

Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Ю. Годлевська

**ОСНОВИ
ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Ю. Годлевська

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

Навчальний посібник

Вінниця
ВНТУ
2009

УДК [159.9+37.0] (075)

М 36

Рекомендовано до видання Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 8 від 26 березня 2009 р.)

Рецензенти:

В. І. Клочко, доктор педагогічних наук, професор

А. М. Коломієць, доктор педагогічних наук, доцент

І. О. Головащенко, кандидат філософських наук, доцент

Мацко, Л. А.

М 36 Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 163 с.

Посібник розроблений у відповідності з програмою дисципліни “Основи психології та педагогіки”. В ньому розкрито загальні засади курсу психології та педагогіки. Посібник містить матеріали до проведення практичних занять, теми контрольних робіт, тестові завдання для самоперевірки, список використаної та рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Може бути використаний студентами, які навчаються заочно при написанні контрольних робіт, підготовці до складання заліків; студентами стаціонарної форми навчання, для самоосвіти.

УДК [159.9+37.035](075.8)

©Л. А. Мацко, М. Д. Прищак,
В. Ю. Годлевська, 2009

ЗМІСТ

Передмова	4
----------------------------	---

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КУРСУ

1.1. Завдання та предмет курсу.	6
1.2. Сучасні теорії психології особистості.	18
1.3. Пізнавальні процеси психіки.	29
1.4. Емоційні та вольові процеси психіки.	46
1.5. Психічні стани.	49
1.6. Психічні властивості.	56
1.7. Самооцінка особистості.	66
1.8. Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи.	69
1.9. Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин у соціальних групах.	71
1.10. Педагогіка. Основи теорії навчання.	80
1.11. Основи теорії виховання.	86

РОЗДІЛ II ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

2.1. Дослідження особливостей характеру особистості.	95
2.2. Визначення темпераменту особистості.	100
2.3. Визначення самооцінки особистості.	103
2.4. Психометричне дослідження.	104
2.5. Проективні тести для дослідження особистості.	108

РОЗДІЛ III МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Питання та література до контрольних робіт.	114
3.2. Питання до заліку.	128
3.3. Тестові завдання для самоконтролю.	130
Література	137
Короткий термінологічний словник	145

ПЕРЕДМОВА

Студенти заочної форми навчання всіх спеціальностей вивчають курс “Основи психології та педагогіки” протягом одного триместру. З цього курсу передбачається залік.

Враховуючи специфіку заочного навчання, особливий наголос робиться на самостійній роботі студентів.

Даний посібник стане у пригоді при виконанні студентами всіх видів робіт для успішного опанування основних складових курсу. Навчальний посібник включає матеріали як для самостійного опрацювання теоретичного курсу, складання заліку, матеріали до виконання контрольної роботи, так і тести, завдання та методики для роботи на практичних (семінарських) заняттях. Ці тести можна використовувати як для самопізнання, так і для здійснення психологічних досліджень близьких, колег по роботі.

Огляд загальної структури курсу та роз’яснення особливо складних питань проводиться під час установчих лекцій.

Поглибити уявлення про теоретичні засади курсу можна, звернувшись до розділу посібника “Теоретичні основи курсу”. Ті, хто матиме бажання більш глибоко опанувати психологію та педагогіку, можуть звернутися до підручників і додаткової літератури, перелік якої наводиться. Радимо при знайомстві з науковим підходом до психології та педагогіки, на відміну від побутового слововживання педагогічних термінів, частіше звертатися до словника, що входить до посібника. Не намагайтесь механічно запам’ятати основні визначення. В кожному з них виділіть 5-7 ключових слів, без яких втрачається зміст наукового визначення. Запитайте себе також: “Чим це визначення відрізняється від інших, схожих з ним? Чим відрізняється наукове визначення від розуміння, до якого ми звикли в розмовній мові?” Все це дозволить краще зорієнтуватися в теорії психології та педагогіки і дасть змогу успішно підготуватися до заліку. В посібнику наводяться питання для самоперевірки, відповідь на які дасть вам уявлення про рівень засвоєння теоретичного курсу. Як правило, залік проводиться у вигляді роботи з перевірочними тестами, зразок яких наводиться в даному посібнику.

Умовою допуску до заліку є написання і захист контрольної роботи. На лекціях та семінарських заняттях викладач пояснює, як обираються питання з переліку питань до контрольних робіт та як здійснюватиметься

захист контрольної роботи. Як правило, контрольна робота містить чотири питання, відповідь на кожне з них складає 5-6 сторінок формату А4. Зміст відповіді має відповідати сформульованому питанню. На початку роботи приводиться номер варіанта, перелік питань, в кінці – перелік використаної літератури. В навчальному посібнику наводиться література по розділах, до яких відносять питання, що їх отримав студент.

В посібник включені переважно тести, які, не зважаючи на їх простоту, мають науково обґрунтований характер. Ці тести та методики покликані хоча б частково навчити студентів використовувати їх в професійній сфері, особливо якщо студент є керівником, дозволять краще зрозуміти членів своєї родини, друзів, а також більш глибоко і всебічно здійснити процес самопізнання.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО КУРСУ

1.1. Завдання та предмет курсу “Основи психології та педагогіки”

1.1.1. *Значення психологічних та педагогічних знань в діяльності людини*

Розбудова державності, входження України в європейський та світовий економічний, культурний, комунікативний простори зумовлюють новий етап у розвитку вітчизняної системи освіти.

Сучасна освіта, педагогіка намагаються відповісти на „питання життя”, яке століття тому поставив відомий вітчизняний вчений, педагог М. Пирогов. Це питання полягає в тому, якою повинна бути сучасна людина, які знання, а звідси й освіта, їй потрібні: загальнолюдські чи спеціальні, нам потрібно готувати дітей до того, щоб “бути людиною”, чи нам потрібні тільки “негоціанти, солдати, механіки, моряки, лікарі, юристи, а не люди”.

Для демократичного і гармонійного суспільства не все одно, яким буде фахівець із вищою освітою: тільки висококваліфікованим ремісником чи, крім фахової підготовленості, він ще й стане висококультурною, духовною особистістю – стане інтелігентом. Кожну людину потрібно розглядати не просто як носія певної суми знань, а як особистість, громадянина держави з властивими йому цінностями, моральністю, інтересами. Тому таким важливим для України є питання гуманізації освіти.

За такого підходу велике значення має психолого-педагогічна підготовка студентів. Високий рівень психологічної та педагогічної культури необхідні людині як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Знання психіки інших, набуті людиною з особистого та соціального досвіду, важливі і можуть сприяти успішному орієнтуванню в соціальному середовищі. Однак ці знання несистематизовані, неглибокі і недостатні. Наслідком недостатнього знання себе та інших є значне зростання кількості серцевих і невротичних захворювань, конфліктів (побутових, пов’язаних з професійною діяльністю, політичних тощо), велика кількість сімейних розлучень, зростання кількості самогубств та ін.

Успішність людини в сфері міжособистісних відносин, професійній діяльності, здатність протистояти маніпулятивним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

Психологічна культура особистості (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних здібностей, знань, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Але сучасна людина як в царині особистісних, так і професійних стосунків впливає також на інших людей, на себе з метою навчання і виховання. Педагогічні знання дають можливість навчитися орієнтуватися в закономірностях, принципах навчання і виховання, оволодіти знаннями про різні форми, методи навчання і виховання, набути навичок аналізу проблемних педагогічних ситуацій у сім'ї, колективі та ін.

Тому Міністерство освіти і науки України й передбачило заходи обов'язкової психологічної та педагогічної підготовки студентів.

Основні поняття і ключові слова: духовність, інтелігент, гуманізація освіти, маніпуляція, психологічна культура особистості.

1.1.2. Визначення предмета психології та педагогіки. Зв'язок психології та педагогіки

Психологія (з грецьк. *psyche* – душа, *logos* – слово, знання, вчення) – наука (вчення) про об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

Психіка: 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і безсвідомих; 4) суб'єктивний образ об'єктивного світу (свідомість) тощо.

Предмет психології – закономірності, прояви та механізми психіки.

Педагогіка (з грецьк. *paidos ago* – “дитя вести”, *paida gogos* – педагог, “той, хто веде дитя”) – наука (вчення) про закономірності, форми, методи навчання і виховання.

У наш час набуває особливого характеру зв'язок між психологією та педагогікою. Фактично протягом багатьох років ці зв'язки були багато в чому пристосовуванням психології до існуючої педагогіки і зовнішнім урахуванням педагогікою “готових даних” психології. У

педагогіці радянського періоду завданням психології нерідко вважалося психологічне обґрунтування вже існуючих і закріплених педагогічних методів і положень, їх поліпшення, а педагогіка часто виходила з деяких, досить догматично витлумачених психологічних істин.

Останні дослідження дозволяють по-новому зрозуміти можливості психології та її участь у процесі навчання і виховання студентів.

Педагогіка широко використовує знання про психологічні закономірності навчання та виховання. Окремі галузі психології (педагогічна і вікова психологія зокрема) пов'язані з розділами теорії та методики педагогіки, дидактикою, методиками викладання окремих навчальних дисциплін.

Досліджуючи процеси засвоєння суспільно-історичного досвіду, педагогіка не може ігнорувати закономірності сприймання, пам'яті, мислення, уваги, динаміку засвоєння знань, формування вмінь, навичок, природу інтересів і здібностей, психологічні закономірності розвитку особистості в цілому.

Посилення взаємозв'язку психології та педагогіки створює умови для випередження реальної педагогічної практики, пошуку ефективних сучасних технологій навчання та виховання. А психологія, в свою чергу, активно використовує дані педагогіки при вивченні психології формування особистості.

Тісний зв'язок психології та педагогіки підтверджується наявністю окремої галузі психологічного знання – педагогічної психології.

Педагогічна психологія – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання).

Основні поняття і ключові слова: психологія, предмет психології, психіка, душа, психічні процеси, свідомість, педагогіка, педагогічний процес, педагогічна психологія.

1.1.3. Етапи розвитку психологічних знань

Психологія як наука в своїй історії пройшла довгий та складний період становлення. Можемо виокремити етапи розвитку психологічних знань.

- ***Психологія як наука про душу*** (більше II тисяч років тому)

В європейській культурі зародження філософії (психології) відбувалося в Стародавній Греції. Філософи по-різному розуміли поняття душі.

Демокрит, Епікур розглядали душу як *різновид матерії*, як тілесне утворення, яке складається із кулеподібних, маленьких і найбільш рухомих атомів.

Платон виходив з того, що душа є щось *космічне, божественне, ідеальне* і відрізняється від тіла. Душа перед тим, як потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї – вищі незмінні сутності. Потрапивши у тіло, душа починає згадувати побачене до народження. Тіло і психіка у Платона протистоять одне одному.

Аристотель, систематизувавши попередні й сучасні йому психологічні положення, розвиває ідею *нероздільності душі і тіла*.

- ***Психологія як наука про свідомість*** (XVII ст.)

Виникає в зв'язку з розвитком природничих наук. Думати, відчувати, бачити – це свідомість. Головний метод, дослідження свідомості, спостереження за собою і описування фактів.

Історія експериментальної психології розпочалась в 1879 р. із заснування в Лейпцигу німецьким психологом Вільгельмом Вундтом першої у світі психологічної лабораторії. Дана подія знаменує собою виникненням *психології як науки*.

- ***Психологія як наука про поведінку – біхевіоризм*** (поч. XX ст.)

Головні методи, на цьому етапі розвитку психології, експериментальний і спостереження за тим, що можна безпосередньо побачити (поведінка, вчинки, реакції). Мотиви, які викликають вчинки, не досліджуються.

- ***Психологія як наука про несвідоме – психоаналіз*** (поч. XX ст.).

Психоаналіз базується на ідеї, що поведінка людини визначається не тільки і не стільки її свідомістю, скільки несвідомим.

- ***Психологія як наука, що вивчає закономірності, прояви і механізми психіки*** (сучасний етап).

Основні поняття і ключові слова: душа, свідомість, експеримент, поведінка, біхевіоризм, несвідоме, психоаналіз.

1.1.4. Зв'язок психології з іншими науками

Психологія має багатогранні зв'язки із природничими і соціальними науками.

Теоретико-методологічною основою психології є *філософія*. Без

філософії психологія не могла б створювати власну методологію, робити необхідні теоретичні узагальнення. У той самий час філософія використовує результати психологічних досліджень при побудові наукової картини світу. Психологія тісно пов'язана з логікою. Логіка, як і психологія, вивчає людське мислення, тільки перша – його процесуальний, а друга – результативний аспекти.

Із *суспільними науками* (історією, економікою, соціологією, лінгвістикою, літературознавством, теорією мистецтв, юридичними і політичними науками тощо) психологію поєднує те, що вони потребують даних про природу соціально-психологічних явищ, особливостей індивідуальної і групової поведінки людей, закономірностей формування навичок, ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків тощо. В свою чергу, психологія досліджує функції, що їх виконує психіка у суспільних відносинах людини.

Природознавство (біологія, фізіологія, фізика, хімія та ін.) поглиблює уявлення про психіку, доводить вивчення її механізмів до фізіологічного, нейрофізіологічного, біохімічного рівнів.

Медичним наукам, зокрема, психіатрії, психологія може допомогти в діагностиці захворювань, розумінні “внутрішньої картини” хвороби. На основі медицини, педагогіки, психології виникли шкільна гігієна, медична психологія, нейропсихологія та ін. Знання психології сприяє спілкуванню лікаря з пацієнтом, пропаганді медичних знань.

Розвиток *технічних наук* має враховувати параметри реакцій людини на зовнішні подразники, характеристики сприймання, збереження і переробки нею різних форм інформації. Психологія має велике значення для розв'язання проблем інженерної психології, ергономіки, при підготовці працівників до роботи у системах керування та при розробці самих систем керування, для створення комп'ютерів, систем комунікації, засобів відображення інформації та ін.

Але найтісніший зв'язок психологія має з педагогікою.

Основні поняття і ключові слова: філософія, суспільні науки, природничі науки, медичні науки, технічні науки, педагогічні науки.

1.1.5. Структура психологічної науки

До XVII ст. психологія розвивалась як складова філософії, потім – як самостійна галузь. З часом сама психологія поділилася на окремі

галузі знань. Сучасна психологія являє собою цілісну систему знань, до якої входять понад три десятки галузей психологічних знань.

Зв'язок психології з іншими науками привів до виникнення на їх "стиках" різних галузей психології. На межі із суспільними науками виникли соціальна психологія, історична психологія, юридична психологія, психологія мистецтва, психологія управління; на межі з природознавством – зоопсихологія, психофізіологія, нейропсихологія, психофізика; з технічними науками – психологія праці, інженерна психологія; з гуманітарними – гуманістична психологія, педагогічна психологія, психологія творчості, психологія спорту та ін.

Кожна галузь має свою сферу дослідження, свої завдання та специфічні методи.

Особливе місце серед галузей психологічних знань посідає **загальна психологія**, яка вивчає ґрунтовні психологічні закономірності виникнення та розвитку психіки в цілому, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарат, систематизує та узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Загальна психологія є базовою, вихідною для всіх інших галузей психології, вивчає методологічні питання психології, природу психологічних явищ, закономірності розвитку та перебігу психологічних процесів, індивідуальні особливості психіки людини, її почуття, волю, темперамент, характер, здібності та ін.

Вікова психологія – вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на *дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку*.

Психологія особистості – займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Соціальна психологія – вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей в різних соціальних групах, закономірності взаємодії та спілкування людей, діяльність соціальних груп, процеси соціалізації, поведінку людей в групах і спільнотах, виникнення психічних станів індивіда в групі, колективі тощо.

Педагогічна психологія – вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній

психології вирізняють *психологію навчання і виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.*

Інженерна психологія – займається вивченням психічних можливостей людини, яка взаємодіє з машинами та інформаційними системами, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно приймати рішення, витримувати емоційні навантаження тощо.

Психологія управління – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

Психологія творчості – досліджує закономірності творчої діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури.

Психологія праці – вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці, оптимізацію відносин у трудових колективах.

Психологія мистецтва – вивчає процеси створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей.

Економічна психологія – вивчає психологічні основи економічної діяльності індивіда, психологію бізнесменів, менеджерів.

Політична психологія – досліджує психологічні аспекти політичної поведінки людей, застосування психологічних знань для пояснення політичних процесів.

Екологічна психологія – вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість.

Психологія спорту – досліджує закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

Крім наведених вище існують інші галузі психології, зокрема: *медична, юридична, військова, авіаційна, космічна, спеціальна психологія (психологія аномального розвитку), психологія торгівлі, психологія*

реклами, психологія мас, етнопсихологія, зоопсихологія, психологія комп'ютеризації та ін.

Одночасно з диференціацією психологічних знань відбувається їх інтеграція в інші галузі (через інженерну психологію з технічними науками, через педагогічну – з педагогікою, через соціальну – з суспільними науками і т.д.)

Основні поняття і ключові слова: диференціація та інтеграція психологічних знань, галузі психології: загальна, вікова, соціальна, інженерна, педагогічна, праці, творчості, управління, мистецтва, економічна, політична, екологічна, спорту.

1.1.6. Основні методи науково-психологічних досліджень

Кожна наука застосовує певні методи наукового дослідження.

Методи наукових досліджень – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія.

У психології використовуються як загальнонаукові, так і специфічні методи. Специфіка психічної діяльності вимагає розробки й застосування спеціальних методів її пізнання та формування. Основними методами психології є *спостереження, опитування, тестування, експеримент.*

Спостереження – метод психологічного дослідження, який полягає у спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці.

Спостереження як метод психологічного дослідження відрізняється від звичайного спостереження тим, що попередньо планується і проводиться з дотриманням певних вимог. Зокрема, воно передбачає етап висування і перевірки *гіпотези* – судження про природу і сутність явища, що вивчається. Спостереження ведеться за планом, фіксується, в тому числі й з використанням технічних засобів. Застосування цього методу потребує спостережливості дослідника – вміння помічати характерні риси людини. Недоліки цього методу – вплив на результати спостереження рівня кваліфікації та індивідуально-психологічних особливостей спостерігача, його ставлення до об'єкта спостереження, непідконтрольність досліджуваного об'єкта, часто довга тривалість

методу дослідження. Проте лише спостереженню психіка відкриває себе як осередок життя людини, тобто у її цілісності й повноті.

Позитивною стороною спостереження є також те, що під час спостереження не порушується природний хід психологічних явищ. Недоліком – те, що дослідник змушений чекати, коли виникне явище, яке його цікавить.

Різновидом спостереження є *самоспостереження (інтроспекція)* – вивчення дослідником особливостей власного внутрішнього світу. Переживаючи певний психічний стан, він в той же час спостерігає за собою, за своїми відчуттями, порівнює з аналогічними даними, що повідомляються йому. Цей метод має ще більше недоліків, ніж спостереження, проте й непересічну цінність, адже це прямий шлях людини до *самопізнання*. Самоспостереження стає тут *самоаналізом* – способом проникнення у сутність свого Я. Психологи використовують такі продукти самоспостережень: щоденники, автобіографії, листи, спогади.

Види спостережень

- ***Життєве і наукове***

Життєве – обмежується описуванням зовнішніх явищ, реєстрацією фактів. Відповідь про причини тих чи інших вчинків, дій знаходиться навмання, методом проб і помилок. Життєве спостереження відрізняється своєю випадковістю, неорганізованістю, безплановістю.

Наукове – передбачає наявність чіткого плану фіксування отриманих результатів у спеціальному щоденнику, формуванні гіпотези, яка пояснює психологічну природу спостережуваного явища, наявність узагальнень та висновків.

- ***Зовнішнє і внутрішнє***

Зовнішнє (об'єктивне) – збирання даних про психологію і поведінку людини шляхом прямого спостереження зі сторони.

Внутрішнє (суб'єктивне) або самоспостереження – використовується тоді, коли психолог-дослідник вивчає явища в тому вигляді, в якому вони відбиваються безпосередньо в його свідомості. Психолог-дослідник спостерігає за своїми образами, думками, почуттями, переживаннями.

- ***Вільне і стандартизоване***

Вільне – не має наперед встановлених рамок, програми, процедури проведення.

Стандартизоване – має наперед встановлені рамки, програму, процедуру проведення.

- ***Включене і стороннє***

Включене – дослідник виступає в ролі безпосереднього учасника того процесу, за ходом якого він веде дослідження.

Стороннє – не передбачає особисту участь спостерігача в тому процесі, який він вивчає.

Кожен з названих видів спостереження має свої особливості і використовується там, де він може дати найбільш достовірні результати.

Зовнішнє спостереження менш суб'єктивне, ніж самоспостереження і частіше використовується там, де ознаки, за якими потрібно спостерігати, легко можуть бути виділені і оцінені зовні.

Внутрішнє спостереження є незамінним і часто виступає єдиним доступним методом збирання психологічної інформації у тих випадках, коли відсутні надійні зовнішні прояви, які цікавлять дослідника.

Вільне спостереження проводиться у тих випадках, коли неможливо точно визначити, що потрібно спостерігати, коли ознаки явища, яке вивчається, і його ймовірний хід наперед невідомі досліднику.

Стандартизоване спостереження краще використовувати тоді, коли у дослідника є точний і повний перелік ознак, які характерні для феномену, що вивчається.

Включене спостереження корисно у тому випадку, коли психолог може дати правильну оцінку явищу, лише відчувши його на самому собі. Але коли під впливом особистої участі дослідника його сприйняття й розуміння події може бути перекручене, то краще звертатися до стороннього спостереження, використання якого дозволяє більш об'єктивно судити про спостережуване.

Опитування – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються.

Види опитувань

- ***Письмове*** – анкетування.

Анкетування – використовується, щоб одержати інформацію про типовість тих чи інших явищ. На результативність анкетування впливає ряд умов: підбір питань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище і дають надійну інформацію; задавання як прямих, так і не-

прямих питань; вилучення підказок у формулюваннях питань; попередження двоїстого розуміння змісту питань.

- **Усне** – інтерв'ю, бесіда.

Інтерв'ю застосовується у тих випадках, коли дослідник чітко намічає мету майбутнього дослідження, формулює коло основних і допоміжних питань, що дозволять з'ясувати сутність проблем, які цікавлять дослідника. При проведенні *бесіди* дослідник враховує можливі варіанти бесіди і передбачає її хід у випадку позитивних чи негативних відповідей. Ефективність бесіди багато в чому залежить від уміння створювати в спілкуванні сприятливу морально-психологічну атмосферу, спостерігати за поведінкою співрозмовника, його мімікою, емоційними реакціями, бажанням відповідати або уникати відповідей.

Перевага усного опитування полягає в тому, що при бесіді, інтерв'ю, на відміну від анкети, ми можемо з'ясувати незрозумілі питання, змінити формулювання питання. Анкетування таких можливостей не має, але його перевага в тому, що воно дозволяє одночасно опитати велику кількість осіб і дає можливість формалізувати опрацювання отриманих результатів.

Тестування – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Тести – стандартизовані способи вимірювання конкретного психічного явища. Вони набули широкого застосування у психологічній діагностиці – теорії і практиці визначення рівня розвитку певних аспектів людської психіки. Тестів надзвичайно багато, і вони класифікуються залежно від спрямованості. Так, є тести інтелекту, тести загальних, творчих або професійних здібностей, тести особистості тощо. Створення тестів – трудомісткий і тривалий процес, що потребує неабияких зусиль, а використання їх передбачає наявність ґрунтовної професійної підготовки.

Тестові завдання подають у вигляді запитань, суджень, графічних зображень, малюнків, які мають спонукати експериментальну діяльність досліджуваних. Первинні результати (відповіді, час і помилки тощо) порівнюють з тестовими нормами – кількісними показниками виконання певного тесту, що складаються з урахуванням статі та віку досліджуваних. Норми визначаються в процесі стандартизації –

попереднього випробування тесту на великих групах людей. За допомогою вимірювальних шкал – спеціальних числових систем – “сири” оцінки переводяться в стандартні, що дає змогу зіставляти їх між собою. Застосування тесту – тестування – є досить точним засобом вимірювання індивідуальних відмінностей людей.

Практичне використання результатів тестування зумовлює суворість вимог до тесту. Насамперед, він повинен бути надійним і валідним. Надійність тесту визначається постійністю оцінок, що їх отримує досліджуваний при повторному тестуванні тим самим тестом або його аналогічною (еквівалентною) формою. Надійний тест дає високий показник збігу оцінок, що дає підставу розглядати його як достовірний інструмент психологічного дослідження. *Валідність* – ступінь відповідності тесту явищу, для вимірювання якого він призначений. Надійність і валідність тесту обґрунтовують за допомогою математичної статистики.

Проте тестування має й слабкі місця. Найважливішим з них є залежність його результатів від освіти досліджуваного, його можливостей оволодівати надбаннями культури. Потрібно також пам'ятати, що некоректно інтерпретовані тести можуть набути для особистості прогностичного значення.

Експеримент – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Це головний метод психологічних досліджень, що передбачає активне втручання дослідника в діяльність досліджуваного з метою створення умов, в яких виявиться психологічний факт.

Основна перевага експерименту полягає в тому, що він дозволяє надійніше, ніж всі інші методи, досліджувати певні психічні явища. Однак організувати і провести експеримент, що досліджує психіку, буває не так легко. Тому на практиці експериментальний метод зустрічається рідше, ніж інші. Крім того, проведення психологічних експериментів потребує суворого дотримання етичних норм, щоб не зашкодити досліджуваному.

Види експериментального методу

- ***Природний експеримент***

Природний експеримент проводять у звичному для досліджуваного оточенні, і він, як правило, не усвідомлює себе об'єктом дослі-

дження. Наприклад, вивчають ефективність різних методик навчання. Це дозволяє уникати впливу на результати намірів досліджуваного його ставлення до експерименту, проте й не враховує дії факторів, які б могли його відволікти.

- **Лабораторний експеримент**

Лабораторний експеримент дає можливість не лише створювати, а й контролювати чинники, що впливають на його перебіг. Він здійснюється в спеціальних умовах, проводиться із застосуванням технічних засобів, що дає змогу подавати інформацію, реєструвати й обробляти відповіді на неї, діяльність досліджуваного визначається інструкцією, досліджуваний знає, що проводиться експеримент.

У психології використовуються також методи *моделювання, математичної статистики, якісного аналізу та ін.*

Основні поняття і ключові слова: методи наукових досліджень, спостереження: життєве – наукове, зовнішнє – внутрішнє, вільне – стандартизоване, включене – стороннє; опитування: письмове, усне; тестування, тест, експеримент: природний, лабораторний.

1.2. Сучасні психологічні теорії особистості

1.2.1. Визначення понять “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”

Психологія особистості – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв’язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов’язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Поняття “особистість” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежовувати поняття: “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”.

Найбільш загальним (з погляду філософії) є поняття “людина”.

Людина – біосоціальна істота, якій притаманні членороздільна мова, свідомість, вищі психічні функції (абстрактно-логічне мислення,

логічна пам'ять і т. д.) і яка здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина. Представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

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

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

Особистість – соціальний індивід.

Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільності називають *соціалізацією особистості*.

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включена протягом життя. Вплив на людину соціального оточення через соціальні групи опосередковується психологічними властивостями людини – типом нервової діяльності, задатками, в подальшому темпераментом, здібностями, характером, ціннісними орієнтаціями. Саме через взаємодію цих начал – психофізіологічного, природного та соціального – формується особистість.

В суспільстві сформовані певні канали, важелі соціалізації. Це виховання, навчання через заклади освіти, це заклади культури, засоби масової інформації, сім'я, література, мистецтво, комп'ютерні мережі Інтернет та ін.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність – особлива і несхожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Для ефективного засвоєння вищевикладеного матеріалу рекомендується звернутися до прикладів, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Індивіди, особистості, індивідуальності (приклади)

Приклади Тип	собака	немовля	дорослий	“мауглі”	первісна людина	злочин- ець
Індивід	–	+	+	+	+	+
Особистість	–	–	+	–	+	+
Індивідуаль- ність	+	+	+	+	+	+

Основні поняття і ключові слова: психологія особистості, людина, індивід, особистість, індивідуальність.

1.2.2. Психоаналіз (фрейдизм, неофрейдизм)

Фрейдизм

У Відні 1900 р. вийшла в світ книга невідомого тоді автора “Тлумачення сновидінь”. Вона не стала сенсацією (за 8 років розійшлося лише 8 її примірників). Її автором був австрієць **Зігмунд Фрейд** (1856 – 1939). Але саме її ідеї були покладені в основу найреволюційнішого, найнеоднозначнішого явища філософії, психології, культури, свідомості ХХ ст. – психоаналізу (фрейдизму).

3. Фрейд розглядав психічне життя людини як багаторівневе явище, глибинним рівнем якого є *несвідоме*.

На його думку, людина є передусім біологічною істотою і прагне задовольнити насамперед свої природні інстинкти, потяги як певну суму енергій. Основним проявом людської особистості вчений визнає сексуальний інстинкт (ерос). Енергію, завдяки якій діє сексуальний інстинкт, він називає *лібідо*.

Людина – це *замкнута енергетична система*, кількість енергії у кожної людини постійна величина.

3. Фрейдом розроблена структура психіки людини (таблиця 2).

Таблиця 2 – Структура психіки людини за З. Фрейдом

“Над-Я” (super-ego) – совість	Формується через подолання Едіпова комплексу (комплексу Електри)	Підпорядковується ідеалістичному принципу
“Я”(ego) – свідомість	Формується під впливом суспільства	Підпорядковується принципу реальності
“Воно”(id) – несвідоме (інстинкти)	Уроджені інстинкти (потяги)	Підпорядковується принципу задоволення

(+) сублимація ←———— захисні механізми —————→ витіснення (-)

Психіка людини складається з 3-х компонентів, рівнів: “Воно”, “Я”, “Над-Я”.

“Воно” (id) – несвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинктивні потяги (сексуальні). “Воно” насичено сексуальною енергією “лібідо”.

Бувши несвідомим й ірраціональним, “Воно” (інстинкти) спрямовує поведінку людини відповідно до “*принципу задоволення*”. Задоволення і щастя – головні цілі людини в житті.

“Я” (ego) – свідомість, розумна, раціональна частина психіки. “Я” формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини. Тому “Я” підпорядковується “*принципу реальності*”.

“Над-Я” (super-ego) – слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль судді, критика, цензора, совісті. “Над-Я” у чоловіків формується через подолання Едіпова комплексу, який полягає в сексуальному потязі хлопчика до матері і ворожих почуттях до батька, котрий сприймається як суперник. А у жінок – через подолання комплексу Електри, який, в свою чергу, полягає в “сексуальному потязі” дівчинки до батька і ворожих почуттях до матері. Ці переживання містяться в сфері несвідомого і утворюють осередок збудження, не проникаючи в свідомість.

Якщо “Я” прийме рішення чи здійснить дію в угоду “Воно”, але на противагу “Над-Я”, то відчує покарання у вигляді почуття провини, сорому, докорів совісті. “Над-Я” підпорядковується “ідеалістичному принципу”.

Головний конфлікт у структурі особистості виникає між “Над-Я” і

“Воно”, між моральністю людини, сумлінням і інстинктами. Дії обох несвідомі, позбавлені контакту з реальністю.

З іншого боку, свідомість – “Я” (принцип реальності) знаходиться в стані конфлікту з безсвідомим – “Воно” (принцип задоволення).

Принцип реальності і принцип задоволення несумісні, тому особистість завжди перебуває у стані напруження, від якої рятується за допомогою механізмів психологічного захисту, такими, наприклад, як *витіснення* (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у зміст несвідомого), *сублімація* (різні форми проявів енергії лібідо) тощо.

Сублімація – “перерозподіл енергії”. Енергія сублімується, трансформується в енергію інших видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Якщо енергія інстинктів не знаходить виходу або не сублімується, то вона витісняється із свідомості в сферу несвідомого.

Потяги, інстинкти, які колись були витіснені у несвідому частину психіки, зберігаються як приховані. Осередок збудження може поступово “розхитувати” систему захисту, що призводить до *неврозів – нестійких розладів нервової діяльності*. Більш важкі розлади механізмів захисту призводять до психіатричних захворювань (напр. шизофренія), для яких характерна значна деформація свідомості і сприйняття реальності.

Для лікування психічних розладів психоаналітик повинен шукати інформацію про причини неврозів, яка знаходиться у сфері несвідомого. Пацієнт сам не може працювати з цією інформацією, адже вона на рівні свідомості відсутня.

Складність в отриманні інформації полягає також у тому, що несвідоме проявляється у свідомості, по-перше, опосередковано – у вигляді обмовок, описок, помилок пам’яті, сновидінь і, по-друге, у формі “символів”, які вимагають відповідного трактування.

У психоаналізі існують різні способи отримання інформації психоаналітиком (гіпноз, снобачення, асоціації, обмовки, малюнки).

Принцип лікування, в своїй основі, полягає в тому, що психоаналітик допомагає хворому пережити – на рівні свідомості – ситуацію, що приводить до полегшення його стану.

Психоаналіз – вчення З. Фрейда, система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також

діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Погляди З. Фрейда вийшли за межі власне психології і можуть розглядатися як значне явище філософії і культури ХХ ст.

Неофрейдизм

З. Фрейд створив оригінальну і, як показав час, життєздатну теорію, але в основу її поклав явище, непідвладне свідомості. Тому свідомість дослідника може лише робити припущення з приводу несвідомого та накладати його гіпотетичні ознаки на реальність людського життя. Саме довільність засад теорії й привела до численних її модифікацій (А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін.).

Крім того, відвертий біологізм З. Фрейда, його прагнення звести сутність людської поведінки до проявів переважно сексуальних інстинктів, агресії зустріли заперечення у багатьох його послідовників, що стало однією з причин зародження неофрейдизму.

При цьому зміст головних понять теорії З. Фрейда зазнав істотних змін. Наприклад, у понятті джерела розвитку сексуальне часто розширюється до поняття біологічного і соціального (А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм), саме ж соціальне поєднується з чинниками культури не лише теперішнього, а й історичного минулого людини (К. Юнг). Та все ж представників психоаналізу об'єднує визнання опозиції “несвідоме – свідомість” і пошук у співвідношеннях між її компонентами закономірностей розвитку та функціонування психіки.

Вже **К. Юнг** (1875 – 1961), який був учнем, помічником З. Фрейда, піддав критиці абсолютизацію біологічного, сексуального у сфері несвідомого, “негативізм” у трактуванні як несвідомого, так і сутності особистості в цілому.

Структура психіки за К. Юнгом

- 1) “Я” (“Его”) – свідомість.
- 2) “Воно” – індивідуальне несвідоме.
- 3) Колективне несвідоме – “архетипи” – неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких “соціальне спільне”, спільне для всіх людей, або певного етносу.

Психіка – взаємодія свідомого і несвідомого при неперервному обміні енергією між ними. Для К. Юнга несвідоме не звалище витіснених бажань. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, природою, космосом. *Психіка – відкрита енергетична система.*

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі “Его” і індивідуального несвідомого та з’єднуватися з вищим “Я”, сумірним зі всім людством і космосом. *Колективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

Дана концепція стала основою формування нового психологічного напрямку – *трансперсональної психологічної теорії*.

Неофрейдисти значну увагу приділяють соціальним аспектам поведінки, діяльності особистості.

Е. Фромм (1900 – 1980) народився в Німеччині. Захопився вченням З. Фрейда, обрав кар’єру психоаналітика. З часом критично переглянув фрейдівський підхід до природи несвідомих потягів та ролі соціальних впливів на становлення особистості. Під час приходу до влади фашистів у 1933 р. Е. Фромм емігрував до США.

Агресія в неофрейдизмі Е. Фромма не первинна, як у З. Фрейда, а вторинна. Це реакція психологічного захисту на зовнішній світ, котрий сповнений дискомфорту. Оскільки світ завжди несе загрозу, то завжди має бути й агресія. Замість біологічного фундамента лібідо за основу беруться соціальні відносини, але вони також є природженими, тобто наданими від народження, і всі реакції є неминучими і фатальними.

Руйнація зв’язків людини з природою порушує її гармонію та породжує екзистенційне протиріччя, яке складає основу людського існування. З одного боку, людина – частина природи і підкоряється фізичним та біологічним законам, а з іншого – завдяки розуму вона піднімається над природою і протистоїть їй як самосвідомий суб’єкт. І єдиним виходом із екзистенційної самотності Е. Фромм вважав **любов**. Тільки любов дає людині можливість подолати почуття ізоляції, самотності. Любов – єдина активна сила, споконвіку закладена в людині, яка чекає свого визнання та звільнення із “в’язниці” несвідомого.

Вчений виділив шість видів любові: 1) материнська; 2) батьківська; 3) любов до батьків; 4) братська; 5) еротична любов; 6) любов до Бога. Всі вони одночасно існують у несвідомому. На відміну від поширеного уявлення про те, що головне в любові – зустріти достойний об’єкт, Е. Фромм вважає, що справа полягає в здатності любити, яку можна розвивати.

Основні поняття і ключові слова: сучасні психологічні теорії особистості, фрейдизм, неофрейдизм, психоаналіз, свідомість, несвідоме, інстинкти, потяги, лібідо, агресія, “принцип задоволення”,

“принцип реальності”, неврози, витіснення, сублімація, снобачення, гіпноз, колективне расове безсвідоме, любов.

1.2.3. Біхевіоризм

Біхевіоризм – виник у США на початку ХХ ст. Засновником був Джон Уотсон (1878 – 1958). Критикуючи провідний на той час метод психології – інтроспекцію (самопостереження), що акцентував свою увагу на вивченні розумових процесів, свідомості, він прийшов до висновку, що психологія повинна бути такою ж точною наукою, як хімія, біологія, фізика. Потрібно відійти від вивчення внутрішнього світу людини і зосередитися на тих явищах, котрі можна спостерігати, просто вимірювати: дії, рухи, події, які мають місце реально. Адже, на думку представників біхевіоризму, внутрішній світ людини пізнати неможливо і тому потрібно обмежитись зовнішніми спостереженнями.

Біхевіоризм базується на теорії І. Павлова, який показав, що багато видів автоматичної і довільної поведінки є просто відповідями, реакціями на специфічні зміни або стимули зовнішнього середовища. Підтвердження своєї теорії біхевіористи знаходили також в дослідженнях зоолога Торндайка, котрий вивчав поведінку собак в “*проблемному ящику*”. Тварина могла вийти з ящика, якщо натискала на певну планку. Вчений звернув увагу, що тварина діє за методом спроб та помилок і випадково досягає успіху. Навчання відбувається внаслідок багаторазового повторення (закон вправ). Якщо після реакції умови сприятливі, то реакція закріплюється, встановлюється міцний зв’язок між стимулом і реакцією (закон ефекту). Закони вправ і ефекту були доповнені й перенесені на людину.

Біхевіоризм (з англ. behavior – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Тому *особистість* – це сукупність поведінкових реакцій, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків.

Для біхевіористів передбачення і контроль поведінки залежать від точного визначення зовнішніх умов, які підтримують поведінку.

Формула біхевіоризму “*стимул-реакція*” (*S – R*) провідна в біхевіоризмі. Зв’язок між *S* і *R* посилюється, якщо є підкріплення *I* (*S – I*

– **R**). Підкріплення буває негативне (біль, покарання і т.д.) та позитивне.

Задача психології за реакцією визначити можливий стимул, а за стимулом уявити певну реакцію.

Біхевіоризм був провідною галуззю американської психології до початку 60-х років ХХ століття.

Основні поняття і ключові слова: біхевіоризм, поведінка, “проблемний ящик” Торндайка, закони вправ і ефекту, формула біхевіоризму, стимул, реакція, підкріплення.

1.2.4. Гуманістична психологія особистості

Гуманістична психологія особистості (лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось задане, а відкриту можливість самоактуалізації, яка базується на вірі в можливість розквіту кожної людини, якщо створити для неї умови, що дозволять їй самій обирати свою долю і спрямовувати її.

Гуманістична психологія розглядає особистість не як дисгармонічну істоту, обтяжену проблемами, комплексами і приречену на трагічне існування у ворожому і відчуженому світі, а як на істоту гармонічну. Вона вивчає здорові, гармонічні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини “самоактуалізації” особистості і для яких є характерною орієнтованість на майбутнє, вільна реалізація своїх можливостей, віра у себе і можливість досягнення “ідеального Я”.

Концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу

Американський психолог А. Маслоу, один з засновників гуманістичної теорії особистості, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості *утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності,*

доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід А. Маслоу використовував у своїй *теорії самоактуалізації*. Джерелом психічного розвитку особистості він вважав її прагнення до самоактуалізації – якомога більш повного вияву своїх можливостей. Це прагнення ґрунтується на потребі в самоактуалізації – “вершині” в ієрархії потреб людини.

Теорія самоактуалізації описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім’ї і друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує “людей, які відчують, що їх люблять і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчують повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших” (А. Маслоу). Таких людей і вивчав А. Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонічному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних.

Ієрархія потреб особистості:

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров’я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у належності до соціальної групи, прийнятті, визнанні та оцінці;
- 4) потреба в повазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку.

Основні поняття і ключові слова: гуманістична теорія, самоактуалізація, “ієрархія потреб” особистості.

1.2.5. Трансперсональні теорії особистості

Трансперсональні теорії з’явилися в 60-ті роки ХХ ст. Вони претендують на роль “четвертої сили”. Шукають нову теоретичну парадигму, яка дасть можливість дослідити явища, що не отримали достатнього обґрунтування в рамках психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології.

Основою для формування трансперсональних психологічних теорій стала психологічна концепція К. Юнга.

Психіка, на думку вченого, це взаємодія свідомого і безсвідомого при безперервному обміні енергією між ними. Несвідоме – не звалище витіснених бажань. К. Юнг вважав його творчим, розумним принципом, який пов’язує людину зі всім людством, природою, космосом. *Психіка – відкрита енергетична система.*

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі “Его” і індивідуального безсвідомого та з’єднуватися з вищим “Я”, сумірним зі всім людством і космосом. *Колективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

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

Трансперсональні теорії – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного та космічного вимірів і можливостей для еволюції свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим.

Головні теоретичні джерела трансперсональних теорій – це психоаналіз і східні філософські системи з виробленими в них уявленнями про енергетичну основу світу.

Методами зміни станів психіки особистості є медитація, молитва.

Психосинтез – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Основні поняття і ключові слова: трансперсональні теорії, психіка як відкрита енергетична система, медитація, молитва, змінені стани свідомості, духовне переродження, психосинтез.

1.3. Пізнавальні процеси психіки особистості

1.3.1. Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії

Складовими структури основних форм прояву психіки особистості є психічні процеси, стани та властивості (рис. 1).

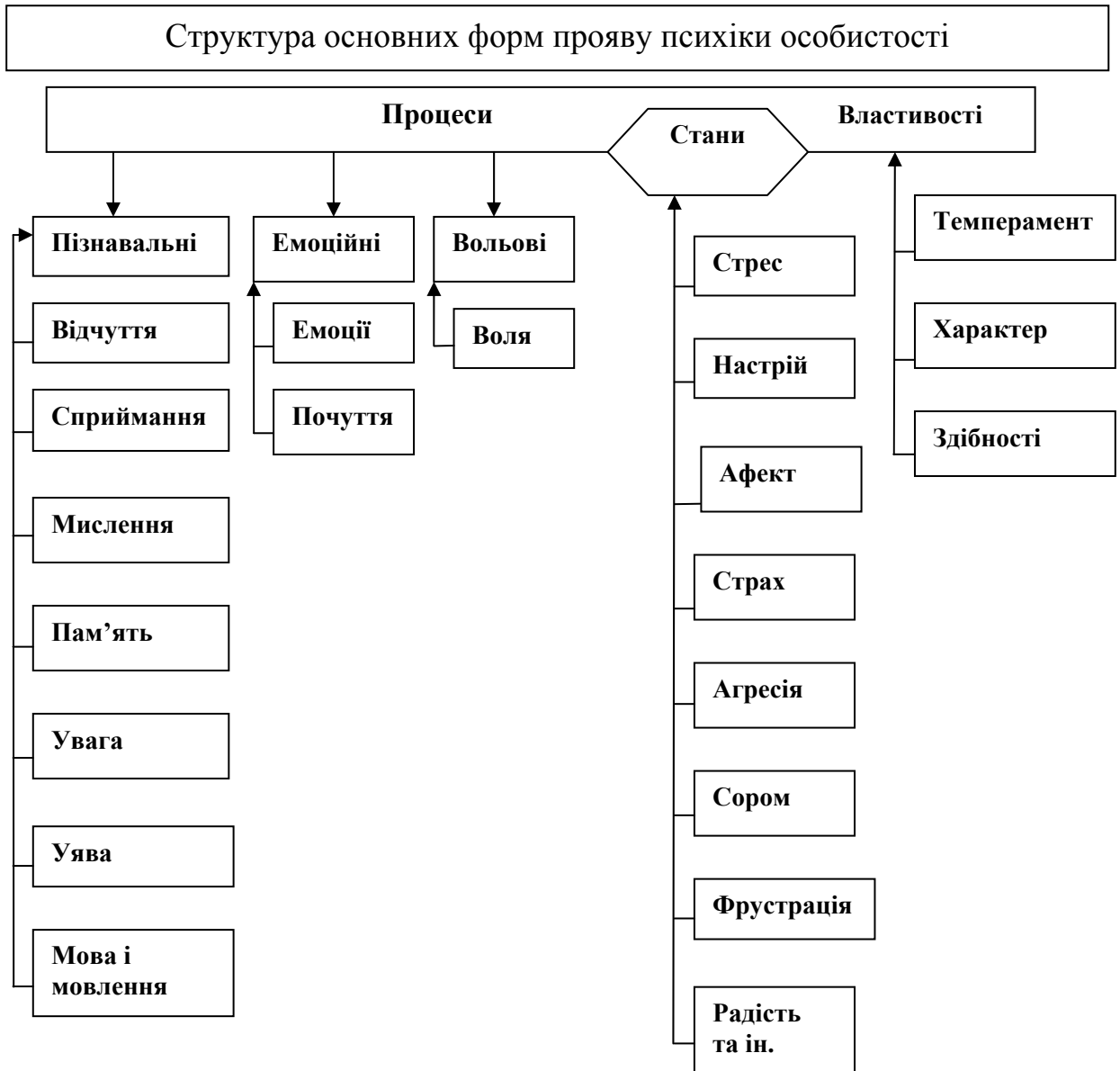


Рисунок 1 – Структура основних форм прояву психіки особистості

Психічні процеси – різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому. Психічні процеси поділяють на три основні групи: а) пізнавальні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення; б) емоційні – емоції, почуття; в) вольові – воля.

Основні поняття і ключові слова: структура форм прояву психіки, психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові), психічні стани, психічні властивості.

1.3.2. Пізнавальні процеси психіки особистості

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

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. Вона складається із серії пізнавальних психічних процесів: відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення і мовлення. Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображаються у мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання.

Вищою формою пізнання людиною є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання у процесах мислення та уяви є внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях об'єкти, закономірності явищ та процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відбивається у свідомості у процесі пізнання.

Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційні та вольові процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування, відтворення та

інші процеси неможливі без розумової діяльності, переживань та вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності й постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Основні поняття і ключові слова: пізнавальна діяльність, пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, увага, уява, мова і мовлення), емоційні процеси (емоції, почуття), вольові процеси (воля), чуттєве пізнання, абстрактне пізнання.

1.3.3. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання

Пізнання відбувається на чуттєвому та абстрактному рівнях.

При *чуттєвому пізнанні* предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні, смакові та інші аналізатори і відображаються в мозку. До цієї форми пізнання належать пізнавальні психічні процеси відчуття і сприймання. Відчуття і сприймання несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Абстрактне пізнання як вища форма пізнання людиною дійсності відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці процеси властиві тільки людині, яка має свідомість.

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

Це найпростіша пізнавальна діяльність, через яку і тварина, і людина отримують елементарні відомості про зовнішнє середовище і стани свого організму. Це відчуття світла, кольору, запаху, смаку, дотику, шуму, вібрації, рівності або шорсткості, вологи, тепла чи холоду, болю, розташування тіла в просторі тощо. Це елементарний чуттєвий (сенсорний) образ. Але це й ґрунт, на якому будується образ світу, чуттєва тканина свідомості індивіда. Втрата здатності відчувати – це втрата каналів зв'язку людини зі світом, про що переконливо свідчать випадки сліпоглухонімоти, та експерименти, в яких людина ізолюється від зовнішніх стимулів середовища.

Отже, відчуття – основа пізнавальної діяльності, умова психічного розвитку, джерело побудови адекватного образу світу.

Відчуття – це первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі, це перший рівень (ступінь) пізнання людиною світу. За

допомогою аналізаторів вона відбирає, накопичує інформацію про суб'єктивну та об'єктивну реальності.

Органи чуттів або аналізатори – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в свідомість людини.

Аналізатори – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію і коливання електромагнітних хвиль; слуховий – звуки, тобто коливання повітря; смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин; шкірні аналізатори – теплові, механічні властивості предметів і явищ, що спричиняють ті чи інші відчуття і перетворюють їх у нервові процеси, суб'єктивні образи, власне – у відчуття.

У кожному аналізаторі є його периферійна частина, або рецептор, тобто складова органу чуття, призначення якої – виокремити з навколишньої дійсності світло, звук, запах та інші властивості. Інша його частина – це шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. В центральній частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Класифікація відчуттів: зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, кінетичні і статичні.

Тактильна, температурна і больова чутливості – функція органів, розташованих у шкірі.

Статичні, або гравітаційні, відчуття відображають розташування нашого тіла в просторі – лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха.

Кінетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла – рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Кінетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють координації дій.

Але людина, пізнаючи довкілля, одержує не лише інформацію про певні властивості і якості об'єктів через відчуття, а й відомості про самі ці об'єкти та явища як цілісні утворення.

Цілісне відображення людиною об'єктів та явищ є іншим рівнем єдиного процесу чуттєвого пізнання – *сприймання*.

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

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організовуємо перцептивну діяльність).

Сприймання розрізняють за: сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінетичні, больові); ставленням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні); складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сприймання за змістом – це сприймання предметів і явищ у просторі, русі, часі.

Головні властивості сприймання – предметність, цілісність, структурність, константність.

Основні поняття і ключові слова: відчуття, сприймання, чуттєве пізнання, абстрактне пізнання, аналізатори, рівні пізнання, класифікація відчуттів, головні властивості сприймання.

1.3.4. Мислення. Індивідуальні особливості мислення

На основі відчуття та сприймання людина одержує різноманітну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються у її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших проявів.

Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо.

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

Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який визначає ступінь проникнення індивіда в сутність явищ

дійсності, з'ясування їх неявних властивостей. У своїх розвинених формах це раціональна пізнавальна діяльність, шляхом якої людина здобуває нові, абстраговані від чуттєвих даних, знання; будує узагальнений образ світу; створює власну філософію; зрештою, здійснює акти творчості.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам і інтересам.

Функції мислення – розкриття внутрішньої, безпосередньо не даної у відчуттях та сприйманнях, сутності об'єктів та явищ дійсності.

Перехід від фактів існування предметів, які нам даються в результаті відчуттів та сприймань, до розкриття їхньої суті, узагальнювальних висновків відбувається за допомогою ряду *розумових дій*.

Розумові дії – це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них.

В розумових діях ми можемо виокремити їх головні складові елементи або процеси – **розумові операції**, які є також **механізмами мислення**. Такими є *порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація*.

Порівняння – за його допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів.

Аналіз – являє собою мислене розчленування предметів свідомості, виокремлення в них їх частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей. Аналіз потрібний для розуміння сутності предмета, але сам його не забезпечує. Розуміння потребує не лише аналізу, але й синтезу.

Синтез – це мисленеве об'єднання окремих частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Аналіз і синтез – це головні мислительні операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Розумовий аналіз переходить в *абстрагування* – тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві. Слово “абстрагувати” походить від латинського “abstrahere” – відволікати, відтягати. Наприклад: виокремлення такої властивості як “рух”, “дерев'яний” тощо.

Абстрагування готує ґрунт для глибокого *узагальнення*. Операція узагальнення виявляється в мисленому об'єднанні предметів, явищ у групи з істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування. Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезувальної діяльності мозку за допомогою слова.

Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Така операція називається *класифікацією*. Класифікація здійснюється з метою розмежування та наступного об'єднання предметів на основі їх спільних істотних ознак. Вона сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається *систематизацією*. Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це має місце в класифікації, а їх груп і класів.

Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітично-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і понять (форми мислення).

Судження – форма мисленевого відображення об'єктивної дійсності, яка полягає в тому, що ми стверджуємо наявність або відсутність ознак, властивостей чи відносин у певних об'єктах. Наприклад: “Ця квітка червона”, “Сума кутів трикутника дорівнює 180 градусам” тощо. Судження існує, виявляється і формується в реченні, проте судження і речення – речі не тотожні.

Судження – це форма мислення, що відображає зв'язки, відносини речей, а *речення* – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Істинність наших знань або суджень ми можемо з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, зіставляючи їх з іншими судженнями, тобто, розмірковуючи.

Міркування – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовивід – форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове.

В умовиводах через уже наявні у нас знання ми здобуваємо нові. Умовиводи бувають *індуктивні, дедуктивні та за аналогією*.

Індуктивний умовивід – судження, в якому на основі конкретного, часткового робиться узагальнення.

Дедуктивний умовивід – судження, в якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне.

Умовивід за аналогією – ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів, і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

Поняття – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їхні істотні ознаки.

Види мислення

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних та поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних види мислення: ***наочно-дійове, наочно-образне і абстрактне***.

Наочно-дійове – характеризується тим, що в ньому розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність.

Наочно-образне – характеризується тим, що завдання за своїм змістом є образним матеріалом, застосовуючи який людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах.

Абстрактне або словесно-логічне мислення – відбувається в словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню.

Індивідуальні особливості мислення

Найістотнішими якостями, які виявляють індивідуальні відмінності мислення, є його ***особливості***: *самостійність, критичність, гнучкість, глибина, широта, послідовність, швидкість*.

Самостійність мислення – характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх без допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем.

Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю мислення.

Критичність мислення – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає всі аргументи “за” і “проти”, виявляючи тим самим критичне ставлення до своїх дій.

Критичність і самостійність мислення великою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань.

Гнучкість мислення – виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні життєвої ситуації, звільняючись від закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язання завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язування, знаходити нові нестандартні способи дій за умов, що змінились, у здатності долати існуючі стереотипи.

Глибина мислення – виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.

Широта мислення – виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

Послідовність мислення – виявляється в умінні дотримуватись логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні.

Швидкість мислення – здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його.

Поняття інтелекту

При аналізі мислення та його зв'язку з особистістю використовують поняття *інтелект*.

Інтелект (від лат. intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у розв'язанні різноманітних задач.

Існують різні тлумачення поняття інтелекту, зокрема його ототожнюють із мисленнєвими операціями, зі стилем і стратегіями

розв'язання проблемних ситуацій, зі здатністю до навчання, пізнання, переробки інформації, зі здатністю адаптуватися до обставин.

Факторами розвитку інтелекту є спадковість та вплив навколишнього середовища.

Оцінювання розвитку інтелекту людини є непростою проблемою для психології. Адже важко оцінити за однією шкалою здатність до зовсім різних розумових операцій (виконання математичних дій і міркування, просторову орієнтацію і уміння легко висловлювати свої думки тощо).

Великого поширення набуло визначення інтелекту на основі “коефіцієнта інтелектуальності” (IQ).

Основні поняття і ключові слова: мислення, значення мислення, функції мислення, розумові дії, розумові операції (механізми мислення), форми мислення, види умовиводів, поняття, види мислення, індивідуальні особливості мислення, інтелект.

1.3.5. Пам'ять. Види пам'яті

Пам'ять – процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда.

Види пам'яті

В залежності від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють **за змістом** чотири види пам'яті: *образну, словесно-логічну, рухову та емоційну*.

Образна – виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває *зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо*.

Словесно-логічна – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях.

Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною.

Словесно-логічна пам'ять – специфічно людська пам'ять, на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.

Рухова – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів.

Емоційна – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

За **тривалістю** розрізняють такі види пам'яті: *короткочасна, довгочасна, оперативна*.

Короткочасна – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Довготривала – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Оперативна – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

За **способом запам'ятовування** пам'ять буває: *мимовільна та довільна*.

Мимовільна – пам'ять, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.

Довільна – пам'ять, коли ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати.

Умовами успішного запам'ятовування є:

- багаторазове, розумно організоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;
- розбиття матеріалу на частини,
- виокремлення в ньому смислових одиниць;
- розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває *механічним і смисловим (логічним)*.

Механічне – здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) – спирається на розуміння суті матеріалу.

Умовами успіху довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його важливість, установка на запам'ятовування тощо.

Види відтворення

Відтворення – один з головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і водночас наслідком цього процесу.

Види відтворення:

- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

Впізнавання – найпростіша форма відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнавання буває *повним* і *неповним*.

При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі ознайомлення з ним.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді.

Згадування – особливість цієї форми відтворення полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування буває *довільним* і *мимовільним*.

Довільне – зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило, відповіді на запитання тощо).

Мимовільне – коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

Пригадування – потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладает певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Одним із варіантів довільного відтворення є спогади.

Спогади – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого.

Забування та його причини

Забування – процес, обернений запам'ятовуванню, виявляється в

тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Причини забування:

- Забування – функція часу. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються.
- Недостатня міцність запам'ятовування.

Індивідуальні особливості пам'яті

Індивідуальні особливості пам'яті: *швидкість, точність, міцність запам'ятовування та готовність до відтворення.*

Швидкість – визначається кількістю повторень, потрібних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність – характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

Міцність – виявляється в тривалості зберігання завченого матеріалу (або повільності його забування).

Готовність до відтворення – виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати потрібні їй відомості.

Основні поняття і ключові слова: пам'ять, види пам'яті, умови успішного запам'ятовування, види відтворення, забування та його причини, індивідуальні особливості пам'яті.

1.3.6. Увага. Властивості уваги

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Функція уваги – зосередження свідомості на предметі діяльності.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це пояснюється більш вираженою гальмівною дією вагомих для особистості предметів і переживань щодо менш значущих, які в цей час на неї діють.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають *уважністю*.

Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу.

Види уваги

За регуляцією розрізняють *мимовільну, довільну та післядовільну уваги*.

Мимовільна увага – виникає спонтанно, без зусиль свідомості, під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Головним збуджувачем довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги; долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

За спрямованістю увага буває *зовнішня і внутрішня*.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) – відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю.

Внутрішня увага (інтелектуальна увага) – спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення), психічних органів і переживань.

Властивості уваги: *зосередженість або концентрація уваги, стійкість, переключення, обсяг.*

Зосередження уваги – це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності.

Стійкість уваги – характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Переключення уваги – навмисне перенесення уваги з одного

предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність.

Обсяг уваги – це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою. Існує певна закономірність, згідно з якою людина може тримати в полі своєї уваги 5 – 9 об'єктів.

Основні поняття і ключові слова: увага, функції уваги, види уваги, властивості уваги.

1.3.7. Уява. Значення уяви у формуванні творчої особистості

Пізнаючи, людина не лише сприймає те, що на неї впливає певної миті, а й уявляє те, що на неї не впливало раніше. Життя вимагає від людини створення образів і таких предметів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх дій та вчинків, програмування наслідків своєї діяльності тощо.

Уява – це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Функція уяви – створення образів нових об'єктів, випереджальне відображення реальності.

Види уяви

Залежно від **участі волі в роботі уяви** її поділяють на *мимовільну* та *довільну*.

Мимовільна уява – створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети або події.

Довільна уява – процес уяви спрямовується спеціальною метою на створення образу певного об'єкта, можливих ситуацій, на те, щоб уявити або передбачити сценарій розвитку подій.

Залежно від **характеру діяльності** людини уяву поділяють на *творчу* та *репродуктивну або відтворювальну*.

Творча уява – супроводжує творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи.

Репродуктивна уява – супроводжує процес засвоєння вже створеного та описаного іншими людьми і створення образів нових речей на підставі їх усного опису та графічного зображення.

Залежно від **змісту діяльності** уява поділяється на *технічну*, *наукову*, *художню*.

Технічна уява – створення образів просторових співвідношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові поєднання, уявне перенесення їх в різні ситуації. Образи технічної уяви частіше об'єднуються у кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, предмети.

Наукова уява – знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять.

Вона має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без уяви його праця може перетворитися на накопичення наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

Художня уява – має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи – надзвичайно яскраві та детальні.

Особливою формою уяви є *мрія*.

Мрія – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього.

Мрія – необхідна умова втілення творчих задумів, коли образи уяви не можуть бути реалізовані негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. За таких обставин мрія стає реальною спонукою, мотивом діяльності, завдяки чому стає можливим завершення розпочатої справи.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні, розвитку суспільства.

Мрії можуть бути реальними, дієвими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії – потрібна умова втілення задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

Мрії можуть бути пустопорожніми, безплідними, “маніловськими”. Тоді вони дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення своїх мрійницьких уподобань, роблять нездатною протистояти негараздам реального буття. Позитивний вплив на життя людини чинить лише активна, творча мрія, яка збагачує життя людини, робить його яскравішим і цікавішим.

Основні поняття і ключові слова: уява, функції уяви, види уяви, мрії.

1.3.8. Мова і мовлення, їх значення в спілкуванні

Мова – суто людський засіб спілкування в духовному і практичному житті людини і є системою знаків для передавання, приймання і використання інформації. Мова (зовнішня і внутрішня) – це спосіб існування мислення. Людська мова, на відміну від мови знакової взаємодії тварин, оперує поняттями.

Мовлення – це акт вживання людиною мови для спілкування.

Мовне спілкування між людьми завжди здійснюється якоюсь мовою і підкоряється її законам. Ці закони визначають лад мовного спілкування, їхнє порушення утруднює спілкування.

Функції мови: емоційно-виразна, впливу, повідомлення.

Мова людини виконує емоційно-виразну функцію, що відмінна від неосмисленої виразної реакції тварини. Виразний компонент людської мови несе семантичний зміст і сприяє більш повній і глибокій передачі думки. Емоційно-виразна функція дозволяє передавати ставлення людини до того, що вона повідомляє.

Функція впливу людської мови полягає в її здатності спонукати інших людей до дії. Сила такого впливу залежить від змісту і виразності мови. Найбільш наочно функція впливу мови виявляється в наказі, вимозі, проханні, що зобов'язують або спонукають співрозмовника зробити певний вчинок.

Функція повідомлення є проявом основного призначення мови – передавати інформацію. Вона полягає в передачі думок, виражених словами, фразами, невербальними засобами, іншим людям. Завдяки мові люди сприймають і усвідомлюють інформацію, що повідомляється їм. Функція повідомлення яскраво виражається в таких формах мови, як пояснення, виклад, роз'яснення.

Процес обміну думками здійснюється у вигляді **усного і письмового мовлення**.

Усне мовлення – звучне мовлення, яке сприймається людиною на слух. Воно поділяється на *діалогічне* та *монологічне*.

Діалогічне мовлення – мовлення між двома або кількома співрозмовниками.

Монологічне мовлення – це таке мовлення, коли говорить одна

особа, а решта слухає, сприймає її промову.

Письмове мовлення – це особливий вид мовлення, що дає змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками.

Усне та письмове мовлення, які можуть набувати форми діалогу чи монологу, є зовнішнім мовленням.

Внутрішнє мовлення – людина користується ним, коли розмірковує про щось подумки, планує свої дії, не виловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи з людьми.

Основні поняття і ключові слова: мова, мовлення, функції мови, види мовлення.

1.4. Емоційні та вольові процеси психіки особистості

1.4.1. Емоції та почуття

Усе наше життя – процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми хочемо себе оточити предметами і людьми, що нам подобаються, до яких ми прив'язані емоційно. Досвід показує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж просте засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволеність або незадоволеність, що і сприяє подальшим діям.

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

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

Функції емоцій: сигнальна, регульовальна, комунікативна.

За допомогою емоцій людина визнає, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокі переживання людини. Таким чином, емоції виконують *сигнальну функцію*.

Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, що дозволяє говорити про *регулювальну функцію* емоцій.

Виділяють також *комунікативну функцію* емоцій. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Емоції і почуття, які є формами переживання людиною свого ставлення до дійсності, формами прояву (актуалізації) емоційних процесів, органічно пов'язані між собою. Але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

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

Розрізняють *прості* та *складні емоції*. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

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

У залежності від спрямованості виділяють такі **види почуттів**:

- *моральні* – переживання людиною її ставлення до інших людей і до суспільства в цілому;
- *інтелектуальні* – виражають ставлення особистості до процесу пізнання;
- *естетичні* – почуття краси, що виявляються при сприйнятті творів мистецтва, явищ дійсності;
- *практичні* – переживання людиною її ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності.

Емоційність є вродженою, але почуття розвиваються протягом життя людини, у процесі розвитку її особистості.

Основні поняття і ключові слова: емоційні процеси, емоції, функції емоцій, почуття, види почуттів.

1.4.2. Воля. Розвиток волі

В історії психології тема волі формулювалась як проблема свободи волі – здатності чи нездатності людини діяти незалежно від життєвих обставин, і довкола неї точилася гостра боротьба між представниками детермінізму та індетермінізму. Перші вважали волю *причиново зумовленим явищем* (Гоббс, Спіноза), другі – *самочинним актом*, джерелом людської активності (Платон, Фіхте, Шопенгауер).

У ХХ столітті інтерес до проблеми волі помітно зменшився, а такі психологічні теорії, як біхевіоризм, психоаналіз, когнітивна психологія цим поняттям практично не користуються.

Питання природи феномену волі в сучасній психології залишається досить проблематичним. Про це свідчить, зокрема, те, що в сучасних підручниках із психології питання волі або не розглядається взагалі, або його розглядають як явище діяльності.

Дискусії щодо проблеми волі точаться навколо таких питань, як специфіка і природа волі, співвідношення в ній морального, інтелектуального, емоційного, питання змісту волі, її мотивів, цілей. Чіткого формулювання поняття волі досі немає.

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

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

Воля виконує *спонукальну функцію*, зумовлюючи активність людини, і *гальмівну*, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності.

Воля виявляється в таких **вольових якостях** особистості, як *цілеспрямованість* (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), *наполегливість* (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), *витримка* (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), *рішучість* (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), *дисциплінованість* (свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку), *самотійність*

(уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань), *ретельність* (уміння виконувати свої зобов'язання в термін) і ін.

Розвиток (самовиховання) волі можливий при дотриманні ряду умов:

- систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
- обов'язкове здійснення прийнятих рішень;
- постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети;
- виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.

Основні поняття і ключові слова: вольовий процес, воля, функції волі, вольові якості особистості, розвиток волі.

1. 5. Психічні стани особистості

1.5.1. Психічні стани особистості та їх види

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її *психічного стану*.

Психічний стан – наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

Психічний стан – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, “тілі” психічного стану, який впливає на неї.

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

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- вплив на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);

- глибина (глибокі, поверхневі);
- час протікання (короткочасні, тривалі та ін.);
- ступінь усвідомленості.

Психічні стани: стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія та ін.

Основні поняття і ключові слова: психічні стани, види психічних станів.

1.5.2. Стрес. Засоби подолання стресу¹

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

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї.

Характеристика стресорів

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення в належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено *значні події*, які трапляються в житті і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув’язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

¹ Запропонований авторами посібника розгляд причин стресу та засобів його подолання базується на концепції стресу Т. С. Цигульської [34].

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на *менш драматичні стресори*. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув'язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність швидкої зміни стратегії поведінки чи прийняття особливо відповідальних рішень.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим *ресурсам*. Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінімо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

Фази стресу

1. *Фаза тривоги*. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. *Фаза опору*. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. *Фаза виснаження.* Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом (рис. 2).

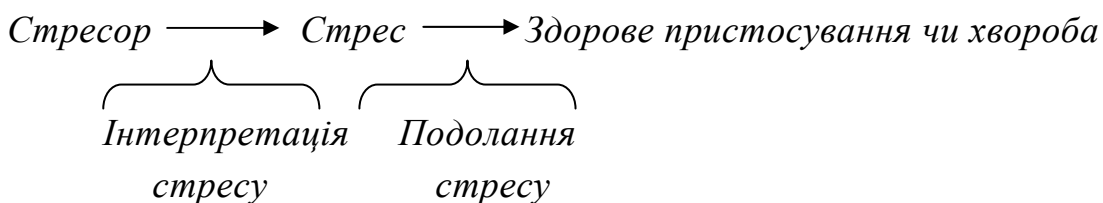


Рисунок 2 – Схеми стресу та його подолання

Розрізняють ступені стресу: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Подолання стресу

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“зациклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є *відкладання* “на потім”. Приклад: Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: *агресія* або *тривога*. Відчуття тривоги, знервованість заважають нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Успішні способи подолання стресу

Способи подолання стресу:

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

Якщо ми звернемося до схеми стресу (рис. 3), то помітимо, що перша група (а) діє зі стресором, друга група (б) взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя (в) має справу з фізичним ефектом від стресу.

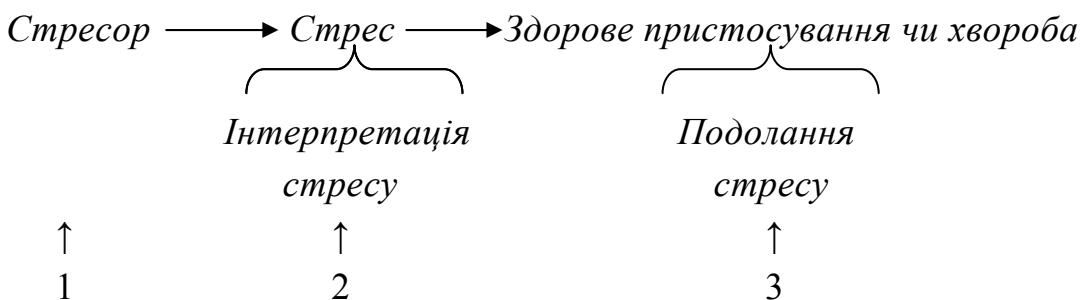


Рисунок 3 – Схема стресу та способи його подолання

1) Активний вплив на проблему

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми: вас уже відрахувати з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно *визначити проблему*. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад: Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивне оцінювання проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога *більше про неї дізнатися*. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2) Зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему:

- Нова інтерпретація проблеми – *переоцінка*, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від

об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. “Наше життя є таким, як ми про нього думаємо”.

- *Соціальне порівняння.* Базується на установці: “Мені краще, ніж іншим”.
- *Уникання.* Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.
- *Гумор.* Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне добре лікує”.

Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

3) *Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу*

- *Вживання ліків* є відомим способом зменшення шкідливого стресу.
- *Релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).
- *Фізичні вправи і прояви* – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.

- *Свіже повітря і вода* сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4) *Комплексні способи подолання стресу*

- *Допомога інших та надання допомоги іншим.*

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу також є надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

- *Віра в Бога.*

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

- *Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.*

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі з загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, вдосконалюватися.

Основні поняття і ключові слова: стрес, стресори, характеристика стресорів, фази стресу, подолання стресу.

1.6. Психічні властивості особистості

1.6.1. Психічні властивості особистості та їх види

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

Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Існує основні 4 типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний.

Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляються в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її

діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших – лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені. Ці й подібні риси виявляються настільки виразно й постійно, що являють собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Сукупність таких стійких рис і є характером особистості.

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

Серед істотних властивостей людини є її здібності. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. І в діяльності, у праці вони виявляються. Люди, які мали розвинені здібності, в усі часи відігравали провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Основні поняття і ключові слова: психічні властивості, види психічних властивостей: темперамент, характер, здібності.

1.6.2. Темперамент. Характеристика типів темпераменту Екстраверсія та інтроверсія

Поняття “інтроверсія” та “екстраверсія” запропоновані швейцарським психологом К. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Властивості “інтроверсії” та “екстраверсії” є також важливою складовою дослідження та аналізу темпераменту особистості.

Екстраверти (від лат. коренів “екстра” – “назовні”, “верто” – “направляю” – спрямовані назовні) – особистості, які спрямовані назовні, вони в силу організації своїх нервових процесів потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманне прагнення до нових вражень. Такі люди потребують

товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень.

Інтроверти (від лат. коренів “інтро” – “всередину”, “верто” – “направляю” – спрямовані всередину) – особистості, які спрямовані всередину. Їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Амбавертам притаманні риси екстра- та інтроверсії.

“Чистих” екстравертів та інтровертів практично не буває, але всі ми займаємо в діапазоні між ними певну позицію, ближчу до того чи іншого полюса.

Емоційні реакції людини можна розрізнити, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи, навпаки, не врівноважені процеси збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні вияви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

Варто зазначити, що мова йде не про саму емоційність або неемоційність і не про здатність виявляти чи приховувати емоції, а саме про *рівень контролю* за емоційними виявами. Виходячи з цього, люди поділяються на емоційно стабільних і емоційно нестабільних. Емоційна нестабільність є причиною багатьох проблем особи, і тому є сенс виміру її рівня у людини.

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження-

гальмування в півкулях головного мозку. Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру *емоційної стабільності*. Вони можуть бути не врівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині *емоційно нестабільній*.

У емоційно нестабільних людей-екстравертів переважає процес збудження. У людей-інтровертів, емоційно нестабільних, найчастіше переважає гальмування.

В поведінці емоційна стабільність-нестабільність виявляється таким чином: у емоційно стабільної людини емоційна реакція за силою і тривалістю відповідає фактору, що викликав дану емоційну реакцію. Коли причина, що викликала дану емоційну реакцію, вичерпала себе, емоція згасає, людина повертається до рівноваги.

У емоційно нестабільної людини реакція часто не відповідає подразникові за характером. Скажімо, потрапивши в дорожньо-транспортну пригоду, така людина просто кидає кермо, замість того, щоб рятувати своє життя.

Таким чином, *емоційно стабільні особистості* – це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі щодо зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства. *Емоційно нестабільні* люди чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Далі, емоційна реакція емоційно нестабільної людини часто носить парадоксальний характер: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стабільної, навпаки, емоційна реакція за силою відповідає значущості події, що її обумовила, на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією. У емоційно нестабільної людини реакція триває і після того, як подразник, що її викликав, вичерпав себе. У людини емоційно стабільної емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли вона вичерпана.

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

Темперамент

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що виявляються у силі, швидкості та врівноваженості нервових процесів.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н.е.), а потім римський лікар Гален (II ст. до н.е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (жовч), сангвінічний – від *sanquis* (кров), флегматичний – від *phlegma* (слиз), меланхолічний – від *melas chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення властивостей нервової системи “сила”, “врівноваженість”, “рухливість” і характеризує те, що називають темпераментом.

“Чистий” **сангвінік** має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи, швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв’язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи позитивні суспільні

інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. Але за їх відсутності холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, миміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий “працівник життя”, він рідко “зривається”, не схильний до афектів, розраховувавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого, економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись “позитивними” рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до оточуючого, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором’язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Отже, головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:

- 1) сила;

- 2) врівноваженість;
- 3) рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабкого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У сангвінічного і флегматичного темпераментів процеси збудження і гальмування рівні за силою (збалансовані) (рис. 4).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування (рис. 5).

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження (рис. 6).

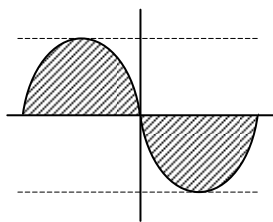


Рисунок 4

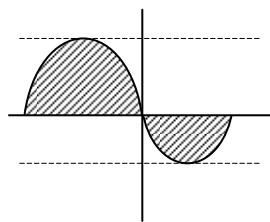


Рисунок 5

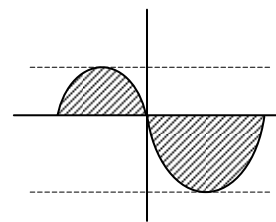


Рисунок 6

Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Комбінація співвідношення властивостей нервової системи характеризує тип нервової системи, який і визначає тип темпераменту (таблиця 3).

Таблиця 3 – Співвідношення властивостей і типів нервової системи

Властивості \ Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

Основні поняття і ключові слова: екстраверсія, інтроверсія, екстраверти, інтроверти, амбаверти, емоційна стабільність (нестабільність), темперамент, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, сила, врівноваженість, рухливість.

1.6.3. Характер особистості

Характер – індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини:

а) у певних її стосунках:

- з собою (критичність, вимогливість, самооцінка тощо);
- з іншими людьми (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);

б) у ставленні її до:

- праці (працелюбство, лень, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);
- об'єктів навколишнього світу (працелюбство, лень, акуратність, відповідальність, організованість тощо);

В характері відображаються вольові (дисциплінованість, рішучість, готовність долати перешкоди тощо), емоційні (стриманість, грубість тощо) та інші якості особистості.

Характер – це сплав уроджених якостей нервової системи з набутими в житті індивідуальними властивостями.

Характер формується в процесі соціалізації людини в умовах включення її в різні соціальні спільноти. Від ступеня сприятливості сформованих у них міжособистісних відносин багато в чому залежить формування тих чи інших рис характеру індивіда – стійких форм поведінки в зв'язку з конкретними, типовими для даного виду

поведінки ситуаціями. У нетипових ситуаціях людина може виявити і невластиві їй зразки поведінки: ввічлива – брутальність, скромна – розв’язність і т.п.

Відомо багато теорій, що намагаються пов’язати прояв характеру з особливостями зовнішнього вигляду людини, її статури, почерку і т.д., але найбільш повне уявлення про людину можна одержати з її вчинків (свідомих, навмисних дій, у яких вона затверджує своє ставлення до інших людей, до самого себе, до світу в цілому).

Саме у вчинках як актах поведінки виявляється характер, у них же він і формується. Добрим і чесним можна стати, тільки роблячи добрі і чесні вчинки. Віддавна відома приказка: “Посієш учинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю”.

Таким чином, становлення характеру, що відбувається в результаті навчання і виховання людини, обумовлене об’єктивними обставинами її життєвого шляху, але самі ці обставини можуть змінюватися під впливом учинків людини. У результаті вона здатна піднятися над своїм характером, змінити його, стати творцем самої себе в процесі самовиховання.

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються наскільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Але коли риси характеру розвинені і проявляються надміру, виникають так звані акцентуації характеру.

Основні поняття і ключові слова: характер, риси характеру.

1.6.4. Задатки і здібності особистості

Важливою характеристикою особистості є її **здібності** – індивідуально-психологічні особливості людини, що виявляються в діяльності і є умовою її успішного виконання.

Здібності тісно пов’язані зі знаннями, уміннями і навичками людини, забезпечуючи їх швидке надбання, закріплення й ефективне застосування на практиці.

Природною основою формування здібностей є **здатки** – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху.

Здатки є необхідною, але не достатньою умовою розвитку

здібностей. Якщо, наприклад, людина розумово неповноцінна, то, не зважаючи на найсприятливіші умови, вона, на жаль, навряд чи досягне висот думки. З іншого боку, наявність задатків ще не означає, що вони розвиваються в здібності.

В даний час встановлено, що генотип визначає тільки потенційні можливості людини, а середовище і виховання – наскільки ці можливості будуть реалізовані. Варто також врахувати, що і самі задатки багатозначні, й у залежності від діяльності, якою буде займатись людина, можуть розвинути дещо різні здібності. Так, при доброму слуху і почутті ритму одна людина стане композитором, інша – диригентом, третя – виконавцем, а четверта – музичним критиком.

Виділяють такі **види здібностей**:

– *природні*, що формуються на базі вроджених задатків при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми навчання типу умовно-рефлекторних зв'язків;

– *специфічні*, що формуються й забезпечують розвиток у соціальному середовищі, серед них виділяють загальні і спеціальні здібності.

Загальні здібності визначають успіхи людини у будь-яких видах діяльності. Про наявність загальних здібностей судять, насамперед, за рівнем розвитку розумових якостей – гнучкості, критичності, самостійності, широти мислення і т.п.

Сукупність усіх розумових здібностей, що забезпечують людині можливість вирішувати різноманітні задачі, звичайно називають *інтелектом*.

Специфічні розходження в обдарованості виявляються, насамперед, у спрямованості інтересів до тієї або іншої сфери людської діяльності, виявляючись у *спеціальних здібностях*, що допомагають досягти високих результатів у певній області діяльності (математичній, технічній, художній, спортивній і т.д.). Ці здібності можуть доповнювати і збагачувати одна одну, але кожна з них має власну структуру, у якій розрізняють провідні і допоміжні властивості.

Крім загальних і спеціальних здібностей виділяють:

– *теоретичні* (визначають схильність людини до абстрактно-логічного мислення) і *практичні* (зумовлюють успіх у конкретно-практичних діях);

– *репродуктивні*, що забезпечують здатність засвоювати знання, уміння, навички і механічно відтворювати їх, та *творчі*, що пов'язані з процесом створення нових оригінальних ідей, здобутків матеріальної і духовної культури;

– *спілкування*, взаємодія з людьми, що забезпечують можливість входження в контакт із різними людьми, викликати їх позитивне ставлення до себе.

Можна розрізнати здібності і за рівнем їх розвитку. Високий рівень розвитку називають талантом, надвисокий – геніальністю.

Основні поняття і ключові слова: задатки, здібності, види здібностей.

1.7. Самооцінка особистості

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така

самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – *завищеною* або *заниженою*.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості.

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці

конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, співробітників, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині “підняти” неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на її формування певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх людина висуває до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}} .$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, в найбільшій мірі залежить самооцінка особистості.

Як формується рівень самооцінки? Певний рівень самооцінки

формується в дитинстві. В цьому окрему роль відіграють особистісні характеристики, в першу чергу тип темпераменту людини. Другою складовою формування самооцінки є ті відносини, що склалися в сім'ї, жорсткий чи, навпаки, м'який принцип виховання.

Важливо, щоб підхід до кожної дитини був таким, який враховував би особливості її типу нервової системи, і щоб батьки прагнули виховати дитину, яка здатна адекватно оцінити себе.

Основні поняття і ключові слова: самооцінка, рівень самооцінки.

1.8. Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи

1.8.1. Поняття соціальної групи. Класифікація груп

Соціальна психологія – галузь психології, що вивчає психічні прояви людини, які зумовлені її входженням в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Людина живе, розвивається і діє у групі. Під її впливом відбувається становлення особистості – складається її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей.

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

Проблеми функціонування соціальних груп досліджуються і вивчаються соціальною психологією та педагогікою. Педагогіка використовує ці дослідження з метою навчання та виховання.

Класифікація груп

Групи класифікуються за певними ознаками.

• За принципом формування

Умовні (номінальні) групи – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в яких реальні особистості, що їх віднесли до умовної групи, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

Реальні групи – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що її члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

- **За величиною**

Малі групи – від 2 до 30 – 45 осіб у групі.

Великі – більше 30 – 45 осіб у групі.

- **В залежності від умов формування**

Природні групи – створюються самі по собі, виходячи з потреб суспільства або людей, які входять в дані групи.

Лабораторні групи – створюються експериментатором з метою проведення певного наукового дослідження.

- **В залежності від форми організації**

Формальні групи – об'єднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність формальних груп мають нормативно визначений характер.

Неформальні групи – створюються та існують поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність неформальних груп визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

Серед різних видів груп окремо виділяють референтну (еталонну) групу. **Референтна (еталонна) група** – це реально існуюча або уявна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

1.8.2. Рівні розвитку груп. Колектив

Групи поділяються залежно від рівня розвитку.

- **Дифузні** – неорганізовані або випадково організовані групи (глядачі, екскурсія, натовп тощо).

- **Асоціація** – група, в якій відсутня об'єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування (асоціація колекціонерів марок, приятелі тощо).

- **Кооперація** – група з реально діючою організаційною структурою, міжособистісні стосунки в якій носять діловий, формальний характер, підпорядкований досягненню необхідних результатів у певному виді діяльності.

- **Колектив** – соціальна група вищого рівня розвитку, з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та

неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

- **Корпорація** – група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

Основні поняття і ключові слова: соціальна психологія, соціальна група, соціальна спільність, види груп, рівні розвитку груп, колектив.

1.9. Соціально-психологічні аспекти взаємовідносин в соціальних групах

1.9.1. Проблема лідерства та керівництва. Типи лідерства

Проблема лідерства і керівництва – одна з кардинальних проблем соціальної психології.

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

Поняття “лідер” пов’язано з поняттями “управління” і “керівник”. На відміну від лідера, який переважно здійснює регуляцію міжособистісних стосунків у групі, керівник здійснює регуляцію офіційних стосунків. Лідер – це член групи, який добровільно взяв на себе значну міру відповідальності у досягненні групових цілей. *Формальний лідер* призначається або вибирається, набуваючи таким чином офіційного статусу керівника. *Неформальний лідер* – це член групи, який найбільш повно у своїй поведінці відповідає груповим цінностям і нормам. Він веде групу, стимулюючи досягнення групових цілей і виявляючи при цьому більш високий рівень активності порівняно з іншими членами групи.

Лідер і керівник мають справу з однопорядковим типом проблем, а саме – вони повинні стимулювати групу, націлювати її на вирішення певних задач. В психологічних характеристиках їх діяльності є багато спільних рис. Однак *лідерство* – це чисто психологічна характеристика поведінки окремих членів групи. *Керівництво* у більшості є соціальною

характеристикою відносин у групі, перш за все з точки зору розподілу ролей управління і підпорядкування.

Типи лідерства

Лідери розрізняються за:

- ***способом організації змісту діяльності колективу***

а) *лідер-програміст* – спроможний створити способи колективної діяльності і надихає колектив на її виконання;

б) *лідер-виконавець* – організовує виконання вже створеної (опрацьованої) програми;

в) *універсальний лідер* – уособлює в собі програміста і виконавця;

- ***характером діяльності***

а) *лідер діяльний* – який постійно демонструє свої здібності;

б) *лідер ситуативний* – який виявляє себе лише в певних ситуаціях.

- ***стилем керівництва***

а) *авторитарний (синонім директивний, вольовий)* – стиль базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи.

При авторитарному стилі відбувається виразний поділ на керівника й підлеглих, тих, які командує, і тих, що зобов'язані виконувати накази, розпорядження. Керівник-автократ сам визначає мету діяльності групи та спосіб її досягнення і лише в незначній мірі дозволяє членам групи прилучатися до прийняття рішень. Він монополізує більшість одержуваної інформації та право на ініціативу, сприймається оточуючими як диктатор чи деспот, не виявляє гнучкості в ставленні до подій у групі, а його сприйняття світу в даному випадку явно негативне. Наслідком такого стилю управління стає зменшення числа ініціатив і послаблення міжособових контактів. У групі назрівають тенденції до бунту, а деколи й реальна агресія, хоча група як цілісність має загалом непогані результати.

Позитивні аспекти стилю – дисципліна, швидке реагування в екстремальних ситуаціях; *негативні* – низька ініціатива, можливе погіршення психологічного клімату в колективі.

Авторитарний стиль лідерства доцільно використовувати в ситуаціях, де потрібне жорстке підкорення певним вимогам (військова служба), у випадку, коли виникає потреба швидко і одноосібно розв'язати кризову, конфліктну ситуацію;

б) *демократичний* – базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, за можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим. Це стиль заохочення, ініціативи.

При демократичному стилі відсутній радикальний поділ на керівника й керованих, хоча фактично конкретні структури управління в такій групі наявні. Члени цієї спілки допущені до участі в прийманні рішень та формуванні цілей і норм колективної праці. Ініціатива стимулюється завдяки застосуванню обговорень, дискусій, самодіяльності та наголошенню на суспільних інтересах. На відміну від автократів для демократичних керівників характерні:

- більша впевненість у собі (вона живиться порозумінням з групою та її підтримкою);
- переважно екстраверсійна спрямованість;
- оптимізм;
- більша емоційна врівноваженість;
- виразніша схильність до безтурботної поведінки;
- наголошення на суспільних цінностях.

Позитивні аспекти стилю – гарний психологічний клімат, спроможність підлеглих до прийняття самостійних рішень, *негативні* – може призвести до низької дисципліни, невисока мобільність у прийнятті рішень в екстремальних умовах.

Демократичний стиль лідерства передбачає досить відчутний вплив керівника чи лідера на групу, але він координує свої дії з груповими очікуваннями. Цей стиль переважає в більшості груп в звичайних умовах існування;

в) *ліберальний (номінальний)* – керують підлегли, “вказівки не даються”, “своя людина”.

Для цього стилю характерне недостатнє втручання керівника в ті справи, які вирішуються в колективі. Постійно зароджуються різноманітні конфлікти, апатія, невдоволення з приводу відсутності конкретного плану дій, а головне – низька працездатність групи. Ліберальний керівник фактично не впливає на життя групи, що приводить до виділення із середовища її членів особи, яка бере на себе роль лідера. Очевидно, що він переважно вибирає автократичний стиль керівництва. На прикладі наслідків ліберального управління групою можна переконатися в необхідності керівника. Тож проблема полягає не в тому, чи має бути в групі керівник, а який він повинен бути.

Ліберальний стиль лідерства в групі, де керівник не здатен приймати рішення, контролювати ситуацію, тобто не вміє чи не хоче виконувати свої функції, призводить до неефективної діяльності групи. Але у деяких випадках, коли група складається з високосвідомих працівників, здатних до самоорганізації та самоконтролю, також у випадках ситуації неформальних стосунків (корпоративна вечірка, відпочинок групи “на природі”, неформальне спілкування) цей стиль може виявитися доречним та дієвим;

г) лідер, у якому співіснують якості різних типів керівника.

Саме керівник, який має навички застосування кожного з трьох стилів керівництва в конкретній ситуації в певній групі може вважатися найбільш професійним як керівник чи лідер.

Диференціація лідерів можлива і за іншими ознаками: *лідер-ерудит, емоційний лідер, позитивний і негативний лідери.*

Основні поняття і ключові слова: лідер, керівник, типи лідерства, стилі керівництва: авторитарний, демократичний, ліберальний.

1.9.2. Соціально-психологічний клімат соціальної групи

Сутність кожної людини розкривається тільки в зв'язках з іншими людьми і реалізується у формах колективної взаємодії, у процесах спілкування. Через взаємини людина усвідомлює свою суспільну цінність. Таким чином, самооцінка виступає як груповий ефект, як одна з форм прояву соціально-психологічного клімату. Оцінка свого положення в системі суспільних відносин і особистих зв'язків породжує почуття більшої або меншої задоволеності собою й іншими. Переживання взаємин відбивається на настроях, викликає поліпшення або погіршення психологічного самопочуття людини. За допомогою наслідування, зараження, навіювання, переконання різні настрої в колективі поширюються на всіх людей і, вдруге відбиваючись в їх свідомості, створюють психологічний фон колективного життя. Психологічне самопочуття і настрої людей в колективі свідчать про особливості соціально-психологічного клімату в колективі. Самооцінка, самопочуття і настрої – це соціально-психологічні явища, цілісна реакція на вплив мікросередовища і всього комплексу умов діяльності людини в колективі. Вони виступають як суб'єктивні форми прояву соціально-психологічного клімату.

Якісні і кількісні показники основних рис колективу поєднуються поняттям “соціально-психологічний клімат колективу”. На думку відомого російського психолога Б. Паригіна, поняття “соціально-психологічний клімат колективу” відбиває характер взаємин між людьми, переважний тон суспільного настрою в колективі, пов’язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем управління й іншими факторами.

Соціально-психологічний клімат колективу пов’язаний з певним емоційним забарвленням психологічних зв’язків людей, що виникають на основі їхньої близькості, симпатій, збігу характерів, інтересів і схильностей.

Відзначають двоїсту природу соціально-психологічного клімату колективу. З одного боку, він являє собою деяке суб’єктивне відображення в груповій свідомості всієї сукупності елементів соціального оточення, всього навколишнього середовища. З іншого боку – виникнувши як результат безпосереднього й опосередкованого впливу на групову свідомість об’єктивних і суб’єктивних факторів, соціально-психологічний клімат набуває відносної самостійності, стає об’єктивною характеристикою колективу і починає впливати на колективну діяльність і окремі особистості.

Соціально-психологічний клімат – це не статичне, а досить динамічне утворення. На різних етапах розвитку трудового колективу спостерігається динаміка модальності емоційності відносин. На першому етапі становлення колективу емоційний фактор відіграє головну роль (йде інтенсивний процес психологічної орієнтації, встановлення зв’язків і позитивних взаємин). На етапі ж утворення колективу все більшого значення набувають когнітивні (пізнавальні) процеси, і кожна особистість виступає не тільки як об’єкт емоційного спілкування, але і як носій певних особистісних якостей, соціальних норм і установок. Саме на цьому етапі відбувається формування спільних поглядів, ціннісних орієнтирів, норм і символів. Іншою стороною, що характеризує динаміку соціально-психологічного клімату колективу, є так звані “кліматичні збурення”. До “кліматичних збурень” відносять природні коливання емоційного стану в колективі, періодично виникаючі підйоми і спади настрою у більшості його членів, що можуть відбуватися як протягом одного дня, так і протягом більш тривалого періоду. Вони пов’язані зі зміною умов взаємодії всередині групи або

зміною навколишнього середовища. Термін “кліматичні збурення” несе в собі як негативне, так і позитивне забарвлення, оскільки ці збурення можуть заважати, а можуть і сприяти життєдіяльності колективу.

Будь-яка людина вже в силу своєї присутності в соціальній групі, а тим більше беручи участь у спільній праці, впливає на багато сфер життя колективу, в тому числі на соціально-психологічний клімат. Люди позитивно або негативно впливають на самопочуття оточуючих в залежності від їх соціально-психологічних й індивідуально-психологічних властивостей. До соціально-психологічних властивостей особистості, що позитивно впливають на формування соціально-психологічного клімату, відносять принциповість, відповідальність, дисциплінованість, активність у міжособистісних і міжгрупових відносинах, товариську, культуру поведінки, тактовність. Негативно впливають на клімат люди непослідовні, егоїстичні, безтактні і т.д. На самопочуття людей і через нього на загальний клімат колективу впливають і особливості психічних процесів (інтелектуальних, емоційних, вольових), а також темпераменту і характеру членів колективу. Крім того, важливу роль відіграє підготовка людини до праці, тобто його знання, уміння і навички. Висока професійна компетентність людини викликає повагу, вона може бути прикладом для інших і тим самим сприяти зростанню майстерності працюючих з нею людей.

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

Соціометрія використовується як метод дослідження, який дає можливість виміряти соціально-психологічний клімат, визначити соціометричний статус члена групи, наявність угруповань всередині групи, міру згуртованості або роз’єднання, дані про напружені чи конфліктні мікрогрупи (діади, тріади тощо), визначити авторитет членів групи, виявити неформальних лідерів і “аутсайдерів”.

Соціометричні методики дозволяють визначити місце людини в неформальних зв’язках, зрозуміти її проблеми.

Основні поняття і ключові слова: соціально-психологічний клімат колективу, соціометрія.

1.9.3. Поняття конфлікту. Методики аналізу та вирішення конфліктів

Конфлікт (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та їх наступного вирішення. Якщо у стосунках між людьми проблем не виникає, тоді наявним є факт “застою”, відсутності розвитку. Взаємовідносини людей, у яких відсутні конфлікти, поступово згасають. Конфлікти, в свою чергу, породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який характер він носить – деструктивний чи конструктивний – і яким чином розв'язується.

Конструктивна та деструктивна суть конфліктів

Деструктивний конфлікт переводить причини, що призвели до конфлікту, на “особистості”. Дана установка не веде до вирішення конфлікту, а навпаки, його загострює (зростає упередженість проти партнера, напруга у взаємостосунках, посилюються неприємні почуття та переживання, виникають стреси та ін.). Прикладом деструктивного конфлікту є сварка, коли кожна з конфліктуючих сторін висловлює свою негативну оцінку особистості опонента.

Конструктивний конфлікт базується не на “особистостях”, а на виявленні об'єктивних причин незгоди (різні точки зору на проблему, способи вирішення проблеми тощо). Даний підхід переводить процес проходження конфлікту від конфронтації до співробітництва. В основі співробітництва, з одного боку, лежить повага до себе, почуття власної гідності, чесність, намагання знайти справжню причину конфлікту, а з іншого, повага до інших, дружельюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію. Дана поведінка в конфлікті приводить до більш глибокого розуміння проблеми, взаємодовіри, готовності зрозуміти один одного і, в подальшому, до вирішення (улагодження) конфлікту.

Види конфліктів:

- внутрішньоособистісні та зовнішньоособистісні (міжособистісні, конфлікти між особистістю та групою);

- прямі та непрямі;
- індивідуальні (внутрішньоособистісні та зовнішньоособистісні) і групові.

Розглянемо причини деяких видів конфліктів.

Міжособистісні конфлікти, зокрема, можуть бути спричинені:

- відмінностями в психологічних характеристиках людей (темперамент, характер та ін.);
- “хибним образом конфлікту” – в цьому випадку конфліктна ситуація відсутня, але одна або всі учасники конфлікту вважають, що їх стосунки носять конфліктний характер. Це обумовлено, зокрема, хибним трактуванням думок, висловлювань, вчинків однієї людини іншою. Це може бути відсутність взаєморозуміння. Одна із причин такого викривленого уявлення – недостатність спілкування, людських контактів, а інша – психологічна замкнутість, невміння чи побоювання виявити до оточуючих свою доброту, увагу, щирсердечність;
- різницею в поглядах та уявленнях;
- різницею в цілях та інтересах конфліктуючих сторін.

Причини виробничих конфліктів

- Хибне конструювання управлінських зв'язків (коли ні функції, ні влада, ні відповідальність, ні обов'язки, ні ресурси чітко не визначені – один киває на іншого.)
- Несправедливий розподіл ресурсів (фінансових, матеріальних).
- Протилежні вимоги до процесу виробництва, організації (необхідність перевиконати план і необхідність економити електроенергію, збільшення обсягів виробництва і покращення якості продукції тощо).
- Відсутність чіткого розділу функціональних обов'язків між керівниками, керівниками і підлеглими. Наприклад: одному підлеглому вказівки даються багатьма керівниками.

Для розуміння та розв'язання конфлікту в його структурі потрібно, принаймні, розрізнати *причину* конфлікту та *привід* до нього.

Причина конфлікту – діалектичне протиріччя, що його зумовлює, але воно може певний час і не виливатися в конфлікт. Конфлікт безпосередньо “запускається” *конфліктогеном* – словом чи дією, що сприймаються як негативні однією із сторін і провокують початок конфліктної взаємодії. Привід до конфлікту, таким чином, призводить до

виникнення *конфліктної ситуації* – безпосереднього негативного забарвленого зіткнення конфлікуючих сторін.

Динаміка конфлікту – послідовна зміна стадій і етапів, які характеризують процес розгортання конфлікту від виникнення конфліктної ситуації до вирішення конфлікту.

Стадії (етапи) конфлікту:

1. Виникнення конфліктної ситуації.
2. Усвідомлення ситуації як конфліктної хоча би однією із сторін.
3. Стадія конфліктної поведінки або взаємодії.
4. Стадія вирішення конфлікту.

Способи управління конфліктом (способи поведінки в конфлікті)

- Ухилення від конфліктної взаємодії.
- Згладжування конфлікту. Реалізація принципу kota Леопольда “Давайте жити дружно!”
- Боротьба за перемогу в конфлікті.
- Компроміс.
- Співробітництво – базується на впевненості сторін конфлікту в тому, що розбіжності в поглядах є закономірними, і сторони визнають право кожного на особисту думку та готові зрозуміти один одного, що дає можливість аналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід.

Методика вирішення конфлікту [10]:

1. “Зняти маски” (ревнивця, егоїста, диктатора, заздрісника, агресора тощо) і “стати самим собою”.
2. Виявити і усвідомити справжню причину конфлікту.
3. Відмовитися від принципу “перемога за будь-яку ціну”. В конфліктах не перемагають, їх улагоджують.
4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.
5. Оцінити варіанти і вибрати кращий.
6. Переконати іншу сторону конфлікту у тому, що даний варіант є найоптимальнішим (“говорити, щоб нас почули”, уміти “слухати” іншу сторону).
7. Усвідомлювати й оберігати цінність взаємовідносин.

Важливим аспектом поведінки в конфліктних ситуаціях і вирішення конфлікту психологія вважає ***асертивність*** особистості. В

психологічній літературі відсутнє чітке визначення цього поняття. Асертивність ми можемо визначити як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружлюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію, невикористання відносно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Основні поняття і ключові слова: конфлікт, види конфліктів, причини конфліктів, динаміка конфлікту, способи управління конфліктами, методики вирішення конфліктів, асертивність.

1.10. Педагогіка. Основи теорії навчання

1.10.1. Предмет та завдання педагогіки. Галузі педагогіки

Педагогіка (з грецьк. *paídos ago* – “дитя вести”, *paída gogos* – педагог, “той, хто веде дитя”). З часом слово набуло більш широкого значення – “вести дитину по життю”, виховувати, навчати, направляти тілесний та духовний розвиток. Педагогіка визначилася як наука про навчання та виховання дітей. А з середини ХХ ст. – як наука про навчання та виховання людини взагалі.

Педагогіка – наука (система знань), що вивчає і формулює закономірності, форми, методи навчання та виховання.

Педагогіка вивчає процеси освіти, навчання та виховання лише у властивих їй межах, розглядаючи у цих процесах тільки педагогічний аспект. Вона досліджує те, на яких педагогічних засадах, завдяки яким засобам навчально-виховної роботи потрібно будувати освіту, навчання і виховний процес людей різних вікових груп в освітніх закладах, в усіх типах установ, організацій і трудових колективів.

Педагогіка має свій категорійно-поняттєвий апарат. Найважливішими категоріями педагогіки є “освіта”, “навчання”, “виховання”.

Освіта – процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, розвитку творчих сил та здібностей особистості.

Навчання – цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями,

вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

Виховання – організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину із метою розвитку духовного світу, формування певних якостей.

Складовими педагогіки є: 1) теорія навчання (дидактика); 2) теорія виховання.

Педагогіка як наука використовує **методи науково-педагогічного дослідження**: педагогічне спостереження, опитування (бесіда, інтерв'ю), експеримент, тестування, соціологічні методи, математичні методи та ін.

Галузі педагогіки:

- загальна педагогіка;
- дошкільна педагогіка;
- педагогіка загальноосвітньої школи;
- педагогіка професійно-технічної освіти;
- педагогіка вищої школи;
- спеціальна педагогіка (дефектологія);
- галузеві педагогіки;
- історія педагогіки;
- порівняльна педагогіка;
- шкільна гігієна та ін.

Педагогічна психологія – наука (система знань), що вивчає психологічні закономірності навчання та виховання.

Цілі та зміст освіти

Цілі освіти – здобуття наукових знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових здібностей учнів, формування світогляду, духовності, поведінки, усвідомлення свого обов'язку і відповідальності; підготовка до трудової діяльності.

Зміст освіти – це оволодіння системою знань, умінь, навичок, що забезпечує розвиток розумових і фізичних здібностей людини, формування у неї світогляду, духовності і відповідної поведінки, готує її до життя та праці.

Індивід стає особистістю, оволодіваючи змістом соціального досвіду.

В цілому, перед освітою стоять такі **завдання**:

- озброювати знаннями у сфері науки, культури, мистецтва, практичної діяльності;
- формувати пізнавальні інтереси;
- формувати світогляд;
- розвивати пізнавальну активність, творчі сили і здібності;
- розвивати духовність особистості;
- сприяти вихованню високих моральних якостей, естетичної культури;
- розвивати фізично, готувати до активної участі в усіх сферах суспільного життя та ін.

Основні поняття і ключові слова: педагогіка, освіта, навчання, виховання, методи науково-педагогічного дослідження, галузі педагогіки, педагогічна психологія, цілі освіти, зміст освіти, завдання освіти.

1.10.2 Дидактика. Принципи навчання

Дидактика (з грецьк. didaktikos – повчаючий, didasko – вивчаючий) – розділ педагогіки, наука (система знань), що вивчає і розробляє цілі, зміст, методи, організацію навчання.

Процес навчання виконує три основних **функції**:

- **освітня** – основна, визначальна; головне призначення навчання – формування спеціальних і загальнонаукових умінь і навичок;
- **виховна** – забезпечує в процесі навчання формування світогляду, духовних, моральних, трудових, естетичних уявлень, переконань, поглядів, ідей;
- **розвивальна** – забезпечує процес розвитку особистості, розвиває її сприйняття, мислення, волюву, емоційну і мотиваційну сфери.

Принципи навчання – вихідні положення, на які потрібно спиратися в практичній навчальній діяльності. Виділяють такі принципи навчання:

- **Принцип особистісно орієнтованого навчання** – спрямованість навчального процесу на розвиток цілісної особистості, організація навчання на засадах поваги до особистості.

- **Принцип виховного навчання** – полягає в підвищенні виховного аспекту навчання, у посиленні органічного зв'язку між набуттям учнями знань, умінь, навичок та розвитком духовності особистості, у формуванні ціннісного ставлення до світу, до інших

людей, до засвоюваного навчального матеріалу.

- **Принцип зв'язку з життям** – полягає у використанні на заняттях життєвого досвіду, розкритті практичної значимості знань, застосуванні їх на практиці.

- **Принцип науковості** полягає в тому, що навчальний матеріал повинен носити науково обґрунтований характер, відповідати певній галузі науки та сучасному рівню її розвитку.

- **Принцип системності та послідовності навчання** – вимагає чіткої структурної організації навчального матеріалу, раціонального поділу його на окремі смислові фрагменти, послідовності викладу навчального матеріалу, логічного переходу від засвоєння попереднього матеріалу до нового. Системність здобуття знань забезпечує системність мислення людини.

- **Принцип наочності навчання** – базується на єдності абстрактного і конкретного, матеріально-предметного, наочно-образного, словесно-знакового і передбачає навчання на основі живого сприймання конкретних предметів, явищ дійсності або їх зображень.

- **Принцип формування активності та самостійності** – передбачає широке використання у навчанні проблемних методів, задіяння всіх психічних процесів, які сприяють активізації пізнання.

- **Принцип індивідуального підходу у навчанні** – полягає у врахуванні рівня розумового розвитку, індивідуальних характеристик, проявів психічних процесів, знань та умінь людини.

- **Принцип оптимізації навчання** – передбачає комфортні умови для нормального самопочуття; сприятливі умови навчання (приміщення, навчальне обладнання, підручники тощо); належний морально-психологічний клімат; естетичні умови навколишнього середовища; розуміння життєвої перспективи тощо.

Основні поняття і ключові слова: дидактика, функції навчання, принципи навчання.

1.10.3. Форми організації і методи навчання

Форми організації навчання – спосіб організації навчальної діяльності, який регулюється певним, наперед визначеним розпорядком. Нині серед різноманітних організаційних форм виділяються такі: *урок, екскурсія, семінар, практичне заняття, лабораторна робота,*

практикум, тренінг, факультатив, домашня самотійна робота, екзамен, залік, консультація, інструктаж, реферат, курсова робота, дипломна робота, індивідуальне навчання та ін.

Методи навчання – способи досягнення навчальної мети, система послідовних взаємодій учителя й учнів, яка забезпечує засвоєння змісту освіти.

В залежності від характеру організації процесу викладання і учіння, специфіки побудови змісту навчального матеріалу а також методів та засобів навчання в дидактиці виділяють такі методи навчання:

- **Догматичний** – базується на механічному запам'ятовуванні матеріалу. Знання повідомляють не пояснюючи, не обґрунтовуючи, не коментуючи. У деяких випадках його використання до певної міри доцільне. Наприклад, при вивченні таблиць множення, законів, формул, правил, моральних засад. Знання потрібно спочатку запам'ятати, а усвідомлення вивченого прийде пізніше. Але в своїй основі догматичне навчання є неефективним. Воно не розвиває активність, самотійність, творчі здібності.

- **Пояснювально-ілюстративний** – знання не просто повідомляють, а пояснюють, обґрунтовують, коментують. Робиться все, щоб було менше механічного запам'ятовування, а більше розуміння сутності. Метод навчання пов'язаний з використанням засобів наочності та репродуктивним характером засвоєння знань. Тому чільне місце тут посідають самотійні роботи, задачі, вправи, переклади, складання графіків, таблиць (за наявним зразком).

- **Проблемний** – це організація процесу навчання, основа якої полягає в утворенні у навчальному процесі *пошукових ситуацій*. Проблемний метод навчання розвиває *активність, самотійність, творчі здібності*.

Пошукова ситуація – це ситуація, яка виникає внаслідок взаємодії сторони, яка пізнає, з пізнавальним об'єктом, завдяки якому виникає пізнавальне протиріччя.

Методи проблемного навчання

- **Проблемний виклад матеріалу** – полягає в розкритті вчителем (викладачем) шляху дослідження проблеми, показуючи її вирішення від початку до кінця, викладач демонструє еталон проблемного мислення.

Метод використовується тоді, коли учні (студенти) ще не можуть самостійно розв'язувати проблемні задачі.

- **Частково-пошуковий** – полягає в утворенні учителем (викладачем) проблемної ситуації. Він сам створює проблемну ситуацію, формулює проблему і залучає школярів (студентів) до її вирішення.

- **Пошуковий метод** – учитель (викладач) створює проблемну ситуацію, формулює проблему, а учні (студенти) самостійно її вирішують.

- **Дослідницький** – учні (студенти) самі, за умов проблемної ситуації, формулюють проблему і самостійно її вирішують.

Основні поняття і ключові слова: форми організації навчання, методи навчання, методи проблемного навчання.

1.10.4. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю

Перевірка навичок, знань та вмінь здійснюється через контроль навчання, який сприяє виявленню успішності навчання кожного учня, розкриттю причин слабого засвоєння учнями окремих частин матеріалу; вжиттю раціональних заходів для ліквідації недоліків навчального процесу в роботі як учнів, так і учителів.

Функції перевірки

- **Контролю** – для здійснення цілеспрямованого керування процесом навчання та вивчення ефективності методів і способів навчання необхідний оперативний зворотний зв'язок.

- **Навчальна** – перевірка сприяє глибшому засвоєнню програмного матеріалу, здійснюються систематизація та закріплення знань.

- **Виховна** – контроль привчає до систематичної роботи, дисципліни, сприяє формуванню відповідальності, активності, самостійності, допомагає розібратись у собі. Одночасно робить можливим розвиток негативних рис особистості (догодження, лицемірство, брехливість). Ось чому засобами контролю слід користуватися майстерно, тактовно, морально.

- **Розвивальна** – у процесі виконання завдань учні самостійно роблять висновки, узагальнення, застосовують знання у змінених або нових ситуаціях, вчаться вирізняти головне, відтворювати інформацію тощо.

Види перевірки:

Попередній контроль використовується для вивчення підготовки учнів (студентів) на початку навчального року, щоб дидактично цілеспрямовано організувати процес навчання.

- *Поточний контроль* здійснюється вчителем (викладачем) під час повсякденної навчальної роботи.

- *Періодичний контроль* проводиться, зазвичай, після вивченого розділу програми з урахуванням даних поточного контролю.

- *Підсумковий контроль* здійснюється наприкінці навчального року, а також після закінчення курсу навчання.

Методи перевірки:

- спостереження за навчальною роботою учнів (студентів);
- усне опитування;
- письмовий контроль;
- комбіноване опитування (коли вчитель (викладач) одночасно запрошує для відповіді кількох учнів (студентів), один з яких відповідає усно, один-два готуються до відповіді біля дошки);
- тестовий контроль;
- програмований контроль;
- самоконтроль;
- іспити.

Основні поняття і ключові слова: дидактика, перевірка знань, функції, види, методи перевірки знань.

1.11. Основи теорії виховання

1.11.1. Виховання. Мета та завдання виховання

Виховання – процес формування, розвитку особистості, який включає у себе як цілеспрямований вплив ззовні, так і самовиховання.

Мета виховання – розвиток, актуалізація духовності особистості, її соціальної, професійної, комунікативної та інших компетентностей на основі самотворчості (самопізнання, самовизначення, самовиховання, самовдосконалення, самоактуалізації) особистості.

Основні завдання виховання:

- розвиток, актуалізація духовності особистості як сутності, смислу людського буття;
- створення умов для самотворчості, самореалізації, самоактуалізації особистості, розвитку її духовності, індивідуальних здібностей і талантів, соціальної, професійної, комунікативної та інших компетентностей;
- формування потреби внутрішньої і зовнішньої свободи особистості як визначальної умови її самотворчості, духовного розвитку та самореалізації особистості загалом;
- розвиток критичності особистості як здатності критично ставитися до авторитетів, ідей, поглядів; уміння порівнювати, аналізувати, оцінювати відповідні ідеї, погляди і на основі цього виробляти власну точку зору, власну позицію;
- здатність на основі свободи, самотворчості, критичності, комунікативної компетентності формувати, відстоювати і реалізовувати власні ідеї, цінності; розвиток високої самооцінки, почуття власної гідності, подолання почуття страху у відстоюванні ідей, цінностей;
- розвиток психологічної культури особистості як важливої умови самореалізації особистості, формування соціальної, професійної, комунікативної та інших компетентностей, розвитку духовності особистості;
- виховання вольових аспектів особистості як визначального фактора актуалізації і об'єктивації духовності, процесу набуття і реалізації відповідних компетентностей, самореалізації особистості загалом;
- формування світоглядної позиції особистості, виховання потреби в пізнанні та необхідності пошуку і визначення смислових, ціннісних аспектів людського буття;
- розвиток моральної культури особистості, внутрішньої потреби усвідомлення і актуалізації моральних ідей добра, істини, справедливості, честі, гідності, поваги, відповідальності тощо;
- розвиток високої художньо-естетичної культури особистості;
- формування національної свідомості, любові до свого народу, рідної землі, готовності її захищати;

- забезпечення духовної єдності поколінь, виховання поваги до батьків, жінки-матері, культури й історії рідного народу;
- формування високої мовленнєвої культури;
- формування екологічної культури і гармонії відносин людини з природою;
- забезпечення фізичного розвитку молодого покоління, охорона і зміцнення його здоров'я;
- розвиток соціальної компетентності, яка спрямована на самореалізацію людини в різних соціальних групах та у відповідних соціальних умовах (ринкові відносини, конфліктні ситуації тощо);
- розвиток професійної компетентності, процес якої розгортається від виховання потреби та вміння оволодіти знаннями на різних етапах пізнавальної діяльності дитини (садочок, школа, вища школа та ін.) до набуття професійних знань і реалізації себе у відповідній сфері професійної діяльності;
- розвиток комунікативної компетентності як формування умінь комунікації у міжособистісних відносинах та відповідних соціальних групах як важливого чинника самореалізації.

Процес виховання – це взаємодія цілеспрямованого зовнішнього педагогічного впливу і самовиховання особистості.

Процес виховання має свої особливості. Він завжди носить цілеспрямований характер; є багатофакторним (впливають родина, середовище, громадськість, виховні установи); тривалим і безперервним, комплексним. Для виховного процесу характерна віддаленість результатів від моменту безпосереднього виховного впливу, а також неоднаковість результатів виховання, що пов'язано з індивідуальними відмінностями вихованців.

Виховання здійснюється двома універсальними шляхами: *засобом духовного впливу і включенням людини в різні види діяльності*, що дає їй можливість засвоїти соціальний досвід, спрямований на формування гуманістичних міжособистісних і суспільних відносин у реально існуючих або спеціально створених умовах.

Основні поняття і ключові слова: виховання, мета виховання, завдання виховання, процес виховання.

1.11.2. Принципи виховання. Самовиховання

Принципи виховання – керівні положення, які відображають загальні закономірності процесу виховання і визначають вимоги до змісту, організації і методів виховного впливу.

- **Суспільна спрямованість виховання** – виховна діяльність має спонукати вихованців до участі в житті суспільства вже під час навчання. Важливими аспектами цього принципу є необхідність формування у вихованців національної свідомості, любові до свого народу, його традицій, історії, культури.

- **Зв'язок виховання з життям** – виховання повинно мати зв'язок з можливими умовами і вимогами подальшого життя людини, що буде сприяти її адаптації, самореалізації у відповідних життєвих умовах. Складовими такого виховання є розвиток духовності особистості, соціальної, психологічної, комунікативної, професійної компетентностей.

- **Виховання у праці** – передбачає усвідомлення вихованцями того, що праця – єдине джерело задоволення матеріальних і духовних потреб людини, фактор всебічного розвитку, самоактуалізації особистості.

- **Опора на позитивне у вихованні** – виховання передбачає опору вихователя на хороше в людині, його довіру до здорових намірів і прагнень вихованця. Зосередження тільки на негативних рисах характеру і поведінки дитини заважає формуванню позитивних рис особистості, адже лише дорікання вихованцю за недоліки, бачення в ньому тільки негативного створює у нього однобоке уявлення про себе, про свої людські якості, впливає на людську гідність.

- **Гуманізація виховання** – передбачає створення умов для розвитку кращих якостей людини, сприяє вихованню гуманної особистості. Важливими аспектами гуманізації виховання є гуманізація взаємин між вихователем і вихованцем, повага до особистості вихованця, розуміння його запитів, інтересів, довіра до нього.

- **Особистісно орієнтований підхід у вихованні** – передбачає ставлення вихователя до вихованця як до особистості, допомогу вихованцеві у самоусвідомленні себе особистістю, у виявленні, розкритті його можливостей, становленні самосвідомості, самореалізації і самоствердженні. Важливим аспектом особистісно орієнтованого виховання є реалізація принципів *педагогіки співробітництва*.

- **Виховання через самовиховання** – спрямованість виховного процесу, результатом якого повинно бути усвідомлення вихованцем необхідності самовиховання як головного фактора розвитку, реалізації особистості, а також систематичної і цілеспрямованої діяльності людини, орієнтованої на формування і розвиток позитивних якостей, на її самореалізацію, самоактуалізацію.

- **Єдність та цілісність виховного процесу** – досягнення виховної мети є наслідком єдності педагогічних вимог закладу освіти, сім'ї, громадськості, направлених на оптимальне поєднання всіх принципів виховання з огляду на умови, в яких відбувається виховний процес. Важливо також забезпечити гармонічну взаємодію загальнолюдських і національних (народність, природовідповідність, культуровідповідність) принципів виховання.

Важливим фактором розвитку і формування особистості є самовиховання.

Самовиховання – свідома, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Активізація самовиховання прискорює процеси переходу зовнішніх вимог до особистості у внутрішні регулятори її поведінки та діяльності. Специфічною особливістю цього фактора є те, що самовиховання – це свідома діяльність людини, спрямована на вдосконалення самої себе, на вироблення у себе позитивних якостей, звичок і подолання негативних. У зв'язку з цим самовиховання виступає як найкраща форма виявлення індивідуальних особливостей людини, шлях розвитку її індивідуальності.

Самовиховання поєднане з вихованням. Воно не тільки залежить від нього, не тільки є його продуктом, але й само впливає на цей процес. Успіхи виховання значною мірою залежать від організації самовиховання. Тому справедливо було б сказати: тільки те виховання добре, яке переходить у самовиховання.

Самовиховання має величезні потенційні можливості у розвитку та формуванні особистості, оскільки є проявом її внутрішньої активності. Підтвердженням цьому є життя видатних людей. Самовиховання допомагає повніше розкрити і реалізувати резерви людського організму, які досить важко зразу пізнати. Все це дає підстави розглядати самовиховання як важливий фактор розвитку і формування особистості.

Основні поняття і ключові слова: принципи виховання, самовиховання.

1.11.3. Види та методи виховання

Види виховання

Фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню продуктивності навчання, формує елементи фізичної культури, що служить показником фізичного, психічного і соціального благополуччя людини, оскільки є результатом комплексного впливу соціальних, екологічних, медичних і психо-емоційних факторів. Основні задачі фізичного виховання: зміцнення і загартовування організму; сприяння правильному фізичному розвитку і підвищенню працездатності організму, виховання волі, сміливості, дисциплінованості, почуття дружби і товариства, навичок культурної поведінки й ін.

Екологічне виховання передбачає формування в людини уважного ставлення до проблем навколишнього середовища, дбайливого – до природи, історичних пам'яток, необхідності їх збереження. Турбота про природні багатства, бережливе використання природних ресурсів – найважливіші задачі екологічного виховання, тому майбутній фахівець як безпосередній учасник науково-технічного прогресу повинен бути помітною фігурою в природозбережувальній роботі; розвивати свою екологічну культуру; формувати навички прийняття екологічно грамотних управлінських рішень і ін.

Правове виховання спрямоване на формування високої правової культури особистості, підвищення рівня її правосвідомості. Правове виховання вирішує ряд задач: розширення запасу правових знань, формування стійких морально-правових ціннісних орієнтацій, глибокої переконаності в необхідності виконання вимог законодавства, поваги і суворого дотримання законів України. Правове виховання прищеплює непримиренність до будь-яких порушень законності, готовність брати участь в охороні правопорядку.

Економічне виховання передбачає вирішення таких задач, як розвиток економічного мислення особистості для правильного розуміння дії законів і явищ економічного життя; формування глибокого розуміння процесів суспільного розвитку, розуміння ролі праці і свого місця в трудовому процесі; виховання дбайливого ставлення до державної власності, особливо в сьгоднішніх ринкових відносинах; вироблення

умінь, що дадуть можливість брати активну участь в економічній діяльності та виробництві. Умовою економічного виховання є формування економічного мислення, критеріями оцінки рівня якого є глибина економічних знань, уміння проникати в суть процесів і подій, що відбуваються, бачити, як виникають проблеми і шляхи їхнього рішення.

Моральне виховання передбачає формування у вихованців моральної свідомості, стійких моральних якостей; моральних потреб на основі засвоєння норм і принципів суспільної моралі; розвиток почуття патріотизму; вироблення умінь співпереживати оточуючим, співчувати іншим людям через розвиток почуття поваги до них, шанобливого ставлення до старших, слабших.

Розумове виховання вирішує такі задачі: озброєння вихованців запасом знань, що відповідають соціально-економічному розвитку суспільства; формування основ наукового світогляду, розвитку інтелекту і пізнавальних здібностей, культури розумової праці.

Основні методи виховання

Виховання як цілеспрямований процес здійснюється певними шляхами або методами.

Методи виховання – шляхи досягнення оптимальних педагогічних результатів відповідно до поставлених виховних цілей.

Сучасні педагоги виділили кілька груп методів, поклавши в їх основу цілісну структуру діяльності, що включає усвідомлення процесу діяльності, її організації, стимулювання; контроль і аналіз результатів.

1. Методи формування свідомості особистості – передбачають вплив на свідомість, почуття і волю з метою формування поглядів і переконань. До них належать *переконання і особистий приклад*.

- **Переконання** – передбачає вплив на свідомість, почуття, волю особистості. Основними формами впливу є бесіди, лекції, диспути, зустрічі, конференції.

- **Особистий приклад** – цілеспрямований і систематичний вплив вихователя на вихованців силою особистого прикладу, а також усіма видами позитивних прикладів діяльності інших людей як зразків для наслідування, ідеалу в житті.

2. Методи організації і формування досвіду суспільної поведінки – передбачають організацію діяльності вихованців та формування досвіду суспільної поведінки. До них належать *педагогічна вимога, громадська думка, вправлення, привчання, доручення, створення виховних ситуацій*.

- **Педагогічна вимога** – педагогічний вплив на свідомість вихованця з метою спонукати його до позитивної діяльності або гальмувати його дії та вчинки, що мають негативний характер. Педагогічна вимога може бути сформульована *прямо* – характеризується такими ознаками, як інструктивність, рішучість і виявляється у вигляді вказівок, можливо, наказів і – *опосередковано* – спирається на сформованість у вихованців мети, переконань і виявляється у вигляді прохання, поради, натяку. Вимога не тільки впливає на свідомість, вона активізує вольові якості, перебудовує мотиваційну і почуттєву сфери діяльності в позитивному напрямі, сприяє формуванню позитивних навичок поведінки.

- **Громадська думка** – як метод виховання за своєю суттю є колективною вимогою. За допомогою громадської думки людину можна переконати в хибності поглядів чи в неналежній поведінці. Людина бачить, як реагують товариші, колеги на ті чи інші погляди, поведінку, діяльність людей і починає прислухатися до громадської думки.

- **Привчання** – організація планомірного і регулярного виконання вихованцями певних дій з метою їхнього переходу у форми суспільної поведінки.

- **Доручення** – має своєю метою вправлення людини в позитивних діях і вчинках.

- **Створення виховних ситуацій** – спеціально організовані педагогічні умови для формування в учнів позитивної поведінки та подолання недоліків. Виховні ситуації сприяють формуванню в учнів (студентів) здатності уявляти себе на місці іншої людини, приймати найбільш доцільні рішення. В педагогіці визначають такі педагогічні ситуації: вербальні (наведення афористичних висловів, розповіді із моральною проблематикою, казкові сюжети і реальні події), уявні (створення учневі (студенту) умов для аналізу ним своєї поведінки, оцінки певної події), конфліктні (в їх основі гострі моменти, психологічні зриви, потрясіння), ситуації-задачі, ситуації-вправи (обговорення проблем ігрової ситуації).

3. Методи стимулювання діяльності і поведінки – покликані регулювати, корегувати і стимулювати діяльність та поведінку вихованців. До них належать *змагання, заохочення і покарання*.

- **Змагання** – постаючи як конкуренція, боротьба є рушійною силою розвитку, ствердження особистості, забезпечує випробування

людиною своїх здібностей, відчуття товариської взаємодопомоги, сприяє розвитку нахилів, *духовних* якостей людини.

- **Заохочення** – в основі його схвалення, позитивна оцінка дій і вчинків з метою спонукання вихованців до їх повторення. Полягає в тому, що відчуття задоволення, радості, зумовлені громадським визнанням зусиль, старань, досягнень, зміцнюють впевненість у своїх силах, викликають приплив енергії, піднесений настрій, готовність до роботи, забезпечують добре самопочуття.

- **Покарання** – в його основі засудження дій і вчинків, що суперечать нормам суспільної поведінки, з метою їх припинення, запобігання в майбутньому. Покарання корегує поведінку людини, але його використання вимагає педагогічного такту і відповідної майстерності. Варто зазначити, що у вихованні в більшості ситуацій кращий результат дає переважно застосування заохочень з дуже обдуманим та обережним використанням покарань.

4. Методи самовиховання – спрямовані на систематичну і цілеспрямовану діяльність особистості з удосконалення її позитивних якостей та подолання негативних. До методів самовиховання належать *самопізнання, самоставлення, саморегуляція*.

- **Самопізнання** – процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких проявів своєї особистості.

- **Самоставлення** – ставлення людини до себе, яке виражається в самоповазі. *Самоповага* – це особисте оцінне судження, виражене в позитивному ставленні до себе. Вона формується на основі усвідомлення особистістю своїх чеснот, результатів діяльності, ставлення оточуючих і виявляється в самооцінці. Від самооцінки залежать взаємини людини з її оточенням, її самокритичність, самовимогливість, ставлення до своїх успіхів і невдач. Вона впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості.

- **Саморегуляція** – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та психічних процесів. В педагогіці визначають прийоми саморегуляції: самопідбадьорення, самосхвалення, самонаказ, самовладання, самообмеження, самонавіювання, самостимулювання, самоконтроль.

Основні поняття і ключові слова: види виховання, методи виховання.

РОЗДІЛ II ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

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

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

Використані 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 питання дати відповіді. Відповідаючи на питання, потрібно ставити “так” (+) у випадку позитивної відповіді, “ні” (-) – у випадку негативної.
4. Одержані показники порівняти з ключем і отримати показники екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності та здійснити їх інтерпретацію.
5. Побудувати систему координат інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності і знайти на ній координату рівня екстраверсії – інтроверсії, емоційної стабільності – нестабільності даної особи (рис. 1).

Проведення дослідження

Тест Г. Айзенка “Ваш характер”

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

Зміст тверджень	Так	Ні
1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, потребу отримувати сильні відчуття?		
2. Ви часто потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, виявити співчуття?		
3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?		

Зміст тверджень	Так	Ні
<p>4. Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?</p> <p>5. Ви обмірковуєте свої справи неквапливо і вважаєте за потрібне задуматися, перш ніж діяти?</p> <p>6. Ви завжди дотримуетесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?</p> <p>7. У вас часто бувають спади і піднесення настрою?</p> <p>8. Ви швидко дієте й говорите і не витрачаєте багато часу на обдумування?</p> <p>9. У вас виникало коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?</p> <p>10. Ви здатні побитися об заклад на будь-що?</p> <p>11. Ви ніяковієте, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?</p> <p>12. Чи буває так, що, розгнівавшись, ви втрачаєте витримку?</p> <p>13. Ви часто дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?</p> <p>14. Вас часто непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?</p> <p>15. Вам цікавіше читати книги ніж спілкуватися із людьми?</p> <p>16. Вас легко образити?</p> <p>17. Ви любляете часто бувати в компанії?</p> <p>18. Вам спадає на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?</p> <p>19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все “горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?</p> <p>20. Ви намагаєтеся обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?</p> <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>		

Зміст тверджень	Так	Ні
<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 гадаєте, 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 вимагає пильної уваги?</p> <p>35. У вас бувають напади тремтіння?</p> <p>36. Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?</p> <p>37. Вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?</p> <p>38. Чи правда, що ви дратівливі?</p> <p>39. Вам подобається робота, яка вимагає швидкості 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> <p>44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не минете нагоди побалакати із незнайомою людиною?</p> <p>45. Вас непокоять які-небудь болі?</p> <p>46. Вас засмутило би, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями?</p> <p>47. Ви можете назвати себе нервовою людиною?</p> <p>48. Чи є серед ваших знайомих такі, котрі вам явно не подобаються?</p>		

Зміст тверджень	Так	Ні
49. Вас зачіпає критика ваших вад або роботи? 50. Ви могли б сказати, що ви – впевнена в собі людина? 51. Вам важко отримувати справжнє задоволення від вечірки? 52. Вас непокоїть почуття, що ви чимось гірші від інших? 53. Ви зумієте внести пожвавлення в нудну компанію? 54. Чи буває так, що ви говорите про щось, чого зовсім не знаєте? 55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я? 56. Ви любляєте кепкувати з інших? 57. Ви страждаєте від безсоння?		

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

2.1 Опрацювати результати за шкалою “Щирість”.

Щирість: відповіді “так” на запитання 6, 24, 36; відповіді “ні” на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що ви, нажаль, не були щирі у відповідях на запитання тесту.

Відзначимо, що в даному разі мова йде тільки про міру щирості у відповідях на запитання тесту, але ні в якому разі не про нещирість, як особистісну характеристику.

2.2. Опрацювати результати за шкалою “Екстраверсія – інтроверсія”.

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

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

2.3. Опрацювати результати за шкалою “Емоційна стабільність – нестабільність”.

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

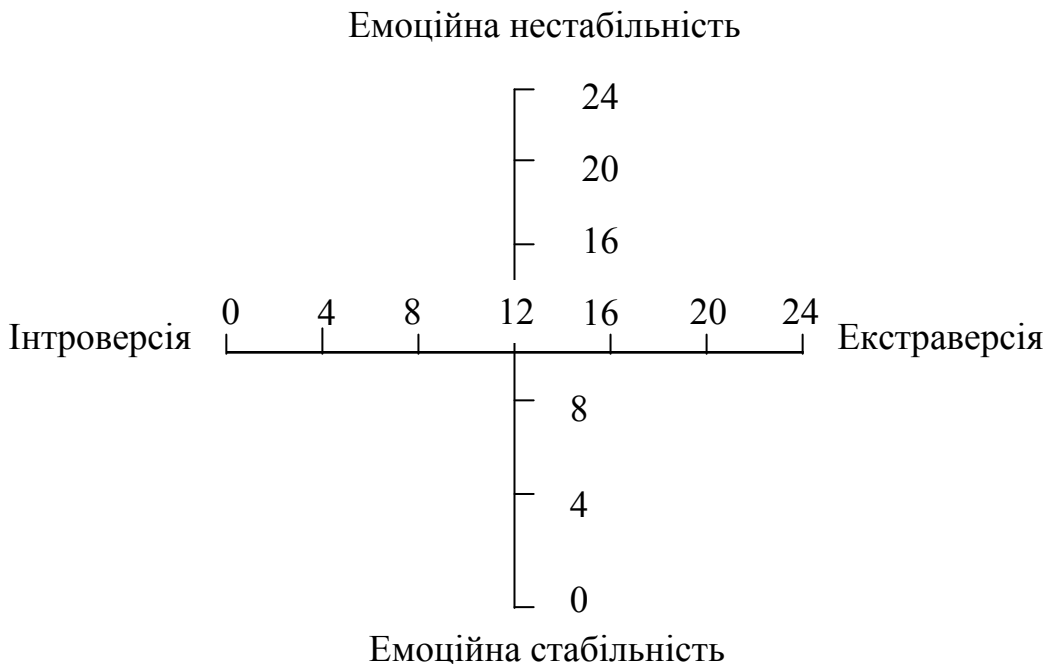


Рисунок 7 – Шкали інтроверсії – екстраверсії, емоційної стабільності – нестабільності

Дослідження рівня екстраверсії – інтроверсії 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.

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

Контрольні питання

1. Які якості характеру притаманні екстраверту? Інтроверту? В чому і в якій мірі вони виявляються в даній 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 в якій мірі це притаманно конкретній особі (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?

2.2. Визначення темпераменту особистості

Мета роботи: навчитися визначати показники темпераменту особи.

Використані 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 даній особі.
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 (1) і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.

Проведення дослідження

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест містить “паспорти” темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. 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 в відносинах з людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) вперті; 7) влучні у суперечках; 8) працюєте поривами; 9) схильні до ризику; 10) незлопам’ятні; 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову; 12) невірноважені і схильні до гарячості; 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) з 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 до іншої; 12) для Вас обтяжливі одноманітність, буденна, клопітка робота; 13) Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими для Вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте голосною, швидкою, чіткою мовою, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в раптовій, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь; 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях; 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверхневості.

III. Ви: 1) спокійні та холонокровні; 2) послідовні, серйозні в справах; 3) обачні і розважливі; 4) вмієте 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) незлобливі, поблажливо ставитеся до критики на свою адресу; 14) постійні в своїх стосунках та інтересах; 15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи до іншої; 16) рівні у відносинах з людьми; 17) любите охайність та порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтесь до нових обставин; 19) маєте витримку; 20) дещо повільні.

IV. Ви: 1) сором'язливі; 2) губитеся 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 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; X – холеричний темперамент; C – сангвінічний темперамент; Φ – флегматичний темперамент; M – меланхолічний темперамент; A – загальна кількість плюсів за всіма типами; A_x – число плюсів у “паспорті” холерика; A_c – число плюсів у “паспорті” сангвініка; A_ϕ – число плюсів у “паспорті” флегматика; A_m – число плюсів у “паспорті” меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий:

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

Це означає, що 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 в незначній мірі.

Контрольні питання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються в значній мірі, які наявні в незначній мірі? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?
2. Які види професійної діяльності підходять і не підходять 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.

2.3. Визначення самооцінки особистості

Мета роботи: навчитися визначати самооцінку власної особи.

Використані матеріали: методика визначення рівня самооцінки

Хід роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Виконати дослідження.

Проведення дослідження

Тест “Самооцінка особистості”

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

Перелік якостей особистості

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

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

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так 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.

Контрольні питання

1. Виходячи з одержаного результату, охарактеризуйте основні вияви 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 визначений 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 кожний з трьох рівнів самооцінки.

2.4. Психогеоетричне дослідження

Психогеоетричний тест¹

Психогеоетрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – Сьюзен Диллінгер, фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного психометричного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

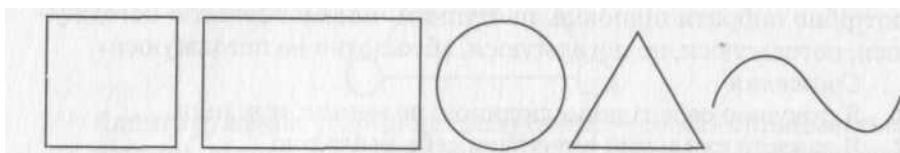
- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;

¹ Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.

- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”

Інструкція: Виберіть із п’яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчуті свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці – це Ваша основна фігура чи суб’єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, що їх Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. остання, п’ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п’яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчують у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть бути всьому правими. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого стану.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони характеризуються високою чутливістю, розвинутою емпайністю – здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людям-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина.

“Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

“Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині-зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

2. 5. Проективні тести для дослідження особистості

Графологічний тест¹

Графологія – наука про почерк. За почерком можна визначити певні риси характеру людини. Умова проведення тесту: писати слід звичним почерком на нелінованому аркуші.

<i>Розмір літер:</i>	бали
дуже маленькі	3
маленькі	7
середні	17
великі	20

<i>Нахил літер:</i>	
ліворуч	2
незначний нахил ліворуч	5
нахил праворуч	14
різкий нахил праворуч	6
пряме написання	10

<i>Форма літер:</i>	
округлі	9
загострені	10
середні	19

<i>Напрямок почерку:</i>	
рядки “повзуть” уверх	16
рядки прямі	12
рядки “повзуть” вниз	1

Інтенсивність (розмашистість і сила натиску):

легка	8
середня	15

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

Характер написання слів:

схильність до з'єднання букв у слові	11
схильність до окремого написання букв	18
змішаний стиль	15

Загальна оцінка:

почерк старанний, літери чітко виведені	13
почерк нерівний, деякі слова важко причитати	9
літери написані недбало, почерк нерозбірливий	4

*Ключ до графологічного тесту.**Бали*

- 38 – 51: Такий почерк характерний людям літнім та зі слабким здоров'ям.
- 52 – 63: Так пишуть люди нерішучі, пасивні, флегматичні.
- 64 – 75: Цей почерк характерний людям нерішучим, м'яким із витонченими манерами, лагідним. Вони дещо наївні, але не позбавлені почуття власної гідності.
- 76 – 87: Цей почерк притаманний людям щирим, відвертим. Такі люди товариські, вразливі, як правило хороші сім'янини.
- 88 – 98: Люди з таким почерком відрізняються чесністю і добропорядністю, мають сильну стійку психіку, вони ініціативні, рішучі і кмітливі.
- 99 – 109: Це індивідуалісти. Вони мають запальний характер і гострий розум. Зазвичай незалежні у думках і вчинках, але водночас часто ображаються і важкі у спілкуванні. Це люди обдаровані, схильні до творчості.
- 110 – 121: Це почерк людей безвідповідальних, недисциплінованих, грубих і зарозумілих.

Методика “Автопортрет”¹

Тест “Автопортрет” широко використовується психологами в Сполучених Штатах. На чистому аркуші паперу намалюйте самого себе, зайнятого будь-якою роботою. Ви можете намалювати себе одного, або з членами вашої родини, або з колегами по навчанню, роботі. Намагайтеся зображувати людей повністю – не малюйте карикатури або плоский контур. Інтерпретацію читайте після того, як ви завершили малюнок.

Інтерпретація

Приведемо значення тих елементів, що можуть бути виявлені у вашому малюнку.

Голова. Малюнок великої голови звичайно припускає великі інтелектуальні претензії або невдоволення своїм інтелектом. Малюнок маленької голови звичайно виявляє почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності.

Очі. Великі очі на малюнку звичайно трактуються як підозрілість, вони також свідчать про заклопотаність і гіперчутливість щодо суспільної думки. Очі з довгими віями – вияв кокетливості, демонстрації себе. Маленькі або заплющені очі – заглибленість у себе, тенденція до інтроверсії.

Рот. Виділений рот демонструє можливу проблему з мовленням. Відсутність рота означає або депресію, або проблеми у спілкуванні. Рот клоуна – вимушена привітність.

Зуби – агресивність.

Вуха і ніс. Великі вуха припускають чутливість до критики, вуха маленькі – прагнення не сприймати ніякої критики. Акцент на ніс припускає наявність сексуальних проблем. Виділені ніздрі свідчать про схильності до агресії.

Руки. Руки символізують контакт особистості з навколишнім світом. Скуті руки припускають негнучку, замкнуту особистість. В’яло опущені руки виявляють неефективність. Тендітні, слабкі руки свідчать про фізичну або психологічну слабкість, потребу в опікуванні, залежності. Довгі сильні руки є виявом амбіційності і сильної захопленості подіями зовнішнього світу. Дуже короткі руки або відсутність рук – прояв почуття

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

неадекватності. Руки за спиною або в кишенях – почуття провини, непевності в собі. Рука як боксерська рукавичка – прихована агресія. Пальців на руці більше п’яти – агресивність, амбіція. Пальці, стиснуті в кулак – протест, бунтарство.

Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Малюнок без ніг може означати нестабільність і відсутність опори, основи, боязкість.

Поза. Якщо намальовано людину так, що видно її потилицю, – прояв замкнутості. Голова в профіль, тіло в анфас - прояв тривоги, викликані соціальним оточенням. Якщо намальовано людину, що сидить на краєчку стільця, – припускають бажання людини знайти вихід із актуальної ситуації, страх самотності. Людина, що біжить, – вияв бажання зникнути від будь-кого.

Методика “Намалюйте дім”¹

Цей тест один із найпоширеніших в країнах Європи. Суть його в тому, що Вам пропонується намалювати те, що виникає Вашій уяві при слові “дім”. Самі елементи малюка дозволяють виявити найвиразніші риси вашого психологічного портрету.

Інтерпретація

Ви намалювали:

Стандартний міський багатопверховий будинок. Ви маєте не дуже поширений характер. Малюнок видає у Вас риси сухої замкнутої людини, яка віддає перевагу зосередженню на своїх власних проблемах, не обговорюючи їх з іншими людьми. Вам притаманна категоричність суджень.

Приземкуватий невеликий будинок. Якщо Ви намалювали його з дуже низьким дахом, Вас останнім часом, напевно, не полишає почуття втоми, пригніченості від повсякденних турбот. Вам часто згадуються епізоди з прожитого життя, але найчастіше і в спогадах Ви не знаходите нічого втішного, що розвіювало б Ваше невдоволення сьогоднішнім днем.

Фортеця – такий малюнок палацу, фортеці розкриває легковажність, несерйозність людини, у якої перебільшена уява, схильність до

¹ Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Уч. пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.

сентиментальностей. Вона часто відчуваєте брак часу, особливо при виконанні службових обов'язків.

Добротний сільський будинок. Такий малюнок говорить про невдоволеність побутовими умовами. Якщо людина, яка малює такий будинок, самотня, або бездітна, то цілком можливо, що в неї назріла гостра потреба рости дітей. Біля дому намальована міцна огорожа – така деталь, скоріше за все, говорить про замкнутість характеру людини. Якщо біля дому розбита клумба, чи “посаджені” дерева – це означає наявність в характері такої риси, як довіра до людей. І ще про огорожу: чим нижча вона на малюнку, тим більше в автора потяг до спілкування з людьми.

Будинок намальований далеко – замкнутість.

Будинок поблизу – відкритість, гостинність.

Намальовано проекцію будинку (зверху) замість самого будинку – ознака серйозних конфліктів, проблем.

Дах – сфера фантазії. Якщо намальовано товстий контур даху – це свідчить про надмірну заклопотаність контролем над фантазією. **Гострий дах** означає сильну свідомість і почуття провини.

Водостічні труби – ознака посиленого захисту.

Вікна. Відсутність вікон має на увазі замкнутість, у той час як велика кількість вікон припускає прагнення до гарних контактів з людьми. Вікна широко розкриті – ознака розв'язності, прямолінійності. Фіранки мають на увазі заклопотаність красою і прагненням зберегти дистанцію в спілкуванні. Відсутність фіранок – відсутність прагнення ховати свої почуття. Відсутність вікон на першому поверсі – ознака ворожості, відчуженості. Вікна лише на верхньому поверсі, але їх немає на першому поверсі – мається на увазі “прірва” між реальним життям і фантазією людини. Чим більші вікна в “побудованому” Вами домі, тим багатший Ваш характер на відкритість, дружелюбність, привітність. Маленькі вікна – показник замкнутості. Загратовані вікна свідчать про наявність комплексів жадібності, віконниці – про невміння швидко знаходити спільну мову з людьми, дружити.

Двері. Якщо двері в намальованому домі розташовані посередині, то це ознака того, що Ви привітні і гостинні. Ганок показує, що людина значною мірою великодушна, впевнена в собі. Про товариськість скажуть розчинені двері, про відлюдкуватість – навпаки, двері зачинені. Якщо двері /вхід/ в будинок розташовані збоку – Вам бракує товариськості, Ви

часто страждаєте від своєї неконтактності. Двері, котрі за розміром нагадують ворота, свідчать про непередбачуваність вчинків, про легковажність, суміжну з великодушністю, іноді навіть надмірну.

Комин. Висота димового комину прямо пропорційна цілеспрямованості характеру. Комин з димом – ознака щедрості і здатності до співпереживання. Комин, з якого не йде дим, говорить про те, що Ваші емоції не мають яскравого забарвлення через ті чи інші розчарування, які спіткали Вас у житті, якщо дим у вигляді тонкого струмка – ознака нестачі емоційної теплоти будинку. Відсутність на малюнку комину найчастіше стає ознакою нечутливості людини або сильної душевної депресії. У випадку, коли комин намальований з особливою ретельністю, з цеглинами, з дрібними деталями, можна говорити про життєвий оптимізм.

Доріжки та сходи. Доріжка біля дому чи тротуар свідчать, що Ви знаєте, чого хочете від життя. Гарно намальовані доріжки означають добре почуття контролю за своєю поведінкою і розвинуте почуття такту у стосунках з людьми. Довгі доріжки або сходи символізують почуття дистанції в спілкуванні. Доріжка, що широка спочатку і звужується біля будинку, свідчить про спробу замаскувати бажання бути самотнім, що поєднується з поверховою дружелюбністю.

Погода. Якщо зображено погану погоду – сприйняття середовища як ворожого, хмари – ознака боязкої тривоги, побоювань, депресії. Фігура людини на вітру – припускає потребу в любові, турботі.

Якщо у вас на малюнку є інша людина – ваша дружина, або дитина, або батьки – це значить, що саме вона є рушійною силою у вашому житті.

РОЗДІЛ III

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Питання та література до контрольних робіт

Тема 1

Вступ до курсу. Психологія особистості

1. Сучасний стан вітчизняної та світової теоретичної і практичної педагогіки.
2. Можливості сучасної практичної психології і перспектива її застосування в різних сферах життя.
3. Психоаналіз. Історія, сучасний стан і можливості використання.
4. Гуманістична психологія. Теорія і практика.
5. Гештальтпсихологія і гештальттерапія.
6. Трансперсональна психологія та її основні ідеї.
7. Методи дослідження в педагогіці та психології.
8. Психологічна теорія діяльності.
9. Психологія лідерства. Типи і стилі лідерства.
10. Пам'ять, види пам'яті. Значення пам'яті в навчанні. Вдосконалення пам'яті.
11. Природа та закономірності творчості. Як стати креативною людиною?
12. Психологія самотності.
13. Міжособистісна комунікація. Мова у міжособистісному спілкуванні. Види мов.
14. Міжособистісна комунікація. Слухати і чути. Навички ефективного слухання.
15. Антропсихогенез – виникнення і розвиток психіки людини. Свідомість як вища форма психіки.
16. Відмінність психіки людини та психіки тварини.
17. Психічне здоров'я особистості. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я.
18. Самоменеджмент і його значення для забезпечення психічного здоров'я людини.
19. Ознаки і стадії перевтоми. Зміст та принципи формування системи психологічного забезпечення психічного здоров'я.

20. Відмінність стресу і дістресу.
21. Сутність стресової ситуації.
22. Фактори, що викликають стрес (стресори).
23. Емоційна стійкість людини до впливу стрес-факторів.
24. Профілактика стресів.
25. Мислення. Способи активації мислення. Позитивне мислення, значення, природа, засоби формування.
26. Інтелект. Дослідження інтелекту.
27. Структура свідомості. Порівняння різних підходів до визначення структури свідомості.
28. Самосвідомість. “Я – концепція”, її формування і корекція.
29. Емоційні процеси. Регулювання емоцій.
30. Фізіологічні основи і психологічні теорії емоцій.
31. Розвиток почуттів та їх значення у житті людини.
32. Основні психологічні теорії волі. Воля як характеристика свідомості. Функції волі.
33. Фізіологічні і мотиваційні аспекти вольових дій. Вольові якості людини та їх розвиток.
34. Здібності як виявлення індивідуального у психіці.
35. Рівні розвитку здібностей та індивідуальні відмінності людей.
36. Дослідження здібностей людини та їх розвиток.
37. Типи темпераменту та їх психологічна характеристика. Темперамент та стиль діяльності.
38. Роль темпераменту в діяльності та спілкуванні.
39. Конституційні типології як інформація про людину. Ідеї Є. Кречмера.
40. Акцентуації характеру і їх прояви в поведінці людей.
41. Сутність та суспільна зумовленість характеру, можливості його виховання та самовиховання.
42. Самооцінка, рівень домагань та фрустрація.
43. Поняття про спрямованість особистості та мотивація діяльності.
44. Основні закономірності розвитку мотиваційної сфери.
45. Увага. Основні види та розвиток уваги.
46. Психофізіологічні особливості людей різного віку.
47. Свідомість і підсвідомість. Методи дослідження підсвідомого та впливу на нього.
48. Природа сну. Сновидіння як джерело знань людини про себе.

Список рекомендованої літератури

1. Андреева О. А. Техника тренировки памяти / О. А. Андреева. – Екатеринбург : НЕССИ-Пресс, 1992. – 192 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: учебник / А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
4. Ассанджолі Р. Психосинтез: теорія і практика / Р. Ассанджолі. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
5. Болтівець С. І. Практична психологія. Методи вивчення особистості / С. І. Болтівець, Н. А. Бастуй, С. В. Васьківська. – Вип. І. – Суми : Мрія, 1992. – 440 с.
6. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
7. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1998. – 272 с.
8. Герасимова І. Г. Педагогіка та психологія в системі професійної підготовки фахівців з вищою технічною освітою / І. Г. Герасимова // Вісник ВПІ. – 2003. – № 5. – С. 93 – 96.
9. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, 1996. – 336 с.
10. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. / Ж. Годфруа. – М. : Мир, 1992. – 376 с.
11. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность / Э. А. Голубева. – М. : Прометей, 1993. – 304 с.
12. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб. : Изд-во Питер-Ком, 1999. – 368 с.
13. Дружинин Н. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. Н. Дружинин, В. Шариков. – М. : ПЕРСЭ, 1991. – 480 с.
14. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посібник / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
15. Ждан А. И. История психологии: от античности до наших дней / А. И. Ждан. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
16. Забродський М. М. Педагогічна психологія: курс лекцій / М. М. Забродський. – К. : МАУП, 2000. – 189 с.
17. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник /

- С. С. Занюк. – Луцьк : Вид. Волинського держ. університету, 1997. – 180 с.
18. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : МГУ, 1991. – 140 с.
 19. Иванов Е. Ф. Психология мышления и памяти: учеб. пособие / Е. Ф. Иванов. – Х. : ХГУ, 1990. – 387 с.
 20. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
 21. Ильин П. М. Психология воли / П. М. Ильин. – СПб. : Кондор, 2000. – 78 с.
 22. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ішмуратов. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
 23. Карелина А. А. Психологические тесты: в 2-х т. / Под. ред. А. А. Карелиной. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
 24. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
 25. Киричук О. В. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
 26. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М. : Профиздат, 2001. – 454 с.
 27. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник / В. В. Клименко. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
 28. Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. – М. : Стрингер, 1992. – 116 с.
 29. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп; пер. с франц. – М. : Мир, 1993. – 240 с.
 30. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – К. : Эксмо-Пресс, 2001. – 544 с.
 31. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1997. – 64 с.
 32. Ликсон Ч. Конфликт: семь шагов к миру / Ч. Ликсон. – М. : СПб. : Питер, 1997. – 149 с.
 33. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посібник / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 1999. – 303 с.
 34. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / С. Д. Максименко. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
 35. Марцинковская Т. Д. История психологии: учебн. пособие /

- Т. Д. Марцинковская. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 291с.
36. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Ваклер, 1997. – 300 с.
37. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 67 с.
38. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание: учебное пособие / В. С. Мерлин. – Пермь, 1990. – 107 с.
39. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник / П. А. М’ясоїд. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
40. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
41. Немов Р. С. Психология. Психодиагностика / Р. С. Немов. – Кн. 3. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
42. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1 / Р. С. Немов. – М. : Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
43. Немов Р. С. Психология: в 3-х т. / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1995. – 631 с.
44. Панок В. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
45. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
46. Первин Л. Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
47. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – СПб. : Изд. дом Рутенберг, 2000. – 272 с.
48. Психология: Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
49. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості / В. В. Рибалка. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
50. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М. : Ваклер, 1997. – 436 с.
51. Романов В. Я. Психология внимания / В. Я. Романов, В. А. Роменець, Ю. Б. Дормашев. – М. : Тривола, 1995. – 347 с.
52. Роменець В. А. Історія психології ХІХ-початку ХХ століття: навч. посібник / В. А. Роменець. – К. : Вища школа, 1995. – 614 с.

53. Роменець В. А. Психологія творчості: навч. посібник / В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.
54. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
55. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник / І. І. Русинка. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
56. Сабуров А. С. Психология: курс лекций / А. С. Сабуров. – К. : Лекс, 1996. – 205 с.
57. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.
58. Семенова А. В. Основы психологии і педагогіки: навч. посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова. – К. : Знання, 2006. – 319 с.
59. Семиченко В. А. Психические состояния / В. А. Семиченко. – К. : МАГІСТР, 1998. – 151 с.
60. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления / Дж. Г. Скотт. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
61. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
62. Скрипченко О. Загальна психологія: навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К. : “А.П.Н.”, 1999. – 463 с.
63. Смит И. Современные системы психологи / И. Смит. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
64. Степанов О. М. Основы психологии і педагогіки: навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
65. Столяренко Л. Д. Основы психологи / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 721 с.
66. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учеб. пособие / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 423 с.
67. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.
68. Тульчинский Г. Л. Разум, воля, успех / Г. Л. Тульчинский. – СПб. : Изд-во ЛГУ, 1990. – 215 с.
69. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – К. : Здоров'я, 1991. – 384 с.

70. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М. : Республика, 1992. – 402 с.
71. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная. – М. : Томск, Барс, 1997. – 392 с.
72. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Т. Ф. Цибульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
73. Цимбалюк І. М. Психологія / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.
74. Цимбалюк І. М. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів / І. М. Цимбалюк, О. Ю. Яницька. – К. : Професіонал, 2004. – 304 с.
75. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб. : “Ювента”, 1999. – 434 с.
76. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С.Э. Шульц. – СПб. : Евразия, 1998. – 528 с.
77. Юнг К. Г Психологические типы / К. Г. Юнг. – М. : ООО “Попурри”, 1998. – 656 с.

Тема 2

Соціальна психологія

49. Вчення про соціальну групу в психології.
50. Типи соціальних груп та методи їх дослідження в психології.
51. Методи створення і підтримки позитивного психологічного клімату в соціальній групі.
52. Конфлікт: причини виникнення, способи подолання та розв'язання.
53. Психологічні аспекти залежної поведінки та її подолання (наркоманія, алкоголізм, паління, емоційна залежність).
54. Ритуальна поведінка у міжособистісній взаємодії. Дослідження ритуалів.
55. Феномен особистого впливу у міжособистісній взаємодії. Відмінність впливу і маніпуляції.
56. Стратегії і тактики впливу та маніпулювання у міжособистісній взаємодії.
57. Почуття та емоції у спілкуванні – позитивне та негативне.
58. Невербальне спілкування та його особливості.
59. Сприймання і розуміння у структурі міжособистісного спілкування.
60. Бар'єри спілкування.

61. Ефективне спілкуванні та його передумови.
62. Стать та її диференціація. Біологічне і соціальне в статевій диференціації.
63. Психологія сім'ї. Статеві ролі в сім'ї.
64. Психологічні проблеми перших років подружнього життя.
65. Основні типи сімейних проблем та їх вирішення. Їх особливості у відносинах “він – вона”, “батьки – діти”.
66. Особливості психологічного типу чоловіка і жінки та їх вплив на гармонію сімейного життя.
67. Психосоціальний розвиток дорослих. Значення виховання та самовиховання для сформованих особистостей.
68. Кризи життя, їх періодизація, сутність, способи подолання.
69. Виявлення девіантної поведінки і способи її корекції.
70. Суїциди як крайня форма девіантної поведінки. Психологічні аспекти попередження суїцидальної поведінки.
71. Значення і можливості застосування психології та педагогіки у вашій професії.
72. Психологія кохання.
73. Психологія дружби.
74. Психологія щастя. Як навчитися почувати себе щасливим?
75. Психологія успіху.
76. Психологічні тренінги. Історія, сутність, застосування.
77. Психологія реклами.
78. Вплив засобів масової інформації на психіку сучасної людини. 25-й кадр.
79. Психологія гендеру.
80. Людський мозок і штучний інтелект.
81. Політична психологія. Психологічні техніки, що використовуються у виборчих кампаніях.
82. Спілкування з комп'ютером і кіберзалежність.
83. Візуальна психодіагностика. Як читати людину за її зовнішнім виглядом.
84. Сучасна психотерапія. Напрямки і можливості. В чому і як може допомогти людині психолог і психотерапевт.
85. Психологія гри. Формування залежності від азартних ігор і можливості психотерапії ігрової залежності.

Список рекомендованой літератури

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие / Е. В. Андриенко. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
3. Берн Э. Трансактный анализ и психотерапия / Э. Берн. – М. : Братство, 1992. – 224 с.
4. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панинос. – К. : Политиздат, 1989. – 189 с.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
6. Герасіна Л. М. Конфліктологія: підручник / Л. М. Герасіна, М. І. Панов, Н. П. Осіпова та ін. – Харків : Право, 2002. – 256 с.
7. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
8. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник / В. О. Джелалі. – Харків-Київ : Р.И.Ф., 2006. – 320 с.
9. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник / Т. В. Буткевич. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.
10. Зазыкин В. Г. Психология в рекламе / В. Г. Зазыкин. – М. : ДатаСтром, 1992. – 64 с.
11. Зарецкая Е. Н. Деловое общение / Е. Н. Зарецкая. – М. : Дело, 2002. – 696 с.
12. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйпе. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
13. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ішмуратов. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
14. Иванов В. И. Политическая психология / В. И. Иванов. – М. : 1990. – 218 с.
15. Киричук О. В. Основи психології: підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
16. Кричевский Р. Л. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 207 с.
17. Кроник А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. Психология значимых отношений / А. Кроник, К. Кроник. – М. : Мысль, 1989. – 86 с.

18. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь-справочник / В. Г. Крысько. – Минск : Харвест, 2001. – 688 с.
19. Кубрак О. В. Етика ділового та повсякденного пілкування: навч. посібник / О. В. Кубрак. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2001. – 288 с.
20. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Под. ред. Н. Е. Покровського. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
21. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Л. Т. Левчук. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
22. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта: учеб. пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
23. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1997. – 686 с.
24. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 56 с.
25. Мокшанцев Р. И. Психология рекламы: учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев. – М. : ИНФРА, 2001. – 228 с.
26. Мокшанцев Р. И. Социальная психология: учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев, А. В. Мокшанцева. – М. : “ИНФРА-М”, 2001. – 408 с.
27. Морозов А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб. : Союз, 2000. – 576 с.
28. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник / В. В. Москаленко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
29. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К. : Наукова думка, 1990. – 191 с.
30. Ольшанский Д. В. Психология мас / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 363 с.
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
32. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
33. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать “нет!” / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 220 с.

34. Палеха Ю. І. Етика ділових відносин: навч. посібник / Ю. І. Палеха. – К. : Кондор, 2008. – 356 с.
35. Панкратов Ф. Г. Рекламная деятельность / Ф. Г. Панкратов. – М. : Маркетинг, 2001. – 364 с.
36. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – СПб. : Изд. дом “Рутенберг”, 2000. – 272 с.
37. Прикладная конфликтология: хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Минск : Харвест, 1999. – 624 с.
38. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб. : Питер, 1999. – 400 с.
39. Рундестам К. Групповая психотерапия / К. Рундестам. – СПб. : Питер, 1998. – 384 с.
40. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник / І. І. Русинка. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
41. Семиченко В. Н. Психология общения / В. Н. Семиченко. – К. : Магистр S, 1997. – 150 с.
42. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
43. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навч. посібник / І. О. Трухін. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
44. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
45. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
46. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
47. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навч. посібник / М. В. Цюрупа. – К. : Кондор, 2004. – 182 с.
48. Чмут Т. К. Етика ділового спілкування / Т. К. Чмут, Г. Л. Чайка. – К. : Вікар, 2002. – 223 с.
49. Шостром Э. Анти-Карнеги / Э. Шостром. – Минск : Попурри, 1996. – 398 с.

Тема 3

Основи педагогіки

86. Освіта і виховання в історії України.
87. Система освіти в сучасній Україні і напрямки її вдосконалення.

- Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття).
88. Сучасна українська педагогіка як продовження і розвиток ідей видатних вітчизняних педагогів минулого (Г. Сковорода, М. Пирогов, О. Духнович, К. Ушинський, М. Пирогов, М. Корф, М. Драгоманов, С. Русова, С. Черкасенко, І. Огієнко, Г. Ващенко, А. Макаренко, В. Сухомлинський). *(За вашим вибором)*.
 89. Розвиток української та світової педагогіки ХХ століття. (Дж. Дьюї, М. Монтесорі, А. Адлер, Я. Корчак, С. Френе, Р. Штайнер, В. Сухомлинський, Ш. Амонашвілі, Є. Ільїн, С. Лисенкова, В. Шаталов). *(За вашим вибором)*.
 90. Традиційні та нові технології навчання.
 91. Активні методи навчання. (Охарактеризувати один з нижченаведених методів: “конкретних ситуацій”, тренування чуттєвості, метод інциденту, “мозкова атака”, ділові ігри, метод “занурення”, програмоване навчання, проблемне навчання). *(За вашим вибором)*.
 92. Сутність, умови, прийоми самоосвіти та самовиховання як педагогічна та психологічна проблеми.
 93. Сутність вимог до освіти в Україні в контексті приєднання до Болонського процесу.
 94. Психологія і педагогіка в епоху Античності.
 95. Психологія і педагогіка Середньовіччя та Відродження.
 96. Проблема формування особистості в працях Я. А. Коменського, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо.
 97. Ідея гуманізму у педагогічних поглядах Й. Г. Песталоцці, Й. Ф. Гербарта, В. А. Фребеля, Р. Оуена, А. В. Дістервега.
 98. Шляхи та методи оптимізації процесу навчання.
 99. Педагогічна етика.
 100. Виховання: сутність, зміст, організація. Виховання та перевиховання.
 101. Принципи та засоби виховання трудового колективу.
 102. Розвиток мотивації самовдосконалення людини у процесі життєдіяльності.
 103. Психологічні особливості навчання. Стратегії формування нових вмінь та навичок.
 104. Сутність педагогічної діяльності.
 105. Особливості педагогічного спілкування.
 106. Навчання, принципи, методи, форми, засоби.
 107. Дидактика. Основні засади дидактики.

108. Охарактеризуйте один з напрямків виховання.
109. Соціалізація особистості: фактори, механізми, канали, засоби.
110. Психолого-педагогічні засади діяльності основних інститутів виховання.

Список рекомендованої літератури

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: в схемах і таблицях: навч. посібник / О. В. Безпалько. – К. : Центр навч. літератури, 2003. – 137 с.
2. Бондар В. І. Дидактика: підручник / В. І. Бондар. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
3. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: метод. посібник / С. С. Вітвицька. – К. : Центр навч. літератури, 2003. – 316 с.
4. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посібник / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
5. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: навч. посібник / Н. М. Вознюк. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 196 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посібник / Н. П. Волкова. – К. : Академія, 2003. – 576 с.
7. Галузяк В. М. Педагогіка: навч. посібник / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : РВВ ВАТ “Віноблдрукарня”, 2001. – 200 с.
8. Гура О. І. Вступ до спеціальності “Педагогіка вищої школи”: навч. посібник / О. І. Гура. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 224 с.
9. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посібник / С. Г. Карпенчук. – К. : Вища школа, 2005. – 180 с.
10. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підручник / А. І. Кузьмінський, В. А. Омеляненко. – К. : Знання-прес, 2003. – 418 с.
11. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник / В. П. Кутішенко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 128 с.
12. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посібник / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 1999. – 303 с.
13. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посібник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : Граніна, 2001. – 608 с.
14. Ольшанский Д. В. Психология мас / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 363 с.

15. Кондрашова Л. В. Педагогіка в запитаннях і відповідях: навч. посібник / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков та ін. – К. : Знання, 2006. – 252 с.
16. Педагогіка: хрестоматія / Уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2006. – 700 с.
17. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
18. Семенова А. В. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова. – К. : Знання, 2006. – 319 с.
19. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
20. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учеб. пособие / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 423 с.
21. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
22. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник / М. М. Фіцула. – Тернопіль: Навчальна книга, 1997. – 192 с.

Інтернет-ресурси з психології та педагогіки:

www.psi.webzone.ru – психологічний словник

www.ppsy.ru – сайт Інституту психології та педагогіки (м. Москва)

www.elib.org.ua – цифрова бібліотека України

www.psylib.kiev.ua – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури

www.ncscho.org.ua – електронна енциклопедія психології

www.osvita.org.ua – освітній сайт

www.portalus.ru – всеросійська віртуальна енциклопедія

www.psy.rin.ru – психологія на сайті російської інформаційної мережі

www.humanities.edu.ru – російська освіта: система федеральних освітніх порталів

www.allbest.ru/union – союз освітніх сайтів

<http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека

<http://ru.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (російська)

<http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)

www.ukrbook.net – сайт Книжкової палати України

www.lib.com.ua - електронна бібліотека

www.otrok.ru – електронна педагогічна енциклопедія

www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. Вернадського

3.2. Питання до заліку

1. Значення педагогічних і психологічних знань в майбутній професійній діяльності, предмет психології. Різниця наукового та побутового підходів.
2. Структура психологічної науки. Коротка характеристика основних галузей психологічної науки.
3. Предмет педагогіки. Побутова та наукова педагогіка.
4. Основні методи педагогіки і психології. Охарактеризуйте коротко основні методи педагогічного чи психологічного дослідження.
5. Людина, індивід, індивідуальність, особистість – необхідність розрізнення понять і відмінність їх змісту.
6. Свідоме і неусвідомлене в людині. Вияви неусвідомленого.
7. Поняття діяльності в педагогіці та психології.
8. Загальна характеристика та взаємозв'язок пізнавальних і емоційно-вольових процесів.
9. Значення і вияви пізнавальних та емоційно-вольових процесів в педагогічних і психологічних відносинах.
10. Відчуття, види відчуттів.
11. Пам'ять, види пам'яті. Значення пам'яті в навчанні.
12. Увага, види уваги, властивості уваги. Значення уваги для навчання і виховання. Методи вдосконалення уваги.
13. Мислення, види мислення. Засоби дослідження і вдосконалення мислення. Значення мислення в педагогіці та психології.
14. Психічні стани, їх вияви в поведінці, навчанні, вихованні.
15. Стрес як негативний психологічний стан. Засоби подолання стресу.
16. Психологічні властивості як підґрунтя формування особистості.
17. Задатки і здібності, їх дослідження та розвиток задатків і здібностей як передумова формування особистості.
18. Визначення темпераменту, види темпераменту. Особливості нейрофізіологічних процесів, що обумовлюють кожний з чотирьох типів темпераменту.

19. Характеристика кожного з типів темпераменту: особливості нейрофізіологічних процесів, що їх визначають; вияви темпераментів в майбутній професійній діяльності, навчанні, вихованні, в сім'ї, дружньому спілкуванні.
20. Характер, класифікація рис характеру. Формування характеру; самовиховання характеру.
21. Воля, функції волі. Значення волі в педагогіці та психології. Виховання та самовиховання волі.
22. Емоції і почуття в психологічній та педагогічній сферах. Формування навичок регулювання та саморегулювання емоційних процесів.
23. Спостереження як метод педагогіки та психології, види спостереження, можливості застосування і обмеженості цього методу наукового дослідження.
24. Педагогічний і психологічний експерименти; можливості та обмеження цього методу дослідження.
25. Опитування в педагогіці та психології, можливості й умови його застосування. Види опитування.
26. Психологічні тести, їх види. Тести як науковий метод дослідження особистості на відміну від непрофесійного тестування.
27. Структура педагогічної науки.
28. Уява, фантазія, їх значення у формуванні творчої особистості.
29. Мова, її значення в педагогічному і психологічному спілкуванні. Види, властивості, функції мови. Невербальні складові спілкування.
30. Структура особистості. Підходи до виділення складових структури особистості.
31. Психологічне визначення соціальної групи. Соціальні групи в педагогіці та соціальній психології. Відмінність групи від соціальної спільності.
32. Класифікація груп. Критерії класифікації та види груп.
33. Механізми та особливості взаємодії та взаємодії в соціальних групах в педагогіці та психології.
34. Педагогіка та психологія спілкування; функції, види спілкування.
35. Проблема лідерства та керівництва в педагогіці та психології.
36. Види, стилі лідерства. Дослідження лідерства як практична педагогічна та психологічна проблема.
37. Конфлікти. Види, причини, засоби аналізу і регулювання.
38. Успадковане та соціально-обумовлене в формуванні особистості.

39. Самоосвіта та самовиховання. Значення та методи самоосвіти і самовиховання.
40. Освіта: сутність, функції.
41. Психологічні та педагогічні аспекти виховання. Види виховання.
42. Мета, функції, зміст виховання.
43. Основні методи виховання: переконання, приклад, вправи, змагання, заохочення, спонукання.
44. Педагогічна діяльність: суб'єкти та об'єкти педагогічного процесу, функції, компоненти педагогічної діяльності.
45. Соціалізація особистості: фактори, канали, механізми, засоби.
46. Навчання: принципи, методи, форми, засоби.
47. Значення, уміння, навички особистості як результат навчання.
48. Дидактика, основні принципи дидактики.
49. Методи навчання: усне викладання матеріалу, обговорення, показ (демонстрація), вправи (ігри), самостійна робота.
50. Функції, види, методи перевірки знань, навичок та вмінь.

3.3. Тестові завдання для самоконтролю

Варіант 1

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. Метод психологічного дослідження, при якому дослідник не втручається в перебіг процесу, що він його вивчає, а лише фіксує закономірності і робить певні висновки – це метод:
 - а) обробки;
 - б) інтерпретації та висновку;
 - в) спостереження;
 - г) психологічного впливу.
3. До індивідів в психології відносять:
 - а) немовля;
 - б) собаку;
 - в) мавпу;

- г) березу;
 - д) дельфіна.
4. До пізнавальних психічних процесів НЕ належить:
- а) пам'ять;
 - б) почуття;
 - в) відчуття;
 - г) сприйняття;
 - д) мислення.
5. Простий психічний процес, що полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ матеріального світу, а також внутрішніх станів організму при безпосередній дії матеріальних подразників на відповідні рецептори – це:
- а) сприйняття;
 - б) відчуття;
 - в) пам'ять;
 - г) увага.
6. Які темпераменти відносять до екстравертивних:
- а) меланхолік;
 - б) холерик;
 - в) флегматик;
 - г) сангвінік.
7. Які типи лідерів відносять до лідерів за стилем керівництва:
- а) “програміст”;
 - б) “ситуативний”;
 - в) “авторитарний”;
 - г) “виконавець”;
 - д) “демократичний”.
8. Соціальна психологія вивчає:
- а) вікові відмінності людей;
 - б) особистість і соціальні групи;
 - в) особливості поведінки чоловіків і жінок;
 - г) причини стресів.
9. До основних інститутів соціалізації НЕ відносять:
- а) сім'ю;
 - б) репетиторство;
 - в) школу;
 - г) трудовий колектив.

10. Ескалація є одним з етапів:

- а) соціальної взаємодії;
- б) конфлікту;
- в) взаємовпливу;
- г) маніпуляції.

11. Дидактика – це:

- а) галузь науки, що вивчає проблеми навчання та освіти;
- б) система пізнавальних дій, які направлені на розв'язання навчально-виховних задач;
- в) один з компонентів процесу навчання;
- г) відносно самостійна наука, яка вивчає загальні закономірності процесу виховання;
- д) галузь педагогіки, що вивчає загальні закономірності процесу навчання.

12. Основні компоненти освіти:

- а) уміння, задатки, схильності;
- б) знання, здібності, мислення;
- в) знання, уміння, навички;
- г) навички, уміння, свідомість;
- д) мислення, психіка, пам'ять.

Варіант 2

1. Яка галузь психології вивчає психічні явища, що виникають в процесі взаємодії людей в різних організованих та неорганізованих соціальних групах?

- а) порівняльна;
- б) педагогічна;
- в) соціальна;
- г) вікова.

2. Отримання суб'єктом даних про власні психічні процеси і стани у момент їх протікання або вслід за ними – це:

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

3. 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.
4. Темперамент особистості – це результат...
- а) виховання;
 - б) впливу зовнішнього середовища;
 - в) навчання;
 - г) самовиховання;
 - д) типу нервової системи.
5. Творча діяльність, заснована на створенні нових образів, називається:
- а) сприйняттям;
 - б) мисленням;
 - в) уявою;
 - г) увагою.
6. Якої властивості уваги не існує?
- а) стійкість;
 - б) переключення;
 - в) об'єм;
 - г) розподіл;
 - д) довільність.
7. 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.
8. Соціалізація особи НЕ включає:
- а) освіти;
 - б) придбання професії;
 - в) уміння повноцінно відпочивати;
 - г) вироблення творчих навиків.
9. Головні засіб міжособового спілкування – це:
- а) жестикуляція;
 - б) виразний погляд;
 - в) мова;
 - г) комунікабельність.
10. За своїми наслідками конфлікти бувають:

- а) деструктивні;
 - б) конструктивні;
 - в) нейтральні;
 - г) конструктивні, деструктивні;
 - д) конструктивні, деструктивні, нейтральні.
11. У перекладі з грецького педагогіка означає:
- а) повторення;
 - б) відтворення;
 - в) управління;
 - г) закріплення;
 - д) дітоводіння.
12. Покарання – це:
- а) спосіб дії на вихованця з метою припинити його негативні дії;
 - б) метод виховання, що виявляється у формі вимоги;
 - в) прохання, стимулювання;
 - г) управління діяльністю учня за допомогою різноманітних вправ, що повторюються.

Варіант 3

1. Особлива властивість особливим способом організованої матерії, суть якої полягає у відображенні реальної дійсності, називається:
- а) психікою;
 - б) свідомістю;
 - в) мозковою діяльністю;
 - г) мисленням.
2. Розділ психології, який займається розробкою нових методів дослідження для більш глибокого вивчення реальності – це:
- а) експериментальна психологія;
 - б) соціальна психологія;
 - в) генетична психологія;
 - г) диференціальна психологія;
 - д) порівняльна психологія.
3. До основних видів мислення відносять:
- а) аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизацію, класифікацію і категоризацію;
 - б) наочно-дієве, наочно-образне, словесно-логічне, абстрактно-логічне;
 - в) поняття, думки, висновки;
 - г) індукцію і дедукцію.

4. Якщо темперамент характеризується високою швидкістю нервових процесів, спрямованих назовні, і високою стабільністю емоцій, то це:
- а) інтроверт;
 - б) флегматик;
 - в) сангвінік;
 - г) меланхолік.
5. Вид пам'яті, при якому перш за все зберігаються і відтворюються пережиті людиною почуття, відомий як пам'ять:
- а) наочно-образна;
 - б) феноменальна;
 - в) емоційна;
 - г) словесно-логічна.
6. Якого виду уяви немає:
- а) мимовільної;
 - б) довільної;
 - в) фантазії;
 - г) спрямованої;
 - д) творчої?
7. Безконфліктний розвиток соціальної групи, трудового колективу, особи (позначте хибну відповідь):
- а) можливий;
 - б) неможливий;
 - в) сприяє найбільш швидкому зростанню її успіхів;
 - г) відповідає інтересам суспільства.
8. Процес, в якому людська істота з певними біологічними задатками набуває властивостей, необхідних для життєдіяльності в суспільстві, – це:
- а) демократизація;
 - б) актуалізація;
 - в) самореалізація;
 - г) ідеалізація;
 - д) соціалізація.
9. НЕ є стилями керівництва:
- а) авторитарний;
 - б) демократичний;
 - в) дипломатичний;
 - г) харизматичний;
 - д) ліберальний.
10. Сім'я, шкільний клас, студентська група, трудовий колектив – це перелік:
- а) малих соціальних груп;

- б) вторинних соціальних груп;
- в) умовних соціальних груп.

11. Об'єктом педагогіки є:

- а) психологічні особливості особи;
- б) методи педагогічного дослідження;
- в) педагогічний процес;
- г) вчення про принципи побудови теорії.

12. Метод навчання, коли учитель, спираючись на знання і досвід учнів, за допомогою питань підводить їх до засвоєння нових знань, називається:

- а) розповіддю;
- б) поясненням;
- в) лекцією;
- г) бесідою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. А. Техника тренировки памяти / О. А. Андреева. – Екатеринбург : НЕССИ-Пресс, 1992. – 192 с.
2. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие / Е. В. Андриенко. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
3. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: учебник / А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
5. Ассанджолі Р. Психосинтез: теорія і практика / Р. Ассанджолі. – М. : REFL-book, 1994. – 320 с.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: в схемах і таблицях: навч. посібник / О. В. Безпалько. – К. : Центр навч. літератури, 2003. – 137 с.
7. Болтівець С. І. Практична психологія. Методи вивчення особистості / С. І. Болтівець, Н. А. Бастуй, С. В. Васьківська. – Вип. І. – Суми : Мрія, 1992. – 440 с.
8. Бондар В. І. Дидактика: підручник / В. І. Бондар. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
9. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
10. Берн Э. Трансактный анализ и психотерапия / Э. Берн. – М. : Братство, 1992. – 224 с.
11. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: метод. посібник / С. С. Вітвицька – К. : Центр навч. літератури, 2003. – 316 с.
12. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посібник / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
13. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: навч. посібник / Н. М. Вознюк. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 196 с.
14. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посібник / Н. П. Волкова – К. : Академія, 2003. – 576 с.
15. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
16. Галузяк В. М. Педагогіка: навч. посібник / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : РВВ ВАТ “Віноблдрукарня”, 2001. – 200 с.

17. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1998. – 272 с.
18. Герасіна Л. М. Конфліктологія: підручник / Л. М. Герасіна, М. І. Панов, Н. П. Осіпова та ін. – Харків : Право, 2002. – 256 с.
19. Герасимова І. Г. Педагогіка та психологія в системі професійної підготовки фахівців з вищою технічною освітою / І. Г. Герасимова // Вісник ВПІ. – 2003. – № 5. – С. 93 – 96.
20. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, 1996. – 336 с.
21. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т / Ж. Годфруа. – М. : Мир, 1992. – 376 с.
22. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панинос. – К. : Политиздат, 1989. – 189 с.
23. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность / Э. А. Голубева. – М. : Прометей, 1993. – 304 с.
24. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
25. Гура О. І. Вступ до спеціальності “Педагогіка вищої школи”: навч. посібник / О. І. Гура. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 224 с.
26. Дейл Карнегі. Як завойовувати друзів та впливати на людей / Дейл Карнегі. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
27. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник / В. О. Джелалі. – Харків-Київ : Р.И.Ф., 2006. – 320 с.
28. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб. : Изд-во Питер-Ком, 1999. – 368 с.
29. Дружинин Н. Развитие и диагностика способностей / Отв. ред. Н. Дружинин, В. Шариков. – М. : ПЕРСЭ, 1991. – 480 с.
30. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посібник / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
31. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посібник / Т. В. Буткевич. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.
32. Ждан А. И. История психологии: от Античности до наших дней / А. И. Ждан. – М. : МГУ, 1990. – 367 с.
33. Забродський М. М. Педагогічна психологія: курс лекцій / М. М. Забродський. – К. : МАУП, 2000. – 189 с.
34. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник /

- С. С. Занюк. – Луцьк : Вид. Волинського держ. університету, 1997. – 180 с.
35. Зазыкин В. Г. Психология в рекламе / В. Г. Зазыкин. – М. : Дата Стром, 1992. – 64 с.
 36. Зарецкая Е. Н. Деловое общение / Е. Н. Зарецкая. – М. : Дело, 2002. – 696 с.
 37. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйпе. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
 38. Иванов В. И. Политическая психология / В. И. Иванов. – М., 1990. – 218 с.
 39. Иванов Е. Ф. Психология мышления и памяти: учеб. пособие / Е. Ф. Иванов. – Х. : ХГУ, 1990. – 387 с.
 40. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : МГУ, 1991. – 140 с.
 41. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
 42. Ильин П. М. Психология воли / П. М. Ильин. — СПб. : Кондор, 2000. – 78 с.
 43. Ишмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ишмуратов. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
 44. Карелина А. А. Психологические тесты: в 2-х т. / Под. ред. А. А. Карелина. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
 45. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посібник / С. Г. Карпенчук. – К. : Вища школа, 2005. – 180 с.
 46. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
 47. Киричук О. В. Основи психології: підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
 48. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М. : Профиздат, 2001. – 454 с.
 49. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник / В. В. Клименко. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
 50. Кондрашова Л. В. Педагогіка в запитаннях і відповідях: навч. посібник / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков та ін. – К. : Знання, 2006. – 252 с.
 51. Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. – М. : Стрингер, 1992. – 116 с.

52. Кричевский Р. Л. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 207 с.
53. Кроник А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. Психология значимых отношений / А. Кроник, К. Кроник. – М. : Мысль, 1989. – 86 с.
54. Крысько В. Г. Социальная психология: словарь-справочник / В. Г. Крысько. – Минск : Харвест, 2001. – 688 с.
55. Кубрак О. В. Етика ділового та повсякденного пілкування: навч. посібник / О. В. Кубрак. – Суми : ВТД “Університетська книга”, 2001. – 288 с.
56. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підручник / А. І. Кузьмінський, В. А. Омеляненко. – К. : Знання-прес, 2003. – 418 с.
57. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник / В. П. Кутішенко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 128 с.
58. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Под. ред. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
59. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте: пер. с франц. / Д. Лапп. – М. : Мир, 1993. – 240 с.
60. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Л. Т. Левчук. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
61. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – К. : Эксмо-Пресс, 2001. – 544 с.
62. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1997. – 64 с.
63. Ликсон Ч. Конфликт: семь шагов к миру / Ч. Ликсон. – М. : СПб. : Питер, 1997. – 149 с.
64. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посібник / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 1999. – 303 с.
65. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта: учеб. пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
66. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / С. Д. Максименко. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
67. Марцинковская Т. Д. История психологии: учебн. пособие / Т. Д. Марцинковская. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 291 с.
68. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Ваклер, 1997. – 300 с.
69. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1997. – 686 с.
70. Мацко Л. А. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з

- дисципліни “Основи психології та педагогіки” / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця : ВНТУ, 2006. – 67 с.
71. Мокшанцев Р. И. Психология рекламы : учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев. – М. : ИНФРА, 2001. – 228 с.
72. Мокшанцев Р. И. Социальная психология : учеб. пособие / Р. И. Мокшанцев, А. В. Мокшанцева. – М. : “ИНФРА-М”, 2001. – 408 с.
73. Морозов А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб. : Союз, 2000. – 576 с.
74. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
75. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посібник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : Гранмна, 2001. – 608 с.
76. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник / П. А. М’ясоїд. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
77. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1995. – 500 с.
78. Немов Р. С. Психология. Психодиагностика / Р. С. Немов. – Кн. 3. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
79. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1 / Р. С. Немов. – М. : Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
80. Немов Р. С. Психология: в 3-х т. / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1995. – 631 с.
81. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К. : Наукова думка, 1990. – 191 с.
82. Ольшанский Д. В. Психология мас / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 363 с.
83. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
84. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
85. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать “нет!” / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 220 с.
86. Палеха Ю. І. Етика ділових відносин: навч. посібник / Ю. І. Палеха. – К. : Кондор, 2008. – 356 с.
87. Панок В. Основи практичної психології: підручник / В. Панок,

- Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
88. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – К. : Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
89. Панкратов Ф. Г. Рекламная деятельность / Ф. Г. Панкратов. – М. : Маркетинг, 2001. – 364 с.
90. Педагогіка : хрестоматія / Уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2006. – 700 с.
91. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
92. Первин Л. Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
93. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам / А. Пиз. – СПб. : Изд. дом “Рутенберг”, 2000. – 272 с.
94. Прикладная конфликтология: хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск : Харвест, 1999. – 624 с.
95. Психология: Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
96. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості / В. В. Рибалка. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.
97. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб. : Питер, 1999. – 400 с.
98. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М. : Ваклер, 1997. – 436 с.
99. Романов В. Я. Психология внимания / В. Я. Романов, В. А. Роменец, Ю. Б. Дормашев. – М. : Тривола, 1995. – 347 с.
100. Роменец В. А. Історія психології ХІХ-початку ХХ століття: навч. посібник / В. А. Роменець. – К. : Вища школа, 1995. – 614 с.
101. Роменец В. А. Психологія творчості: навч. посібник / В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2001. – 288 с.
102. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
103. Рундестам К. Групповая психотерапия / К. Рундестам. – СПб. : Питер, 1998. – 384 с.
104. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка – К. : Знання, 2007. – 367 с.
105. Сабуров А. С. Психология : курс лекций / А. С. Сабуров. – К. : Лекс, 1996. – 205 с.

106. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.
107. Семенова А. В. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / А. В. Семенова, Р. С. Гурін, Т. Ю. Осипова. – К. : Знання, 2006. – 319 с.
108. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления / Дж. Г. Скотт. – К. : Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
109. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
110. Скрипченко О. Загальна психологія: навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К. : “А.П.Н.”, 1999. – 463 с.
111. Смит И. Современные системы психологи / И. Смит. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
112. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
113. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 721 с.
114. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учеб. пособие / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 423 с.
115. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навч. посібник / І. О. Трухін. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
116. Тульчинский Г. Л. Разум, воля, успех / Г. Л. Тульчинский. – СПб. : Изд-во ЛГУ, 1990. – 215 с.
117. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
118. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник / М. М. Фіцула. – Тернопіль : Навчальна книга, 1997. – 192 с.
119. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – К. : Здоров'я, 1991. – 384 с.
120. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М. : Республика, 1992. – 402 с.
121. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная. – М. : Томск, Барс, 1997. – 392 с.
122. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
123. Цимбалюк І. М. Психологія / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.

124. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навч. посібник / І. М. Цимбалюк.– К. : ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
125. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навч. посібник / М. В. Цюрупа. – К. : Кондор, 2004. – 182 с.
126. Шостром Э. Анти-Карнеги / Э. Шостром. – Минск : Попурри, 1996. – 398 с.
127. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб. : “Ювента”, 1999. – 434 с.
128. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С. Шульц. – СПб. : Евразия, 1998. – 528 с.
129. Юнг К. Г Психологические типы / К. Г. Юнг. – М. : ООО “Попурри”, 1998. – 656 с.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Абстрактне мислення (abstract thinking) – один із різновидів людського мислення. Сутність А. м. полягає у виробленні понять, суджень, умовиводів і здатності оперувати ними. Абстрактне (понятійне) мислення виростає на ґрунті узагальнення даних емпіричного пізнання.

Авторитарний (директивний, вольовий) стиль керівництва (authoritative style of management) – базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи, тотальному контролі.

Авторитет (authority) – загально визнаний вплив окремої людини або колективу, організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді.

Агресивність (aggression) (від. фр. agressif – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, що супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

Аналіз (analysis) – мисленнева операція, сутність якої полягає в уявному здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у виділенні окремих його ознак.

Аналізатори (analyzers) – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлено впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Асертивність (assertion) – визначається як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружлюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію; невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Асоціація (association) – соціальна група, в якій відсутня об’єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування.

Афект (affect) – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Б

Безумовний рефлекс (unconditional reflex) – відносно постійні успадковано закріплені реакції організму на певні впливи зовнішнього середовища, що відбуваються за допомогою нервової системи.

Біхевіоризм (behaviourism) (з англ. behaviour – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому особистість в цій теорії – це сукупність реакцій поведінки, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків. Формула “стимул – реакція” (S – R) провідна в біхевіоризмі.

В

Витіснення (oust) – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Виховання (education) – організований педагогічний процес, у ході якого здійснюється цілеспрямований вплив на людину із метою розвитку її духовності, формування певних якостей.

Виховна система (education system) – сукупність цілей, завдань, змісту, форм та методів, поєднаних з метою розвитку особистості, групи, колективу.

Виховне навчання (training education) – дидактичний принцип, за допомогою якого досягається органічний зв’язок між набуванням знань, умінь, навичок, засвоєнням досвіду творчої діяльності та формуванням емоційно-ціннісного ставлення до світу, один до одного, до засвоюваного навчального матеріалу.

Відчуття (feeling, sensation) – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об’єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Вікова психологія (age psychology) – галузь психологічних знань, що вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

Вміння (ability) – засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок.

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

Вольовий процес (will process) – психічний процес свідомої і цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення бажаної мети.

Вольові якості (will characteristics) – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

“Воно” (it) – в теорії З. Фрейда безсвідомою частиною психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Г

Гуманістична психологічна теорія (humanistic psychological theory) – (від лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, яка базується на вірі і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибрати свою долю і направляти її.

Д

Демократичний стиль керівництва (democratic style of management) – стиль базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, по можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим; стиль заохочення, ініціативи.

Депресія (depression) – відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок деяких психічних і загальних

захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації (смерть рідних, втрата життєвої перспективи, розчарування в чомусь або в комусь). Депресивний розлад, що буває за певних обставин у кожної людини, потрібно відрізнити від клінічної депресії як психічної хвороби.

Дидактика (didactics) (з грецьк. didaktikos – повчаючий, didasko – вивчаючий) – розділ педагогіки, наука (система знань), що вивчає і розробляє цілі, зміст, методи, організацію навчання.

Дифузійна група (diffusion group) – неорганізована або випадково організована соціальна група (глядачі, екскурсія, натовп тощо).

Довготривала пам'ять (long-term memory) – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

Довільна пам'ять (free memory) – вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати.

Довільна увага (free attention) – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Дух (spirit) – сутність, смисл буття як людського буття.

Духовність (spirituality) – внутрішній стан людини, який є результатом розгортання, актуалізації смислу людського буття – духу – на основі самопізнання, самовизначення, самотворчості, самоактуалізації особистості. Д. характеризується онтологічністю, телеологічністю, аксіологічністю, синтетичністю.

Душа (soul) – внутрішній світ людини, частина людської особистості, що є центром її духовного життя.

Е

Екологічна психологія (ecological psychology) – вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість.

Економічна психологія (economical psychology) – вивчає психологічні основи економічної діяльності індивіда, психологію бізнесменів, менеджерів.

Екологічне виховання (ecological training) – передбачає виховання у людини дбайливого ставлення до природи, історичних пам'ятників, необхідності їх збереження.

Експеримент (experiment) – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

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

Емоції (emotions) – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

Емоційна пам'ять (emotional memory) – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

Емоційні процеси (emotional processes) – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.

Емпатія (empathy) – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

Ентузіазм (enthusiasm) – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Естетичне виховання (aesthetic training (education)) – процес розвитку в людини здібностей сприймати і правильно розуміти прекрасне в дійсності та мистецтві; процес формування естетичної свідомості, розвитку творчих здібностей і обдарувань у різних галузях естетичної діяльності.

3

Загальна психологія (general psychology) – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Запам'ятовування (remembering) – процес пам'яті, який забезпечує відбір, прийом і фіксацію інформації.

Засоби навчання (means of education) – джерела або спеціальні пристосування, які допомагають вчителю (викладачу) здійснювати навчальний процес, а учням (студентам) – вчитися. До засобів належать: слово вчителя (викладача), підручники, роздаткові дидактичні матеріали, навчальне обладнання, технічні засоби навчання тощо.

Звичка (habit) – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Здібності (abilities) – психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у діяльності). Здібності є результатом розвитку задатків.

Знання (knowledge) – перевірені суспільно-історичною практикою результати процесу пізнання, відображені у свідомості людини у вигляді уявлень, фактів, суджень, теорії.

Зовнішня увага (outside attention) – вид уваги, що спрямована на довкілля і зумовлюється зовнішніми подразниками.

I

Індивід (individual) – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду “людина”; представник людського роду – homo sapiens.

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

Інженерна психологія (engineer psychology) – займається вивченням психічних можливостей людини, яка взаємодіє з машинами та інформаційними системами, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно приймати рішення, витримувати емоційні навантаження тощо.

Інстинкт (instinct) – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

Інтроверсія (introversion) (від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів,

відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція (intuition) – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

К

Колектив (staff) – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

Колективне безсвідоме (collective consciousness) – за К. Юнгом, неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких “соціальне спільне”, “спільне” для всіх людей або певного етносу. К. б. виявляється у вигляді “архетипів” – загальнолюдських, національних, расових символічних структур історії культури.

Конфлікт (conflict) (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Концентрація уваги (concentration of attention) – властивість, яка полягає у єдності її зосередженості та інтенсивності.

Короткочасна пам'ять (short-term memory) – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Корпорація (corporation) – в психології соціальна група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

Л

Ліберальний (номінальний) стиль керівництва (liberal style of management) – базується на тому, що роль керівника при прийнятті рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлеглі, діє принцип “своя людина”.

Лібідо (libido) – в психоаналізі енергія сексуального інстинкту.

Лідер (leader) (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Логічне мислення (logical thinking) – вид мислення, що здійснюється з опорою на поняття, судження, закони логіки, не використовуючи емпіричні дані.

Людина (man) – біосоціальна істота, наділена свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатністю пізнавати навколишній світ і активно змінювати, перетворювати його.

М

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

Мета виховання (purpose of training) – розвиток, актуалізація духовності особистості, її соціальної, професійної, комунікативної та ін. компетентностей на основі самотворчості (самопізнання, самовизначення, самовиховання, самовдосконалення, самоактуалізації) особистості.

Методи виховання (methods of training) – способи досягнення оптимальних педагогічних результатів відповідно до поставлених виховних цілей.

Методи наукових досліджень (methods of the scientific researches) – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія. Основними методами у психології та педагогіці є спостереження, опитування, тестування, експеримент.

Методи навчання (methods of education) – способи досягнення навчальної мети, які забезпечують оволодіння знаннями, уміннями та навичками, формування світогляду, розвиток здібностей людини. Існують різні класифікації М. н.: 1) методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні, наочні, практичні); 2) за

характером пізнавальної самостійності (догматичний, пояснювально-ілюстративний, проблемний).

Мимовільна пам'ять (involuntary memory) – вид пам'яті, що характеризується фіксацією інформації без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

Мимовільна увага (involuntary attention) – вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини під впливом найрізноманітніших подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

Мислення (thinking) – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Мова (language) – суспільно зумовлена система словесних знаків, яка слугує засобом спілкування в певному суспільстві.

Мовлення (speech) – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

Моральне виховання (moral training) – цілісний процес, спрямований на розвиток моральності, моральнісних якостей, відносин та діяльності особистості.

Мотив (motive) – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація (motivation) – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Н

Навички (skills) – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навчання (education) – цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.

“Над-Я” (super-ego) – в теорії психоанілізу несвідома частина структури психіки, яка слугує носієм моральних стандартів, виконує роль судді, критика, цензора, совісті (сумління).

Наочність навчання (visuality of education) – унаочнення змісту навчання; Н. н. має різні види: словесна, природна, зображувальна (образна), об'ємна, звукова, абстрактно-символічна.

Наочно-дієве мислення (visual and effective thinking) – вид мислення, який полягає в тому, що розв'язання завдань включається безпосередньо

в саму діяльність, здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та виконання рухового акту.

Наочно-образне мислення (visual and figurative thinking) – вид мислення, який полягає в оперуванні образами уяви.

Неврози (neuroses) – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неформальна група (unformal group) – створюється та існує поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Н. г. визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

О

Образна пам'ять (image memory) – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей.

Образне мислення (image thinking) – конкретне мислення, яке реалізується у вигляді аналізу і поєднання образів.

Оперативна пам'ять (operative memory) – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Опитування (polling) – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються. Види опитувань: усне (бесіда, інтерв'ю), письмове (анкетування).

Органи чуття (рецептори) (reseptors) – спеціалізовані периферійні утворення, які здійснюють прийом зовнішніх подразників, що діють на організм.

Освіта (education) – процес і результат оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на їх основі світогляду, духовності, процес розвитку творчих сил особистості та формування її компетентностей. Освіта здійснюється в закладах освіти.

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

П

Пам'ять (memory) – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Педагогіка (pedagogic) (з грецьк. paidos ago – “дитя вести”, paida gogos – педагог, “той, хто веде дитя”) – система знань (наука) про закономірності, форми, методи навчання і виховання.

Педагогічна психологія (pedagogic psychology) – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній психології вирізняють психологію виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.

Педагогічний процес (pedagogic process) – динамічна взаємодія вихователя та вихованців, спрямована на досягнення поставленої виховної мети.

Переконання (convictions) – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Пізнавальний процес психіки особистості (cognitive process of personality psychology) – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ. Формами П. п. п. о. є: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мова і мовлення.

Післядовільна увага (after-free attention) – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця; тоді увага набуває рис мимовільного зосередження.

Потяг (inclination) – стан організму, у якому виявляється безпосередньо-чуттєве відображення потреби. Поняття П. пов'язане з осмисленням своєрідних внутрішніх сил організму, що спонукають його до дії.

Почуття (feelings) – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції.

Предмет психології (subject of psychology) – дослідження закономірностей, проявів та механізмів психіки.

Принципи навчання (educational principles) – вихідні положення, на які потрібно спиратися в практичній навчальній діяльності.

Проблемна ситуація (problem situation) – ситуація або задача, для розв'язання якої суб'єкт має знайти й застосувати нові для себе знання чи способи дій; основне поняття проблемного навчання.

Проблемне навчання (problem education) – спосіб організації навчальної діяльності, метод навчання, загальною тенденцією якого є зближення навчального і наукового пізнання, розвиток активності, самостійності, творчого мислення людини.

Процес виховання (process of training) – це взаємодія цілеспрямованого зовнішнього педагогічного впливу і самовиховання особистості.

Психіка (psychology) – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

Психічні процеси (psychical processes) – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П. п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля. З давніх часів ці П. п. поділяють на: пізнавальні, емоційні та вольові.

Психічні стани (psychical state) – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психоаналіз (psychoanalyses) – вчення З. Фрейда; система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Психогігієна (psychohygiene) – галузь науки, що виникла на стику гігієни і психології. Вивчає закономірності організації міжлюдських взаємин та психогенного середовища в напрямі їх оптимізації згідно з інтересами та потребами людей, суспільства в цілому.

Психолог (psychologist) – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння та виконує певну роботу в теоретичній або практичній психології.

Психологічна культура особистості (psychological culture of personality) (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних

знань, здібностей, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Психологія (psychology) (з грецьк. psyche – душа, logos – слово, знання, вчення) – система знань (наука) про об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

Психологія мистецтва (art psychology) – вивчає процеси створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей.

Психологія особистості (psychology of personality) – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Психологія праці (psychology of labour) – вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці, оптимізацію відносин у трудових колективах.

Психологія творчості (psychology of creation) – досліджує закономірності творчої діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури.

Психологія управління (psychology of management) – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

Психосинтез (psychosynthesis) – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Р

Реальні групи (real groups) – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що його члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

Референтна (еталонна) група (referent group) – реально існуюча або умовна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості.

Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

Розум (mind) – вища форма теоретичного осягання дійсності, свідоме оперування поняттями, синтез знань на найвищому рівні теорій та ідей.

Рухова пам'ять (movement memory) – запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

С

Самоактуалізація особистості (self-actualization of personality) – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

Самовиховання (self-training) – свідомо, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Самооцінка особистості (self-evaluation of personality) – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Свідоме (conscious) – прояви психіки, що характеризуються контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

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

Сенсорний (sensual) – чуттєвий, пов'язаний з відображенням дійсності за допомогою відчуттів і сприймань.

Словесно-логічна пам'ять (verbal and logical memory) – запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їх істотних властивостях.

Снобачення (dreaming) – більш чи менш яскраві образи, що виникають під час сну.

Сон (dream) – змінений стан свідомості, протилежний неспанню, при якому відсутні рухи, ослаблені м'язи, загальмована діяльність центральної нервової системи. В основі сну лежить природне гальмування кори головного мозку.

Соціалізація людини (socialization of personality) – процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя як активної сили.

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

Соціальна психологія (social psychology) – галузь психології, що вивчає психологічні прояви людини, які зумовлені її віднесенням в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Соціальне середовище (social environment) – одна з основних категорій соціальної психології, що розкриває сукупність суспільних і психологічних умов, серед яких людина живе і з якими постійно стикається в процесі життя.

Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate) – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного. Істотним показником С.-п. к. є рівень згуртованості групи.

Соціометрія (sociometric) – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Спілкування (communication) – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

Спостереження (observation) – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці. Види спостережень: життєве і наукове, внутрішнє і зовнішнє, вільне і стандартизоване, включене і стороннє.

Сприймання (perception) – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і

властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Стиль управління (керівництва) (style of management) – стійка сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик керівника, за допомогою яких реалізується той чи інший метод (методи) керівництва.

Стрес (stress) (дослівний переклад “напруга”) – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам’ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може як позитивно, мобілізувально, так і негативно впливати на діяльність (дистрес), аж до повної її дезорганізації.

Стресор (stressor) – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори.

Суб’єкт (subject) – суспільний організм, чия практична і пізнавальна активність спрямована на об’єкт. У психології С. є індивід або соціальна група, що цілеспрямовано діє з метою задоволення своїх практичних чи соціальних потреб.

Сублімація (sublimation) – “перерозподіл психічної енергії”. З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільну чи трудову активність).

Т

Тактильний (touching) – той, що належить до дотикових відчуттів, сприймається дотиком.

Темперамент (temperament) – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

Тести (tests) (від англ. test – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тестування (testing) – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну чи якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Трансперсональні психологічні теорії (transpersonal psychological theories) – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного і космічного вимірів та можливостей для розвитку свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим. В центрі Т. п. т. – “психології за межами свідомості” – так звані “змінені стани свідомості”, переживання яких може привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

Трудове виховання (labour training) – система педагогічного впливу, спрямованого на формування у людини позитивного ставлення до праці.

У

Увага (attention) – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

Уміння (ability) – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Умовивід (conclusion) – одна з головних форм теоретичного мислення (поряд з поняттям і судженням), в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове; спосіб логічного зв'язку висловлювань.

Умовна група (номінальна) (nominal group) – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в якому реальні особистості, які включені в умовну групу, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

Умовний рефлекс (conditioned reflex) – один із двох основних типів рефлексів, відкритий і всебічно досліджений великим російським фізіологом І. П. Павловим (1849 – 1936). Різноманітні види У. р. утворюються за певних умов у процесі життєдіяльності організму на базі вроджених, безумовних рефлексів. У. р. виникає в результаті кількаразового поєднання дії безумовного подразника (зокрема, харчового) з дією будь-якого чинника.

Урок (lesson) – форма організації навчальної роботи, яка відбувається в межах точно встановленого часу за розкладом, з певним складом учнів (студентів) для досягнення навчальних результатів.

Уява (imagination) – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Ф

Фізичне виховання (physical training) – сукупність дій, спрямованих на розвиток організму, укріплення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного та духовного розвитку людини.

Формальна група (formal group) – поєднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Ф. г. має нормативно визначений характер.

Форми організації навчання (forms of education organization) – спеціально організована діяльність учителя (викладача) й учнів (студентів), яка відбувається за встановленим порядком у певному режимі (уроки, лекції, практикуми, семінари, екскурсії, факультативи, додаткові, індивідуальні заняття; домашня навчальна робота учнів (студентів)).

Х

Характер (character) – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Ц

Цілі освіти (educational objectives) – набуття наукових знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових здібностей учасників навчального процесу, формування світогляду, духовності, поведінки, системи відповідних компетентностей.

Я

“Я” (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. “Я” формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

Навчальне видання

**Мацко Лариса Анатоліївна
Прищак Микола Дем'янович
Годлевська Валентина Юріївна**

ОСНОВИ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Навчальний посібник

Редактор В. О. Дружиніна

Оригінал макет підготовлено М. Д. Прищак

Підписано до друку
Формат 29,7 × 42 ¼, Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк.
Наклад 100 прим. Зам. №

Вінницький національний технічний університет,
науково-методичний відділ ВНТУ.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Тел. (0432) 59-85-32.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.

Віддруковано у Вінницькому національному технічному університеті
в комп'ютерному інформаційно-видавничому центрі.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Тел. (0432) 59-85-32.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.