому?
6. Чи потрібно знати теоретичні положення психоаналізу кожній пересічній людині?
7. Чому деякі люди, незважаючи на наявність значних психологічних проблем, не наважуються звертатись до психолога?
8. Яке місце в теорії та практиці менеджменту займають положення трансакційного аналізу Е. Берна?
9. Яке значення для формування формальних та неформальних стосунків в професійних відносинах має стиль лідерства?
10. Дайте обґрунтування доцільності вибору певного способу управління конфліктом у різних ситуаціях.

3.2.3. Перевірочні тести

Варіант I

1. У перекладі з грецької термін “психологія” означає:
 - а) вчення про душу;
 - б) вчення про психіку;
 - в) вчення про свідомість;
 - г) вчення про поведінку;
 - д) вчення про несвідоме.
2. Давньогрецький філософ-матеріаліст, якому належить думка про те, що душа людини є різновидом матерії, тілесним утворенням, яке складається з кулеподібних, мілких і найбільш рухомих атомів це:
 - а) Платон;
 - б) Аристотель;
 - в) Демокріт;
 - г) Піфагор;
 - д) Протагор.
3. Напрямок психології, прихильники якого вважають, що психологія буде мати право називатися наукою якщо буде застосовувати об’єктивні експериментальні методи вивчення (об’єктивно можна вивчати лише поведінку людини), має назву:
 - а) гештальтпсихологія;
 - б) біхевіоризм;

- в) гуманістична психологія;
 - г) когнітивна психологія;
 - д) психоаналіз.
4. На необхідності актуалізації якого "інстинкту" наполягає в своїй теорії психоаналізу Е. Фромм:
- а) сексуального;
 - б) страху;
 - в) агресії;
 - г) любові;
 - д) гідності.
5. Формами пізнавального психічного процесу є:
- а) пам'ять;
 - б) почуття;
 - в) характер;
 - г) воля;
 - д) здібності.
6. 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) пам'ять;
 - д) сприймання;
7. Темперамент особистості – це результат...
- а) виховання;
 - б) впливу зовнішнього середовища;
 - в) навчання;
 - г) самовиховання;
 - д) типу нервової системи.
8. Соціометрія досліджує:
- а) рівень інтелекту особистості;
 - б) лідерські якості особистості;
 - в) рівень уподобань, симпатій-антипатій в колективі;
 - г) стиль вирішення конфліктів;
 - д) характер особистості.
9. Будь-яка реальна або уявна група, із стандартами і нормами якої

ідентифікує себе індивід, називається:

- а) малою;
- б) референтною;
- в) тимчасовою;
- г) первинною;
- д) формальною.

10. Асертивність особистості це:

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

Варіант II

1. Давньогрецький філософ, який вперше висунув ідею про нероздільність душі і тіла, відповідно до поглядів якого душа не має тіла, вона є формою живого тіла, причина і мета всіх життєвих функцій, головна з яких – реалізувати біологічну сутність організму, це:

- а) Платон;
- б) Аристотель;
- в) Піфагор;
- г) Демокріт;
- д) Протагор

2. 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;
- д) гештальтпсихологія.

3. До особистостей відносяться :

- а) злочинець;
- б) мавпа;
- в) немовля;
- г) “мауглі”;
- д) собака.

4. Формами пізнавального психічного процесу є:
- а) почуття;
 - б) характер;
 - в) уява;
 - г) воля;
 - д) здібності.
5. 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;
 - д) уява.
6. Показник співвідношення процесів збудження і гальмування:
- а) сила;
 - б) рухливість;
 - в) урівноваженість;
 - г) емоційні переживання;
 - д) адаптація.
7. Процес і результат засвоєння і активного відтворення індивідом соціального досвіду, здійснювані в спілкуванні і діяльності, називаються:
- а) соціалізацією;
 - б) адаптацією;
 - в) конформізмом;
 - г) вихованням;
 - д) навчанням.
8. Який тип лідерів відноситься до лідерів за стилем керівництва:
- а) програміст;
 - б) ситуативний;
 - в) авторитарний;
 - г) виконавець;
 - д) неформальний.
9. Тип спілкування, пов'язаний з прихованою дією на партнера по спілкуванню, називають:
- а) комунікативним;
 - б) імперативним;

- в) діалогічним;
 - г) маніпулятивним;
 - д) актуалізованим.
10. Спосіб поведінки в конфлікті направлений на вирішення конфлікту:
- а) ухилення від конфлікту;
 - б) перемога в конфлікті;
 - в) співробітництво;
 - г) компроміс;
 - д) згладжування конфлікту.

Варіант III

1. 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;
 - д) у XX ст. завдяки вивченню З. Фрейдом природи людського несвідомого.
2. Соціальна психологія вивчає:
- а) формування категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології;
 - б) особливості поведінки чоловіків і жінок;
 - в) соціальні групи та їх психологічні характеристики;
 - г) причини стресів;
 - д) психологію особистості.
3. Філософ-ідеаліст Давньої Греції, якому належить думка про те, що душа – це щось божественне і суттєво відрізняється від тіла, існує перш ніж вступає у поєднання із тілом, є образом і продовженням світової душі, це:
- а) Аристотель;
 - б) Платон;
 - в) Демокріт;
 - г) Лукрецій;
 - д) Протагор.
4. Напрямок психології, предметом вивчення якого є здорова, творча

особистість, метою якої є самоздійснення, само актуалізація, це:

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

5. Поняття колективного несвідомого запропонував:

- а) З. Фрейд;
- б) К. Юнг;
- в) С. Московічі;
- г) Г. Костюк;
- д) Е. Фромм.

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

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

7. Уява – це:

- а) узагальнене та опосередковане пізнання світу в процесі практичної і теоретичної діяльності;
- б) мимовільна і довільна зосередженість індивіда на певному об'єкті діяльності;
- в) процес створення індивідом наочних образів, внутрішня активність, за допомогою якої він здійснює випереджене відображення дійсності;
- г) регуляція діяльності індивідом, що забезпечує процес досягнення мети;
- д) процеси запам'ятовування, збереження, відновлення і забування індивідом свого досвіду.

8. Найвищою потребою особистості А. Маслоу вважає:

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

9. Наявність певних групових цінностей і норм, а також санкцій це ознака:
- а) демократичного стилю лідерства;
 - б) виховання;
 - в) психологічного тесту;
 - г) соціальної групи;
 - д) авторитарного стилю керівництва.
10. Рефлексія як механізм взаєморозуміння це:
- а) уподібнення себе іншому;
 - б) уміння проникнути в переживання іншої людини;
 - в) здатність враховувати стан співбесідника;
 - г) механізм усвідомлення індивідом того, як його оцінюють інші індивіди;
 - д) наявність зворотного зв'язку.

Варіант IV

1. Експеримент, який відбувається у звичайних умовах, коли учасники експерименту не знають що є такими, називається:
- а) неприродний;
 - б) домашній;
 - в) формуючий;
 - г) лабораторний;
 - д) природний.
2. Напрямок у психології, у межах якого людина розглядається як космічна, духовна істота, яка пов'язана всесвітом, космосом, людством, природою, це:
- а) біхевіоризм;
 - б) гуманістична психологія;
 - в) гештальтпсихологія;
 - г) трансперсональна психологія;
 - д) психоаналіз.
3. Поняття "сублімація" в психоаналізі визначається як:
- а) витіснення інстинктів;
 - б) розвиток свідомості;
 - в) перерозподіл енергії;
 - г) тлумачення снобачень;
 - д) спосіб лікування.

4. До особистостей відносяться :
- а) собака;
 - б) “мауглі”;
 - в) немовля;
 - г) мавпа;
 - д) первісна людина.
5. Трансакційний аналіз це:
- а) спосіб маніпуляції;
 - б) аналіз конфлікту;
 - в) метод наукового дослідження;
 - г) аналіз спілкування;
 - д) аналіз взаємовідносин у соціальній групі.
6. Процес створення індивідом наочних образів, внутрішня активність, за допомогою якої він здійснює випереджальне відображення дійсності, це:
- а) мислення;
 - б) уява;
 - в) запам'ятовування;
 - г) самопізнання;
 - д) мрія.
7. Довільна пам'ять переважає:
- а) у новонароджених;
 - б) у дітей дошкільного віку;
 - в) у дорослих людей;
 - г) у підлітків з вадами розумового розвитку;
 - д) у дітей емоційних.
8. Вчений, який експериментально підтвердив ідею існування 4-х темпераментів, проводячи досліди на собаках:
- а) Теплов;
 - б) Фрейд;
 - в) Карнегі;
 - г) Павлов;
 - д) Декарт.
9. Характер – це:
- а) сукупність уроджених якостей особистості;
 - б) сукупність основних, найбільш стійких якостей особистості, що сформувалися впродовж життя;
 - в) динаміка психічних процесів;
 - г) інтроверсія та екстраверсія;

- д) сукупність психічних станів;
10. Спілкування, що відбувається за допомогою міміки, жестів:
- а) вербальне;
 - б) асоціативне;
 - в) мовленнєве;
 - г) невербальне;
 - г) фізіологічне.

Варіант V

1. Отримання суб'єктом даних про власні психічні процеси і стани у момент їх протікання або услід за ними – це:
- а) спостереження;
 - б) експеримент;
 - в) тестування;
 - г) самоспостереження;
 - д) самопізнання.
2. Вища форма психічного віддзеркалення, властива тільки людині, інтегруюча всі інші форми відображення, називається:
- а) волею;
 - б) рефлексом;
 - в) свідомістю;
 - г) емоціями;
 - д) мисленням.
3. Теорія структурного та трансакційного аналізу розроблена:
- а) З. Фрейдом;
 - б) В. Вундтом;
 - в) Е. Фромом;
 - г) К. Юнгом;
 - д) Е. Берном.
4. Фрейдизм джерелом поведінки людини визначає:
- а) свідомість;
 - б) колективне несвідоме;
 - в) почуття;
 - г) несвідоме;
 - д) сублімацію.
5. Своєрідне поєднання особливостей, які відрізняють одну людину від іншої, це:
- а) індивід;

- б) особистість;
 - в) індивідуальність;
 - г) персона;
 - д) гештальт.
6. Який вид пам'яті переважає у школярів молодшого класу:
- а) мимовільна пам'ять;
 - б) довільна пам'ять;
 - в) післядовільна пам'ять;
 - г) логічна;
 - д) свідома.
7. Спеціальна форма психічного відображення суб'єктивного відношення людини до предметів чи явища в формі неопосередкованого переживання, це:
- а) емоції;
 - б) відчуття;
 - в) мислення;
 - г) увага;
 - д) страждання.
8. Сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки, це:
- а) здібності;
 - б) характер;
 - в) темперамент;
 - г) почуття;
 - д) психологічні стани.
9. Який стиль лідерства має в собі відсутність радикального поділу на керівника та керованих:
- а) ліберальний;
 - б) демократичний;
 - в) автократичний;
 - г) федеративний;
 - д) індивідуальний.
10. Вербальні засоби спілкування:
- а) жести;
 - б) система організації простору;
 - в) мова;
 - г) тембр голосу;
 - д) "контакт очима".

3.3. Методики для самостійних психологічних досліджень

Самостійна робота студентів передбачається навчальною програмою. Викладач визначає, які із запропонованих завдань можна запропонувати всім студентам для виконання в позаурочний час. Інші завдання можуть бути виконані студентами замість пропущених занять, для поглиблення самопізнання та самовдосконалення.

"Головне у моєму житті"

Згадайте і перелічіть все, що заповнює ваше життя. Найкраще це зробити, згадавши, що відбувалося, чим ви займалися, скажімо, в останній місяць. Записуйте все, що згадується. Після цього цей перелік зменшіть до 15 – 20 пунктів. Тепер спробуйте його проранжувати, позначивши цифрою 1 те, що, виходячи з вашої системи цінностей, займає, перше, друге місце. Визначте таким чином 5 – 7 складових вашого життя, які вважаєте найбільш значущими, головними. Спробуйте до цих цінностей підібрати картину, фотокартку, малюнок, які б в образній формі ілюстрували це. Наприклад, материнська любов може бути представлена, як промені сонечка, як добрі руки, що тримають маленькі дитячі рученята, і таке інше. Ці картинки ви можете видрукувати і представити у вигляді слайдів на диску, на аркуші ватмана або зробити колаж. Обов'язково напишіть, обґрунтуйте чому саме це і в саме такій послідовності ви визначили.

А тепер визначте 5 – 7 складових вашого життя, що знаходяться на останньому місці у вашому переліку. Дайте відповіді на запитання: „Чому це є у моєму житті? Чи потрібно це мені?”

Далі, виходячи зі 100%, проаналізуйте, скільки відсотків коштів вашого часу, зусиль, думок і емоцій належить кожній з найважливіших для вас речей і скільки ви витрачаєте на те, що визначили як найменш важливе.

Прокоментуйте отриманий результат.

“Життєвий шлях людини”

Прочитайте, принаймні, одну з притч (Р. Бах “Чайка по имени Джонатан Ливингстон”, “Иллюзии”, Г. Гессе “Сіддхартха”, П. Коельо “Алхимик”, “Вероника решает умереть”), або твір Д. Граніна “Эта странная

жизнь” (можна прочитати їх всі) та спробуйте у довільному вигляді навести свої міркування щодо тих зразків реалізації життєвого шляху, що наводяться у них.

Які паралелі з власним життям у вас виникають?

Обсяг: 3-4 стор.

“Позитивне в негативному”

1. Навести 5 подій Вашого життя (ті, що відбулись надалі, або в минулому), які Ви вважаєте негативними (хвороба, вкрали гаманця, тощо).

2. В кожній з 5 подій знайти 5 позитивних проявів.

3. Написати кілька своїх негативних рис (лінь, неорганізованість, тощо) – не менше 5. В кожній негативній рисі знайти позитивне.

Обсяг: не менше 5 сторінок.

“Зебра”¹

Розділіть листок паперу на 4 частини. Зліва вгорі наведіть перелік своїх переваг (позитивних рис характеру). Справа вгорі перелічіть свої недоліки (негативні риси). Кожний список має складати не менш ніж 5 якостей, можна по сім (кількість рис має бути однаковою). Зліва внизу перелічіть, що в собі ви хотіли б розвинути, посилити (кількість рис така ж). Справа внизу помістіть перелік якостей, які ви хотіли б викоринити, позбавитись від них.

В кожному з переліків якості розташуйте в ієрархічному порядку – від найбільш суттєвих до найменш для вас значимих. Порівняйте ці списки (кожний з усіма іншими, по черзі), звертаючи увагу на самі якості та місце їх розташування. Спробуйте сформулювати помічені вами закономірності.

У своїй книзі "Мистецтво бути собою" В. Леві наводить приклад характеристик, які, на наш погляд, багато хто може взяти на озброєння. Чому Чорно-Білі? Тому, що складаються з двох обов'язкових списків: чорного і білого, мінусів і плюсів, переваг і недоліків. Простіше назвати їх «Зебрами» (оскільки кожна людина, як і життя, не чорна і не біла, а в "смужки").

¹ Леві В. Л. Искусство быть собой / Леві В. Л. – М. : Знание, 1977. – 208 с.

От зразок такої характеристики:

+ (*Білий список*)

– (*Чорний список*)

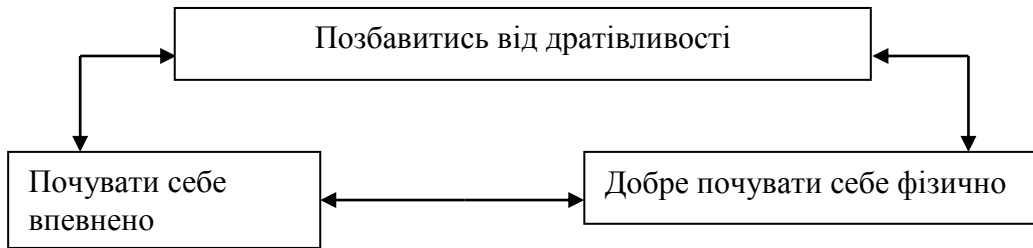
<i>Мої переваги</i>	<i>Мої недоліки</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Альтруїзм 2. Здатен радіти за іншого 3. Передбачливість 4. Довірливість 5. Незлопам'ятність 6. Прагнення до самовдосконалення 7. Відданість 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легко зневірююся 2. Заздрістність 3. Боягузтво 4. Некритичність відносно навіювання 5. Запальний 6. Хворобливе самолюбство 7. Егоїстичність відносно близьких
(+) <i>Ціль – ідеал (набути, збільшити, розвинути)</i>	(-) <i>Ціль – проблема (позбавитись, зменшити, викорінити)</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Оптимізм, радість життя 2. Спокій 3. Впевненість в собі 4. Доброзичливість, увага до людей 5. Вміння мислити 6. Самокритичність на основі власних ідеалів 7. Відчуття внутрішньої свободи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тривожність 2. Відчуття неповноцінності 3. Дратівливість 4. Глупість 5. Залежність від чужої думки 6. Брехливість 7. Заздрістність

Дуже важливий момент: “чорне” і “біле”, плюси і мінуси, чесноти і недоліки в самохарактеристиках мають бути зрівноважені. Тобто, має бути рівне число пунктів в обох графах. Немає недоліку, який з іншого боку не був би чеснотою, перевагою – і навпаки. Якщо або “чорне”, або “біле” значно переважає, або ж вам важко перелічити риси “чорного” та “білого” списку, це є свідченням ваших проблем з самопізнанням.

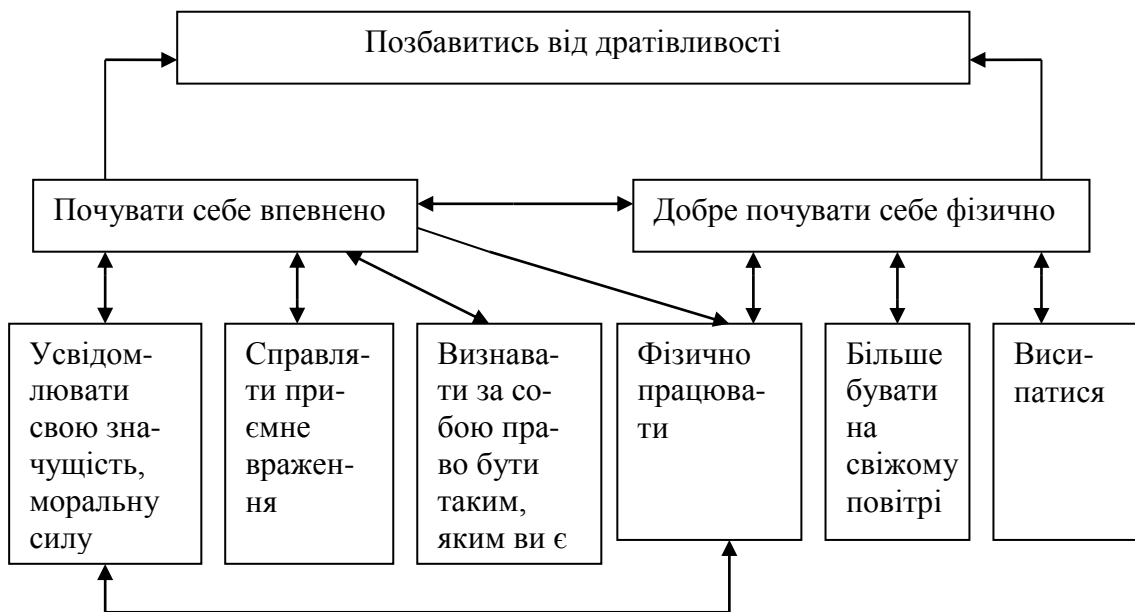
Багато, щоб і в «Зебрі» кожен плюс і мінус одного номера відповідали б один одному – як протилежності або як різні сторони одного і того ж.

Користуючись переліками, що є в «Зебрі» можна побудувати «Дерево цілей».

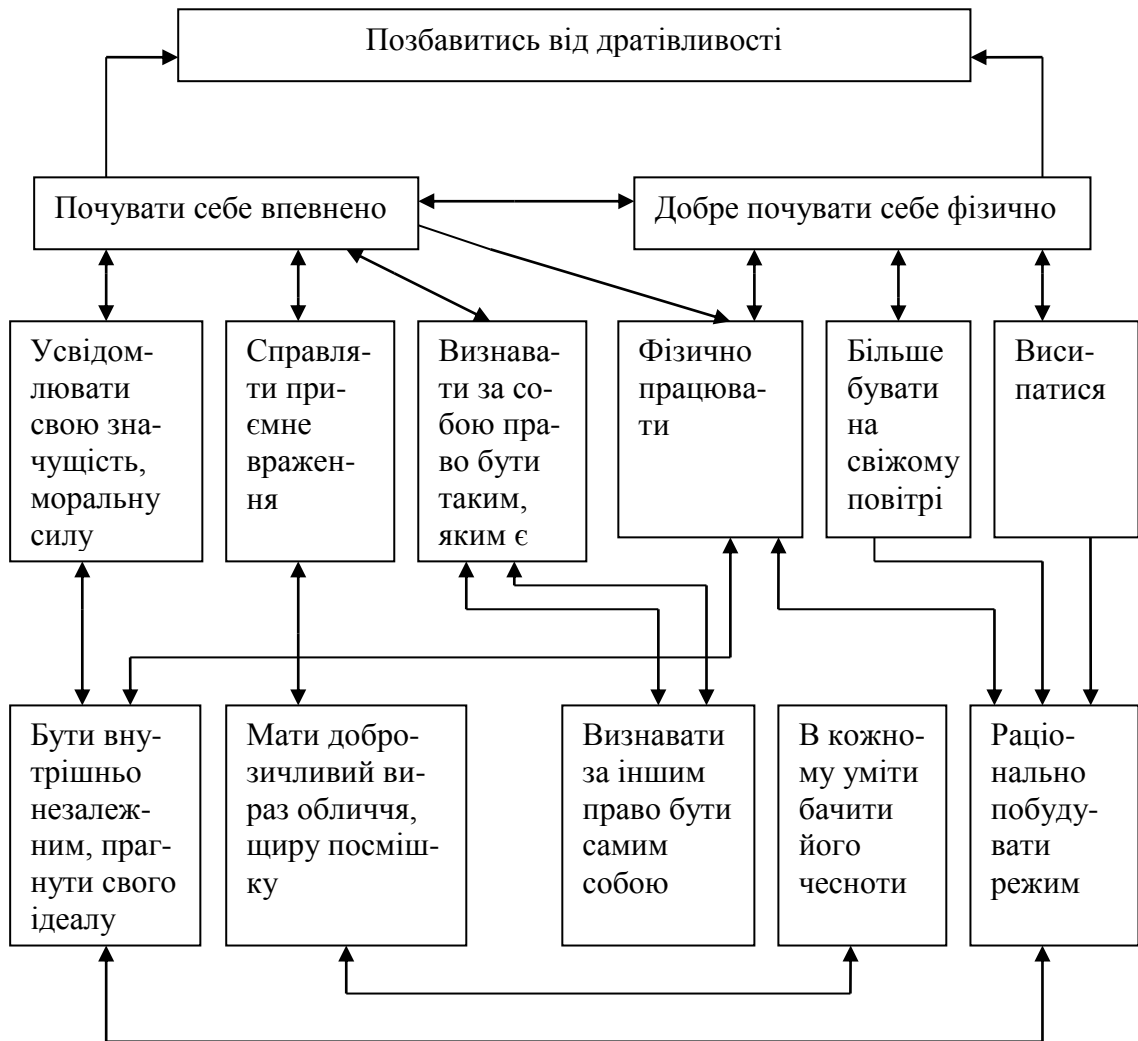
Припустимо, ви формулюєте свою ціль-проблему як: «Позбутися від дратівливості». Задайтеся запитанням: А для чого це необхідно?». Згадаєте, проаналізуйте моменти, коли ви не були дратівливі, відслідкуйте хоча б деякі зв'язки, залежності. Припустимо, вийде:



А що для цього необхідно?



А що для цього?



І так далі. Так можна обробити і кожен пункт «Зебри». А з чого ж починати?.. Хоча б з того, що здається досяжним. Припустимо, вам здасться досяжним «у кожному уміти бачити чесноти». (А чому б і ні? Адже ваші власні чесноти здаються вам цілком видимими, тільки інші не бачать їх.) Почніть посилено вживатися в ролі: Психотерапевта, Адвоката, Діда Мороза й інших істот, чия схильність або спеціальність – бачити людей привабливими. Усе це допоможе вам знайти і зміцнити бажане самопочуття. Результат – рятуння від дратівливості.

Зрозуміло, що і «Дерево Цілей», і «Зебра» можуть бути необмежено великими, тому потрібна чіткість і лаконічність. Практичніше за все – не менше трьох пунктів розгалужень) і не більше десяти-дванадцяти загальних пунктів.

Само собою зрозумію: мова йде винятково про ваші душевні якості,

властивості розуму, характеру, поведінку. Якщо в графі «мінус» ви будете писати: «неприваблива зовнішність», «відсутність автомобіля», а в графі «плюс» – «власна квартира», «підвищена стипендія», то ви неправильно зрозуміли завдання.

"20 років по тому..."

Уявімо собі, що минуло 20 років. Сьогодні ви святкуєте 20-річчя початку своєї кар'єри. Чого за цей час ви досягли?

- Як склалася ваша кар'єра?
- Чого ви досягли в професійній сфері?
- Змалюйте ваше сімейне життя, склад родини.
- Яким є ваш рівень добробуту?
- Де ви мешкаєте?

– Описані вами досягнення потребували від вас багатьох зусиль. За ці роки Ви стикалися з багатьма труднощами, перешкодами. Якими вони були і як Ви їх подолали?

– Ви багато зробили, досягли значних успіхів, про які Ви та Ваші гості розповідають на вечірці. Але попереду – нові звершення. Ви розповідаєте, що плануєте зробити у наступні 20 років.

Примітка. Це завдання може бути виконано як лист від людини, що на 20 років старша за Вас. Напишіть, що б ви порадили собі – нинішньому, що варто робити зараз, щоб досягти позитивних звершень в майбутньому.

Обсяг: 5 стор.

"Віри про себе"

Я унікальний, бо Я _____

Мій організм – складне та чудове створіння, тому що Я _____

Хоча я далекий від досконалості, Я _____

Ось яка (ий) Я

Я (дві особливі ваші якості) _____

Мені цікаво (щось, що викликає у вас інтерес) _____

Я чую (уявний звук) _____

Я бачу (уявний об'єкт) _____

Я хотів\ла (ваше реальне бажання) _____

Я (повтор першого рядка) _____

Я уявляю собі (ваша фантазія) _____

Я відчуваю (відчуття відносно чогось вигаданого) _____

Я торкаюсь (уявного предмета) _____

Я турбуюсь (про щось реальне) _____

Я плачу (коли згадую щось сумне) _____

Я (повтор першого рядка) _____

Я розумію (те, в чому ви впевнені) _____

Я говорю (фраза, в істинність якої ви вірите) _____

Я мрію (ваша справжня мрія) _____

Я намагаюсь (щось зробити) _____

Я сподіваюсь (ваша реальна надія) _____

Я (повтор першого рядка) _____