

**Міністерство освіти і науки України**  
**Відокремлений структурний підрозділ «Економіко-правничий фаховий**  
**коледж Запорізького національного університету»**

**Інструкції до практичних занять**  
**з навчальної дисципліни**  
**«Основи психології»**  
підготовки фахових молодших бакалаврів  
галузі знань: 07 управління та адміністрування  
спеціальності: 073 менеджмент  
освітньо-професійної програми: організація виробництва

Укладач: Верховська О.А.

Запоріжжя

2022

## Теми семінарських та практичних занять

№ з/П	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет психології	1
2	Будова, принципи й методи сучасної психології	1
3	Особистість	2
4	Вольова діяльність людини	2
5	Спілкування	2
6	Поняття малої соціальної групи у психології	2
7	Емоції та почуття	2
8	Темперамент	2
9	Характер	2
Разом		<b>16</b>

## Інструкція до практичного заняття

### Тема: Предмет психології

**Мета:** вдосконалити знання студентів про предмет, завдання психології. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати вміння аналізувати, порівнювати та узагальнювати отриманий матеріал. Виховувати уважність, самостійність, критичність та інші якості.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, психологічні завдання.

### Література:

1. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.
2. Психологія : навч. посібник / [О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Злишков та ін.]; за наук. ред. О. В. Винославської. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – К. : ІНКОС, 2009. – 390 с.
3. Сергєєнкова О. П. та ін. Загальна психологія : навч. посібник / [Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.]. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с

### Хід заняття

#### 1. Актуалізація опорних знань

1. Опишіть перші уявлення про предмет психології.
2. Назвіть сучасне тлумачення предмета психології.
3. Охарактеризуйте психіку як форму відображення.
4. Охарактеризуйте свідомість.
5. Опишіть несвідомі явища психіки.
6. Поясніть взаємозв'язку мозку з психікою.

#### 2. Практична частина

##### А) Перевірка домашнього завдання

- бліц-опитування «Психологічний словник»;

##### Б) Презентація доповідей, рефератів:

1. Історичний розвиток психіки.
2. Психіка та свідомість.
3. Структура свідомості

##### В) Психологічні завдання

##### Завдання 1.

Які положення з наведених нижче характеризують психічне відображення, а які – дзеркальне відображення?

- А. Активно впливає на середовище
- Б. Відображає явище тільки в момент його безпосереднього впливу

В. Дає приблизно правильну копію предметів та явищ дійсності

Г. Є фотографією навколишньої дійсності

Д. Сигналізує про життєво важливе для організму

### **Завдання 2.**

Розподіліть названі нижче психічні явища на три групи:

а) психічні процеси;

б) психічні стани;

в) психічні властивості:

мислення, темперамент, сон, відчуття, запам'ятання, воля, страх, характер, хвилювання, сприйняття, потреби, уява, настрої, напруження, почуття, гнів, здібність, відчуття, уважність.

### **Завдання 3.**

Дайте пояснення твердженням та наведіть приклади.

а) Психічні явища є суб'єктивним відображенням об'єктивного світу

б) Психічне відображення має активний характер.

### **Завдання 4.**

Визначте, до якої групи психічних явищ – психічних процесів, психічних властивостей чи психічних станів – належить кожне явище, описане нижче:

1. Учитель математики неодноразово звертав увагу на те, що деякі діти з великими труднощами засвоюють матеріал безпосередньо після уроків фізкультури і набагато краще, якщо перед уроком математики була інша навчальна діяльність.

2. Учень Микола Ш. завжди відчував велике задоволення, коли його товариші демонстрували чудові знання з різних предметів.

3. Таня К. завжди прямо й відверто засуджувала своїх товаришів за несумлінне ставлення до навчальної роботи.

4. Вітя К. систематично відвідує гурток авіамоделістів.

5. Розглядаючи картину Врубеля «Демон і Тамара», людина мимоволі пригадує образи лермонтовських героїв.

6. Петрик К., прийшовши додому, відразу ж вирішив вивчити вірш. Проте, щоб він не робив – не міг правильно запам'ятати останню строфу. Після невеликого відпочинку хлопчик швидко вивчив останній уривок і продекламував увесь вірш виразно і без помилок.

### **Г) Дискусія в групі**

Прокоментуйте наступну думку. Наведіть принаймні п'ять доказів «за» і «проти» цієї думки. Психологія – це не наука, а життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, гадалок – чим не психологи? Викликати довіру, вчасно зорієнтуватись на ваші слова й стан, змусити відкритись, повірити, довіритись, відгадати ваш настрої, соціальне становище, особливості характеру, а потім скористатись усім цим – тут і «справжнім» психологам є чому повчитись!

**3. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички,** які я можу використовувати зараз



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

4. **Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

5. **Домашнє завдання:** намалювати метафоричне зображення психології у власному житті, описати свою роботу. Скрін прикріпити в Moodle.

## Інструкція до практичного заняття

### Тема: Будова, принципи й методи сучасної психології

**Мета:** вдосконалити знання студентів про методологію наукового дослідження психічних явищ, ознайомитися з основними методами психології як науки. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати методи загальної психології в контексті майбутньої професійної діяльності. Розвивати вміння аналізувати, порівнювати та узагальнювати отриманий матеріал. Виховувати уважність, самостійність, критичність та інші якості.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, психологічні та творчі завдання.

#### Література:

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 5-76.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.
3. Основи практичної психології : підручник / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. – К. : Либідь, 2003. – 536 с.
4. Основи психології : підручник / [Киричук О.В., Роменець В.А., Кириленко Т.С., Маноха І.П. та ін.]; за заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – [6-те вид., стер.]. – К. : Либідь, 2006. – 632 с.
5. Сергєєнкова О.П. та ін. Загальна психологія : навч. посібник / [Сергєєнкова О. П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.]. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
6. Ткаченко О.М. Принципи та категорії психології. – К.: Вища школа, 1979. – 200 с.

#### Хід заняття

##### 6. Актуалізація опорних знань

1. Охарактеризуйте місце психології в системі наук.
2. Опишіть класифікацію галузей психології.
3. Назвіть основні напрямки психології. В чому їх особливості?
4. Визначте принципи психології.
5. Назвіть групи методів психології. Охарактеризуйте їх.
6. Які є вимоги до якостей дослідника?

##### 7. Практична частина

###### А) Перевірка домашнього завдання

- бліц-опитування «Психологічний словник»;

- презентація студентами опитування (анкетування) на тему «Чому ви обрали для навчання ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж ЗНУ»?

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Характеристика методу експертних оцінок у загальній психології.
2. Характеристика методу контент-аналізу.
3. Опис методу продуктів діяльності.
4. Характеристика методів опитування.
5. Місце тестів у вивченні психіки, їх види.
6. Моделювання як метод психологічного дослідження та його види.

### **В) Психологічні завдання**

#### **Завдання 1.**

В якому з наведених нижче описів правильно характеризується метод психологічного спостереження:

а) дослідження проводиться з застосуванням спеціальної апаратури, але без певного плану і без втручання в хід подій;

б) Дослідник, не порушуючи природного перебігу досліджуваних явищ, проводить роботу цілеспрямовано і організовано, безпосередньо або з застосуванням апаратури, яка реєструє (кіно, магнітофон), в протоколі фіксує лише факти в такому вигляді, у якому вони виявляються;

в) дослідник активно втручається у хід подій, проводить роботу цілеспрямовано і фіксує факти у такому вигляді, в якому вони виявляються.

#### **Завдання 2.**

В якій з наведених відповідей дається найбільш правильна характеристика методу психологічного експерименту:

а) експериментатор втручається в природний перебіг подій, але не має можливості викликати досліджувані явища;

б) експериментатор втручається в природний перебіг подій і викликає за бажанням досліджувані явища;

в) експериментатор не втручається в природний перебіг подій, але відповідні дані отримує за допомогою застосованої експериментальної апаратури.

#### **Завдання 3.**

Космонавти Г.Тітов, Б.Єгоров та інші зазначали, що під час виходу космічного корабля на орбіту при заплющенні очей їм здавалося, наче їхнє тіло перевернуто догори ногами. Який метод психологічного дослідження був використаний для одержання цих даних:

а) аналіз продуктів діяльності;

б) самоспостереження.;

в) природний експеримент;

г) спостереження.

#### **Завдання 4.**

Вчитель помітив, що в один із днів тижня учні 5-х класів, що працювали за одним і тим же розкладом, почували себе особливо стомленими. Припустивши, що причиною цього може бути невдало складений розклад, він,

щоб вивчити це питання, запропонував новий варіант розкладу для 5-а і 5-б, залишивши старий у 5-в і 5-г класах. Які методи були застосовані вчителем у даному випадку? Виберіть з названих найбільш відповідну групу методів:

а) аналіз продуктів діяльності, спостереження, лабораторний експеримент;

б) спостереження, бесіда, природний експеримент;

в) природний експеримент, спостереження, аналіз продуктів діяльності, бесіда;

г) спостереження, аналіз продуктів діяльності, природний експеримент.

#### **Завдання 5.**

У кінці навчального року вихователька зібрала малюнки за рік і на батьківських зборах доповіла, як діти зросли за цей час, якими навичками малювання вони оволоділи, як у них розвинена уява, спостережливість. Особливу увагу вона звернула на малюнки дітей за задумом. Вкажіть метод вивчення особливостей дитячої психіки вихователем дитсадка.

#### **Завдання 6.**

Шкільний психолог розробив анкету, спрямовану на з'ясування ставлення учнів до заходів, які проводились у школі. Вона складалася із 40 запитань і починалася словами „Чи подобається тобі?...”, „Чи хотів би ти?...”, „Чи задоволений ти?...”, „Чи любиш ти?...”. Передбачалися відповіді „так” або „ні”, що їх повинні були вибрати опитувані. Запитання: Чи правильно складено цю анкету? Яких вимог потрібно було дотримуватись?

#### **Завдання 7.**

Визначте, про які методи йдеться у кожному прикладі (вивчення продуктів діяльності, експеримент, тест, інтерв'ю, природне спостереження, проєктивний тест)?

1. Завдання для учнів дібрані спеціально з метою виявлення рівня їх кмітливості та вміння логічно мислити.

2. Деякі перехожі відмовилися відповісти на запитання інтерв'юера про їхнє ставлення до корупції

3. Полотно художника чимало розповіли про нього як про особистість.

4. Було цікаво спостерігати за грою дітей, в якій вони демонстрували різну соціальну поведінку.

5. Навіть у звичайнісіньких чорнильних плямах дехто зі студентів зумів побачити цілі поетичні картини.

### **Г) Творча робота в групах**

**Інструкція:** студенти розподіляються в 3 підгрупи. Кожна підгрупа працює 10 хвилин.

**Завдання:** Визначте можливий комплекс методів дослідження психологічної проблеми "Вплив перегляду кінофільмів на агресивність в підлітковому віці". Підготуйте письмовий звіт.

**8. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**



- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз**



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

9. Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.

10. Домашнє завдання: пройти тест «Рівень вашого емоційного інтелекту»

<https://onlinetestpad.com/ru/test/1334635-eq-uroven-vashego-emocionalnogo-intellekta> .

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Особистість**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми «Особистість». Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати діагностичні методи для дослідження власної самооцінки та рівня домагань. Розвивати оціночні, рефлексивні та презентаційні вміння. Виховувати інтерес до сапопізнання, саморозвитку та самовиховання.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття «Особистість», презентації, тести.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / М.Й. Варій. – К., 2007.
2. Дубравська Д.М. Основи психології: навч. посібник / Д.М. Дубравська. – Львів: Світ, 2001.
3. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова книга, 2006.
4. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / [В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук]. – К., 2006.
5. Загальна психологія: Хрестоматія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук.-К.: Каравела, 2008.

#### **Хід заняття**

##### **11.Актуалізація опорних знань**

12.Що вивчає персонологія?

13.Як співвідносяться поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність»?

14.Опишіть зміст структури особистості за А.В. Петровським та К.К. Платоновим?

15.Які фактори впливають на формування особистості в онтогенезі?

16.Охарактеризуйте соціальні ролі особистості.

17.Дайте визначення поняттю самосвідомість. Назвіть функції самосвідомості в психічній діяльності людини.

18.Опишіть структуру самосвідомості.

19.Що називається рефлексією? Яка її роль для розвитку особистості?

20.Що називається самооцінкою? Назвіть її види.

21.Опишіть механізми формування самооцінки.

22.Що називається «Я-концепцією»?

23.Що називається рівнем домагань?

24.Опишіть зміст психологічного захисту.

25.Наведіть приклади різновидів психологічного захисту.

26. Які різновиди психологічного захисту застосовуєте ви?

## **2. Практична частина**

### **А) Перевірка домашнього завдання**

- аналіз результатів проходження тесту «Особистість» в Moodle;
- презентація психологічної характеристики творчої особистості (на прикладах видатних діячів науки, техніки, культури);
- презентація психологічної самохарактеристики за планом:
  - а) який (яка) я є;
  - б) яким (якою) я хочу бути;
  - в) яким (якою) я можу бути;
  - г) що про мене думають інші;
  - д) що я можу зробити, щоб стати таким, яким я хочу бути ?

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Розвиток і виховання особистості.
2. Характеристика образу-Я.
3. Особливості впливу самооцінки на поведінку людини.
4. Як удосконалювати самого себе?
5. Інтереси, їх роль у розвитку особистості.
6. Характеристика цінностей особистості.
7. Сучасні підходи психологів до розгляду структури особистості.
8. Проблеми кібернетичного моделювання особистості.

### **В) Психологічні завдання**

1. Серед запропонованого переліку виділіть особливості, які відбивають поведінку індивіда, і особливості, які відбивають поведінку особистості. Дайте обґрунтування свого вибору.

Старанність, низька адаптація до темряви, комунікабельність, добра координація обох рук, швидка емоційна збудливість, працьовитість, акуратність, мала моторна ригідність, висока сенсорна чутливість, упертість, висока емоційність, приємний голос, суспільна активність, критичність розуму, середній ріст, музикальність, низька адаптація до темряви, працьовитість, погана просторова координація, блакитні очі, чесність.

2. Дано зразки вияву в поведінці людей рис індивіда і особистості. Виберіть ті зразки поведінки, які характеризують особистість, і ті, які характеризують індивіда.

А. У дівчинки спостерігається уповільненість в моториці, в мові, у мисленні і в перебігу інших пізнавальних процесів, у виникненні почуттів. Вона повільно і з трудом переключається з однієї діяльності на іншу.

Б. Учень 11 класу розповів на про те, як він розподіляє вільний від навчання час між заняттям спортом і захопленням музикою.

В. Студент М. відзначається виразною мімікою, різкими рухами і швидкою ходою.

Г. Учитель вніс пропозицію, здійснення якої набагато підвищило успішність знань учнів з гуманітарних предметів.

3. У романі У. Голдінга "Володар мух" описано ситуацію, коли внаслідок авіаційної катастрофи врятувалися лише діти. І хоча вони й потрапили на острів, де збереглися усі досягненні цивілізації, проте не змогли освоїти їх і невдовзі деградували до варварства.

Про що свідчить описана ситуація? Які закономірності формування психіки вона висвітлює?

4. Проаналізуйте ситуації. Поясніть, чому хлопчик так вчинив?

Після сну Руслан кличе Колю погратися у моряків. Очі у Колі спалахують і він каже:

– Пішли!

Проте тут же зупиняється, хвилиночку мовчить, а тоді невесело говорить: «Пізніше я зможу погратися з тобою, а зараз мені не можна – всі вийдуть із спальні, а я з Світланкою повинен перевірити, чи всі ліжка охайно застелені».

І з цими словами хлоп'я приступило до виконання обов'язків чергового.

5. Проаналізуйте висловлювання Ані. Про які аспекти її особистості йдеться?

Я один раз хороша, другий раз погана. Часто б'юся з дівчатками. Майя краща від мене. Вона добра, ніколи нікого не кривдить. Але я добре маюю. Танцюю я поганенько.

6. Із вказаних у дужках слів виберіть ті, які знаходяться до даного слова у тому ж відношенні, що і наведені у прикладі. Вкажіть принцип побудови аналогії.

Приклад: людина: рушій суспільного розвитку.

Особистість: ... (організм, індивідуальність, свідома істота, суб'єкт суспільних відносин, об'єкт досліджень у психології).

Приклад: тварина: особина (видовий представник).

Людина: ... (біосоціальність, суб'єкт, індивід, особистість, індивідуальність)

Приклад: людина: неповторність.

Особистість: ... (темперамент, унікальність, активність, індивідуальність, здібності).

7. З життя та літератури відомо, наскільки несподіваними стають іноді рішення та вчинки особистості в незвичних умовах.

Люди, які були для нас взірцем мужності та порядності, виявляються боягузами та егоїстами, і, навпаки, ті, кого ми вважали начебто посередністю, в певних умовах виявляють надзвичайні якості, про які ми навіть не підозрювали.

Чим можна пояснити подібні прояви особистості?

8. Прокоментуйте наступне висловлювання. З чим тут можна погодитися, а з чим ні?

Довірте мені десяток здорових нормальних дітей і дайте можливість їх виховувати так, як я вважаю за потрібне; гарантую, що вибравши кожного з них навмання, я зроблю його тим ким задумаю: лікарем, юристом, художником, комерсантом і навіть жебраком чи грабіжником, незалежно від його даних, здібностей, покликань чи національності його попередників.

Які на ваш погляд, практичні наслідки такої теоретичної орієнтації? Як вона називається?

9. Психологи наголошують, що в педагогічній діяльності важливо створювати для учнів ситуації переживання успіху – однозначні невдачі, жорстко фіксовані оцінки блокують активність людини та її розвиток ("більше "3" я не отримаю, навіщо старатись").

Поясніть, з психологічної точки зору, чим зумовлена необхідність створення для дитини ситуації переживання успіху на уроці. Врахуйте поради психологів, що оцінювати потрібно не особистість, а конкретний вчинок.

10. Дослідження самооцінки школярів показало, що в інтервалі від третього до восьмого класу вона в цілому неухильно зменшується. При цьому було встановлено, що діти, уявлення яких про свої можливості невисокі, втілюють їх у відповідній поведінці і тому навчаються гірше, ніж могли б. Дітям з високою самооцінкою притаманна протилежна тенденція.

Як пояснити це явище? Яку закономірність психічного розвитку воно характеризує?

### **Г) Психологічні задачі**

1. Чи погоджуєтесь ви з твердженням: "Сумління – це хусточка, яка забруднюється, але її завжди можна випрати"?

2. Наведіть приклади ситуацій орієнтованих на актуалізацію механізмів особистісної регуляції поведінки (власний досвід, інші джерела).

### **Д) Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (модиф. А. Прихожан)**

**Мета:** дослідження самооцінки та рівня домагань здобувачами фахової передвищої освіти.

**Інструкція.** Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній.

Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

**Обробка та інтерпретація результатів.**

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді студентів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

**За кожною із шести шкал визначаються:**

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

**Рівень домагань.**

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

**Рівень самооцінки.**

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

### **3. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.

### **4. Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

**Домашнє завдання:** пройдіть психометричний тест С. Деллінгер для дослідження власної особистості (див. презентацію в Moodle).



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я**  
можу використовувати зараз



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Вольова діяльність людини**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми «Вольова діяльність людини». Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті, застосовувати різні прийоми по самовихованню вольових якостей. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання та саморозвитку.

**Тип заняття: практичний.**

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, діагностичні тести, практичні ситуації.

### **Література:**

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
2. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 365-390.
3. Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / С.Ю.Діхтяренко, Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик, Л.А.Данилевич. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 254 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
4. Шамне А.В. Збірник задач з психології : навчальний посібник / А.В. Шамне.– Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. – 237 с.

### **Хід заняття**

#### **1.Актуалізація опорних знань**

1. Як розуміють вольові дії в психології?
2. Що означає поняття «воля»?
3. Назвіть основні функції волі.
4. Визначте особливості вольової регуляції поведінки (за В.О. Іванніковим).
5. Чим відрізняється проста вольова дія від складної?
6. Опишіть етапи складної вольової дії.
7. Що називається вчинком?
8. Чому вибір є умовою вольової дії?
9. Від чого залежить ефективність поведінки в ситуаціях вибору?



10. Назвіть вольові якості особистості.
11. З'ясуйте роль волі в житті та діяльності людини. Проясніть думку О. Довженка: — Є воля - є людина! Нема волі - нема людини! Скільки волі - стільки і людини.
12. Поясніть таке твердження Л. Леонова: — Жодна велика перемога неможлива, якщо їй не передує мала перемога над самим собою.

## **2. Практична частина**

### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування «Психологічний словник»;
- груповий розбір ситуацій з професійної діяльності фахівця, в яких він має виявляти вольову поведінку. Аналіз ситуацій за планом: мотивація вольових дій фахівця, структура вольового акту, його вольові якості;
- презентація студентами професійних порад для ваших колег на тему: "Прийоми роботи над собою, які можуть сприяти формуванню вольових якостей професіоналу".

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Аналіз проблеми — свободи волі як усвідомленої необхідності.
2. Виховання та самовиховання волі.
3. Дитячі ігри та їхня роль у розвитку волі людини.
4. Роль колективу у формуванні волі особистості.

**В) Робота з опитувальником по визначенню вольових зусиль при подоланні перешкод** (Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / С.Ю. Діхтяренко, Н.В. Чудаєва, Г.О. Шулдик, Л.А. Данилевич. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 254 с.)

**Мета:** Дослідити здатність до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

**Обладнання:** текст опитувальника, ручка.

**Інструкція:** Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином:

- так - 2 бали;
- не знаю - 1 бал;
- буває - 1 бал;
- ні - 0 балів.

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію - у навчанні або побуті - чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконуете ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?
11. Чи без коливання ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

### **Опрацювання результатів**

На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

**0-12 балів:** із силою волі справи у вас не дуже добрі. Ви виконуете те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх обов'язків ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом —Що, мені більше всіх потрібно? Будь-яке прохання чи доручення ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо вам це вдасться, то ви лише виграєте.

**13-21 бал:** сила волі у вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаетесь ними. Не перестараетесь, але і даного вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

**22-30 балів:** із силою волі у вас все добре. У важку хвилину ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають

інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливність, доброта.

### **Г) Психологічні завдання**

#### **Завдання 1.**

Уявіть, що до Вас звертається учениця: "Вчителі говорять про необхідність виховувати у себе самостійність. Але ж як я можу це робити, якщо мені скоро 16 років, а мама все ще не дозволяє мені зустрічатися з хлопцем, пізно повертатися додому? Джульєтті було 14, а вона так покохала, що й досі про це говорять. Хіба не так?" Що Ви відповісте цій учениці?

#### **Завдання 2.**

У якій з наведених дій виявляється впертість:

- а) необгрунтоване, нерозумне відстоювання студентом рішення і відкидання будь якої вимоги викладача;
- б) нерозуміння вимоги викладача та її невиконання;
- в) відмова виконувати вимогу викладача.

#### **Завдання 3.**

Охарактеризуйте функції волі. Зазначте, яка функція волі (регулювальна, стимулююча, гальмівна тощо) проявляється в кожній ситуації.

А. Людині дуже хочеться пити. Вона підходить до водойми, набирає води і хоче випити її. Проте їй кажуть: "В цій водоймі виявлено холерного ембріона, майте це на увазі". Людина виливає воду і йде далі.

Б. Під час повітряного бою пілота було смертельно поранено. В якусь мить він зрозумів, що, коли випустить з рук штурвал літака, загинуть усі, хто в ньому є. І ось пілоти веде далі літак, благополучно садить його і тут же безсило падає на підлогу кабіни. З літака його виносять уже мертвим.

В. Дуже жаркого дня підліток М. працював на пришкільній ділянці. Діти покликали його купатися. Хоча М. мав дуже втомлений і виснажений вигляд, він відмовився, пояснивши, що вирішив доводити будь-яку розпочату справу до кінця.

### **3.Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз**



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

**4.Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

**5.Домашнє завдання:** пройти Тест на визначення сили волі <https://onlinetestpad.com/ru/testview/53140-test-na-silu-voli>. Скрін прикріпити в Moodle.

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Спілкування**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми «Спілкування». Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті, застосовувати різні стратегії поведінки під час спілкування. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання та саморозвитку.

**Тип заняття: практичний.**

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, діагностичні тести, практичні ситуації та ділові ігри.

### **Література:**

1. Загальна психологія (курс лекцій) // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: А.П.Н., 2002.– 464 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.
3. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 688 с.

### **Хід заняття**

#### **1.Актуалізація опорних знань**

1. Чим зумовлюється потреба у спілкуванні між людьми?
2. Яку роль відіграє спілкування у суспільному житті?
3. У чому полягає соціальна сутність спілкування?
4. Яка роль у спілкуванні належить невербальній комунікації?
5. У чому виявляється культура невербального спілкування?
6. Що означає комунікативна функція спілкування?
7. У чому полягає суть інтерактивного боку спілкування?
8. За якими принципами спілкування поділяють на види?
9. Якими є умови ефективності спілкування?
10. Чи завжди обмін інформацією є спілкуванням?

#### **2.Практична частина**

##### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування «Психологічний словник»;

## **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Спілкування педагогів та учнів.
2. Як знаходити друзів і здійснювати вплив на них?
3. Невербальні засоби спілкування.
4. Бар'єри спілкування.
5. Професійне спілкування.

## **В) Робота з діагностичним тестом І. Юсупова по вивченню своїх комунікативних здібностей.**

Мета: провести самооцінку своїх комунікативних можливостей.

### Хід дослідження

Постарайтесь відповісти на всі 16 питань з максимальною щирістю, просумуйте поставлені вами бали. Якщо відповідаєте —так|| – поставте 2 бали, —не знаю||, —іноді буває||, —важко сказати – 1; —ні – 0. Хоч це і напівжартівливий тест, але до результатів віднесіться з увагою.

1. Чи хвилюєтесь ви, чекаючи на звичайну ділову зустріч?
2. Відкладаєте ви візит до лікаря до тих пір, поки стає не під силу?
3. Відчуваєте ви незадоволення чи розгубленість при несподіваному дорученні виступити з доповіддю?
4. Чи уникаєте ви необхідності поїхати у відрядження в незнайоме місто без гарантії поселення в готель?
5. Чи дратуєтесь ви при зверненні незнайомої людини на вулиці з проханням показати дорогу, назвати час і т.п.?
6. Чи ділитесь своїми переживаннями з неблизькими вам людьми?
7. Вважаєте ви, що існують нездоланні непорозуміння між людьми різних поколінь у життєвих питаннях?
8. Чи не соромитесь нагадати своєму знайомому про те, що він забув повернути гроші, взяті в борг кілька місяців тому?
9. Чи промовчите, відсунувши тарілку, якщо в кафе подадуть вам недоброякісну їжу?
10. Чи почнете першими розмовляти з незнайомою людиною у вагоні, якщо прийдеться разом їхати кілька годин?
11. Уникаєте ви довгих черг, навіть тоді, коли, вистоявши, можна досягти мети?

12. Чи уникаєте розглядати конфліктну ситуацію між своїми колегами?
13. Ви категорично не погоджуєтесь з іншою думкою про твори літератури і мистецтва, якщо склалася своя точка зору?
14. Чи промовчите, якщо почуєте помилкове судження по добре відомому вам питанню?
15. Чи викликає у вас незадоволення прохання розібратися в службовій справі чи допомогти в навчанні?
16. Чи віддаєте перевагу письмовому мовленню, якщо є можливість викласти свої думки усно?

Якщо в загальній сумі набралось **30-32 бали**, ви некомунікабельні, від чого страждаєте більше всього самі, але і близьким з вами нелегко. На вас важко покластися в справі, що вимагає колективних зусиль. Намагайтеся бути більш товариськими.

**25-29 балів.** Ви замкнуті, надаєте перевагу самотності, небалакучі. Нова робота, нові контакти надовго виводять вас з рівноваги. Тому ви буваєте незадоволені, у ваших силах переробити себе.

**19-24 бали.** Ви помірно товариські і в незнайомій ситуації почуваете себе впевнено. Нові проблеми не лякають. З людьми сходитесь оглядаючись, в суперечках берете участь неохоче.

**14-18 балів.** Ви допитливі, з інтересом слухаєте балакучого співбесідника. Власну точку зору відстоюєте без гарячкватості. В той же час не любите шумних компаній, екстравагантні дії викликають роздратування.

**9-13 балів.** Ви досить товариські, охоче знайомитесь з новими людьми, допитливі, балакучі. Любите бути в центрі уваги. Вам не вистачає терпіння, наполегливості при розв'язанні серйозних проблем. Але при бажанні зможете примусити себе не відступати від наміченого.

**4-8 балів.** Товариськість б'є ключем. Ви завжди в курсі всіх справ, охоче берете слово з будь-якого приводу, скрізь почуваете себе добре. Сміливо беретесь за будь-яку справу, хоч і не завжди можете довести її до кінця, тому колеги відносяться до вас з недовірою.

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність носить хворобливий характер. Ви балакучі, вмішуєтесь у справи, що не мають до вас ніякого відношення. Беретесь судити про проблеми, в яких некомпетентні. Образливі, часто спалахуєте, мимоволі і часто є причиною різних конфліктів, нерідко буваєте необ'єктивними. Людям, які поруч з вами, важко приходитьсь. Виховуйте в себе терпеливість і стриманість, поважливе ставлення до людей, подумайте

про своє здоров'я – такий стиль життя не проходить безслідно. (за І. Юсуповим)

### **Г) Практичне розв'язання психологічних завдань.**

#### ***Завдання 1. «Мистецтво переконувати»***

Використовуючи психологічні доводи і прийоми, постарайтеся переконати:

Зайнятися аеробікою (обрати тур, виконати завдання):

- 1) даму середніх років;
- 2) молоду дівчину;
- 3) дошкільника;
- 4) учня початкової школи;
- 5) клієнта туристичної фірми;
- 6) клієнта чи підлеглого.

Вийти на суботник з прибирання лісопарку:

- 1) підлітка;
- 2) даму бальзаківського віку;
- 3) чоловіка середніх років;
- 4) пенсіонера;
- 5) молодих батьків.

Застрахувати майно:

- 1) багатодітну сім'ю;
- 2) самотнього чоловіка;
- 3) директора фірми.

Вивчити курс ораторського мистецтва:

- 1) випускника педагогічного університету;
- 2) інженера;
- 3) співробітника фірми;
- 4) директора фірми.

Зробити пожертву в товариство захисту бездомних собак:

- 1) звичайну жінку;
- 2) процвітаючого директора фірми.

#### ***Завдання 2. Визначте, що є маніпуляцією***

Визначення: «Маніпуляція - це приховане психологічний вплив, що спонукає людину змінити ставлення до чого-небудь, прийняти рішення або щось зробити в потрібному для автора маніпуляції напрямку».

Чи є маніпуляцією:

- 1) щира, тепла усмішка при спілкуванні з людиною, яка викликала у нього у відповідь усмішку навіть всупереч його бажанню;



- 2) щира, тепла усмішка у бідного жебрака, коли він простягає до вас свою нещасну долоню;
- 3) апеляція до інтересів співрозмовника, а не до власних, щоб вплинути ефективніше;
- 4) метод Сократа: задавання ланцюжка питань, які налаштовують співрозмовника на позитивну відповідь (потрібний вам);
- 5) владна поведінка, що не залишає сумнівів, що вам треба підкорятися;
- 6) впевнений вигляд і спокійний, щирий голос, що породжує довіру до ваших слів.

Свою відповідь обґрунтуйте.

### **Завдання 3.**

Розбийтеся на пари. Вам потрібно знайти спосіб змусити іншого зробити те, що йому не до душі, а йому - знайти спосіб відмовити «нахабі». Приклади прохань:

- 1. Я чув, що в тебе завжди є гроші, і ти ніколи не відмовляєш своєму братові-студентові. Позич мені пару тисяч, мені скоро повинні повернути борг, і я відразу ж тобі віддам.
- 2. Зайди в моє становище. Завтра здавати курсову, а я через хворобу бабусі не встигаю. Виручай, дай свій текст роботи, я його злегка перероблю, і зійде.
- 3. Невже ти відмовишся взяти участь в нашому заході? Адже ми не всіх запрошували, а тільки самих ерудованих.

### **Ділова гра «Мистецтво аргументації»**

Мета гри: виробити у студентів здатність аргументовано викладати свою позицію, аналізувати позицію партнера по спілкуванню і при незгоді приводити контраргументи.

**Завдання учасників:** підготувати дискусію за однією з тем, висунути тезу й аргументи для його обґрунтування, в процесі дискусії критикувати тезу свого опонента, приводити контраргументи, намагаючись переконати його.

#### **Теми для дискусії:**

1. Літній і зимовий час: «за» і «проти».
2. Жінка та кар'єра: «за» і «проти»
3. Смертна кара: скасувати мораторій?

Після закінчення дискусії підводяться підсумки: виявляються успіхи і помилки в процесі аргументації.

**3.Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз**



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

**4.Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

**5.Домашнє завдання:** пройти Тест на оцінку самоконтролю у спілкуванні <https://onlinetestpad.com/ru/testview/1158-test-na-ocenku-samokontrolya-v-obshhenii> . Скрін прикріпити в Moodle.

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Поняття малої соціальної групи в психології**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми «Поняття малої соціальної групи в психології». Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати діагностичні методи для дослідження власного колективу та міжособистісних відносин в ньому. Розвивати оціночні, рефлексивні та презентаційні вміння. Виховувати інтерес до сапопінання, саморозвитку та самовиховання.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття «Поняття малої соціальної групи в психології», презентація, опорні таблиці, діагностичні методики.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М.Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 1007 с.
2. Винославська О.В. Людські стосунки : навч. посіб. для студ. вузів / О.В. Винославська, М.П. Малигіна. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 142 с.
3. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник / В.В. Москаленко. – [2-ге вид., випр. та доп.]. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 688 с.
4. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – К.: Либідь, 1990.– 192 с.
5. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с.

#### **Хід заняття**

##### **1. Актуалізація опорних знань**

1. Охарактеризуйте класифікацію соціальних груп.
2. Назвіть характерні ознаки малої групи.
3. Визначте соціально-психологічні ознаки колективу.
4. Назвіть ознаки високоморальних взаємин між членами колективу.
5. Які методи допоможуть вивчити міжособистісні стосунки в групі?
6. Що є соціально-психологічним кліматом колективу?
7. Як впливає соціально-психологічним клімат колективу на особистість?

##### **2. Практична частина**

###### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування психологічного словника з ключових слів теми;

###### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Міжособистісні відносини в колективі.
2. Статуси в групі.

3. Соціально-психологічний клімат колективу.

4. Шляхи покращення соціально-психологічного клімату колективу.

## **В) Психологічне завдання**

З даних визначень колективу вибрати правильні і повні:

а) колектив - це група взаємодіючих осіб, що разом реагують на ті чи інші подразники;

б) група людей, об'єднаних сумісною діяльністю та спільністю інтересів, є колективом;

в) колектив - це вільна група людей, об'єднаних спільною метою, спільною дією, організована, що має органи управління, дисципліну та відповідальність;

г) колектив - це група людей, що становить частину суспільства, об'єднана спільними цілями та близькими мотивами сумісної діяльності, підпорядкованими цілям цього суспільства.

### **г) Дискусія**

Інструкція: студенти розподіляються по групам. На протязі 10 хвилин кожна група працює над питанням та записує всі ідеї. Далі – обговорення та дискусія.

Від яких психологічних особливостей групи залежить ефективне формування особистості?

## **Є) Дослід «Визначення ступеню згуртованості групи»**

Мета: Визначити ступінь згуртованості групи.

Матеріал: Образні описи етапів, —станцій, які проходить колектив у своєму розвитку.

### **Хід виконання**

На шляху до згуртування колективу існує декілька —станцій, етапів. При виробленні символічного образу колективу того чи іншого рівня враховувались вікові психологічні особливості підлітків і юнаків з їх прагненням до романтики, до емоційно-образного сприймання явищ навколишнього життя. Для позначення —станцій були використані такі образи-символи:

1. Піщаний розсип
2. Миготливий маяк
3. М'яка глина
4. Червоний парус
5. Палаючий факел

Прочитайте описи —станцій і визначіть, на якій —станції знаходиться ваш студентський колектив.

### **Піщаний розсип**

Рідко зустрічаються на нашому шляху піщані розсипи. Подивившись, скільки піщинок зібрано разом, але в той же час помічаєш, що ніщо їх не з'єднує між собою. Подує легенький вітерець - віднесе частинку піску, що лежить з краю, подалі. Дмухне вітер сильніше - рознесе піщинки в сторони, поки хтонебудь не згребе їх знову в кучу. Є групи дітей, дуже схожих на такі розсипи. Наче всі разом, а придивитися - кожний сам по собі. Не знаходять ці

діти справи, яка б їх об'єднувала, нецікаво їм бути разом, вагаються піти один одному назустріч. Відсутні в таких групах авторитетні люди, добрі організатори, навколо яких могли б згуртуватися діти. І тому —піщаний розсип не приносить ні радощів, ні задоволення тим, хто його складає.

### **Миготливий маяк**

В штормовому морі і починаючому, і досвідченому мореплавцю маяк приносить впевненість - курс вибраний вірно. Важливо тільки бути уважним і не загубити світлові сплески з виду. Маяки не горять постійно, а періодично викидають пучки світла, як би говорячи: —Я тут, я готовий прийти на допомогу. Колектив, який тільки починає формуватися, також піклується про те, як йому тримати вірний курс. Тут переважає бажання працювати спільно, допомагати один одному, знаходитися разом. Але бажання це ще не все. Для теперішніх загальних справ потрібне горіння, а не самотність, нехай навіть дуже яскраві спалахи. В такому колективі є на кого спертися, авторитетні —наглядачі, маяки, ті, хто підтримує його горіння - організатори, актив. Проте дітям завжди вистачає сил зібрати свою волю, проявити наполегливість у досягненні загальної мети, підкоритися загальним вимогам. Активність проявляється сплесками, але не у всіх.

### **Червоний парус**

Червоний парус - символ спрямованості вперед, товариської вірності, незаспокійливості. В такому колективі живуть і діють за принципом: —Один за всіх - всі за одного. Товариські взаємини і щира зацікавленість справами один одного і всього колективу поєднуються з принциповістю і взаємною вимогливістю. Командуючий склад —парусника - знаючі і надійні організатори, вірні друзі. До них йдуть за порадою, за допомогою і вони безкорисливо надають її. Тут немає пасажирів, всі - члени екіпажу. Разом радіють успіхам, засмучуються, коли кому-небудь погано. Колектив цікавиться не тільки власними справами, але й тими подіями, які проходять в інших колективах. Але не можна сказати, що тут готові в будь-яку хвилину прийти на допомогу іншим колективам, які цього потребують. Намагання до цього є, але його ще треба підтвердити справами. Трапляється, що бурі і непогоди порушують на деякий час ритм роботи колективу, але в боротьбі кується характер.

### **М'яка глина**

Відомо, що м'яка глина - матеріал, який порівняно легко піддається впливу. В руках доброго майстра цей матеріал перетворюється в дотепний виріб. Але він може так і залишитися простим шматком глини, якщо до нього не прикласти достатнього зусилля і вміння. Коли в групі ще немає колективу, їй особливо потрібний добрий майстер, який зумів би повести за собою. Але цьому ватажку потрібна підтримка. Якщо його не підтримують оточуючі, йому важко проявити себе. А самим дітям складно без досвіду, не всі розуміють один одного, не всі готові прийти один одному на допомогу. Немає ще у таких дітей і дійсної дисциплінованості. Зв'язують їх в основному вимоги дорослих.

### **Палаючий факел**





Справжній колектив - той, який не задоволений власним благополуччям і, не дочекавшись прохань і закликів, спішить на допомогу іншим, хто безкорисно намагається принести користь людям, всьому суспільству, високо піднявши над собою палаючий факел, який освітлює дорогу іншим. Горючий матеріал для цього вогню - дружба, взаєморозуміння, відповідальність кожного не тільки за себе, але і за весь колектив і за справу всього суспільства.

### 3. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.

### 4. Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.

**5. Домашнє завдання:** пройти методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі <https://onlinetestpad.com/ru/test/97-metodika-diaagnostiki-mezhlichnostnykh-otnoshenij-t-liri> . Скрін прикріпити в Moodle.

		
<h2>Рефлексія практичного заняття</h2>		
		
<p><b>Кошик для сміття</b> непотрібна інформація</p>	<p><b>Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз</b></p>	<p><b>Валіза</b> знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому</p>

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Емоції та почуття**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів про емоції та почуття, їх природу та класифікацію. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, вміння контролювати власні емоції та почуття. Виховувати моральні, естетичні, інтелектуальні почуття серед студентської молоді.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, практичні ситуації.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / М.Й. Варій. – К., 2007.
2. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / [В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук]. – К., 2006.
3. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 219-265.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник. – Луцьк: редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету, 1997. – 180 с.
5. Изард К. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.

### **Хід заняття**

#### **1.Актуалізація опорних знань**

1. Як співвідносяться поняття емоції та почуття?
2. Назвіть властивості емоцій.
3. Визначте функції емоцій.
4. Опишіть класифікацію емоцій.
5. Які почуття називають вищими?
6. Назвіть форми переживання почуттів.

#### **2.Практична частина**

##### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування студентів по психологічному словнику з теми;

- презентація ефективних прийомів керівництва емоціями у вигляді пам'яток, презентацій.

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Емоції і почуття в роботі фахівця (за своєю спеціальністю).
2. Чи завжди стрес шкідливий для людини?
3. Емоції тварини і людини – спільне та відмінне.

### **В) Психологічні задачі**

#### **Задача 1.**

Визначте, які категорії – настрої, афект, пристрасть, фрустрація, стресовий стан – описані в наступних прикладах.

А. Забитий в свої ворота гол, змінив воротаря до невпізнання, зникли впевненість і сміливість.

Б. Під час вступних екзаменів з математики, сильний учень не може справитись з простою задачею, говорить, що в нього якийсь дивний стан: він усе забув.

В. Учень 6-го класу розповідає, що коли він розхвилюється то починає всім говорити грубощі, злість його захоплює і йому хочеться вилити її на інших. Через це в нього виникають непорозуміння з однокласниками. Пізніше він жалкує про свої вчинки. (За В.А. Крутецьким).

Г. Графиня Ростова, отримавши звістку про загибель сина Петі "Лежала в кріслі, дивно-незручно вигиналась, і билась головою об бильце... Наташо! – Кричала вона відштовхуючи від себе оточуючих. Ідіть геть, неправда, все неправда. Убили! Ха- Ха- Ха! Неправда!". (Л.М. Толстой "Війна і мир").

#### **Задача 2.**

Дайте характеристику почуттів хлопчика. Як тільки Вітя прокинувся після сну і ледве встиг підняти голову від подушки, він вигукнув: – Мамо, дивись, як красиво! Сонячне проміння заглянуло в кімнату й освітило тюльпани і кришталеву вазу, яка дивно іскрилася і блищала. Вітя підскочив і, стоячи в ліжку, продовжував повторювати: – Подивись, подивись, мамо, як красиво! Це сонечко їх прикрасило. Вчора вони не були такими красивими (За Т. Марковою).

#### **Задача 3.**

Визначте, який вплив (регулювальний, стимулюючий чи дезорганізуючий та ін.) справили почуття на діяльність.

А. Урок англійської мови. Діти принесли в клас ворону. Молода викладачка Н. залізла на підвіконня, щоб упіймати птаха і випустити його. В цей час учитель Мельников заглядає в клас. Він різко вказує Н. Зніяковіла, вона вибігає в коридор, щоб пояснити своєму учителеві, коханій людині, що сталося. Але той холодний і суворий. Тоді Н. повертається в клас, хапає ворону, яку хтось з дітей замотав у ганчірку. І так, в ганчірці, викидає



безпомічною у вікно. Схвильовані й обурені діти грублять учительці. Одного за одним вона виганяє їх за двері.

Б. Прикре почуття власного безволля виникає в тих випадках, коли відступаєш перед труднощами. В цих випадках варто тільки безжально й щиро назвати себе ганчіркою, нікчемою, як прокинеться почуття ображеної гордості. З такою «злістю» і прикрістю берешся за роботу, що себе не впізнаєш.

В. Група дітей вилізла на човновий пірс. Дорослий непомітно підійшов до них і голосно вигукнув: "Ви що тут, шалапути, робите?" Діти кинулися врозтіч раніше, ніж встигли подумати, що нічого поганого вони не зробили, та втекли не всі діти, один з них сів на землю і заплакав. А один із хлопців насупився, стис кулаки і пішов до дорослого з'ясовувати обстановку, хоча йому теж було страшно.

Г. Сталевар, 41 року, важко переживає важкий стан з приводу смерті єдиної 18-річної доньки. Раніше він дуже любив свою професію, відзначався свідомим і відповідальним ставленням до праці. Під час війни працював з високою продуктивністю, по дві-три зміни не виходячи з цеху. Тепер робота йому вкрай важка, він скаржиться на втому, хоче перейти на інвалідність.

#### **Задача 4.**

Психологічно обґрунтуйте ефективні прийоми керівництва емоціями:

- 1) Наявність головного життєвого вибору;
- 2) Позитивно емоційне ставлення до справи;
- 3) Послаблення мотивації;
- 4) Передбачення;
- 5) Попередня підготовка відступних стратегій;
- 6) Тимчасове відмовлення від зусиль, спрямованих на швидке досягнення мети;
- 7) Загальна переоцінка значимості ситуації;
- 8) Дати можливість висловитися схвильованій людині;
- 9) Пристрасті «загнати в м'язи»;

### **3.Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.

## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз**



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

**4.Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

**5.Домашнє завдання:** розробіть психологічні рекомендації для людини, яка знаходиться у стані стресу. Прикріпіть в Moodle.

## Інструкція до практичного заняття

### Тема: Темперамент

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів про темперамент, його типи й властивості. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, практичні ситуації.

### Література:

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 316-328.
2. Лучинин А.С. Психогенетика. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 158 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
4. Палій А. Диференціальна психологія : навч. посіб. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.

### Хід заняття

#### 1.Актуалізація опорних знань

1. Опишіть властивості темпераменту.
2. Назвіть історичні погляди на фізіологічні основи темпераменту.
3. Що відноситься до властивостей темпераменту?
4. Охарактеризуйте типи темпераменту.
5. Як узгодити властивості темпераменту та вимоги діяльності?

#### 2.Практична частина

##### А) Перевірка домашнього завдання

- презентація студентами есе «Особливості мого темпераменту»;
- перевірка психологічного словника з теми;
- аналіз результатів проходження тесту «Темперамент».

##### Б) Презентація доповідей, рефератів:

1. Відмінності між темпераментом і характером.
2. Особливості навчання і виховання учнів різного типу темпераменту.
3. Конституційні теорії темпераменту (Кречмер, Шелдон).
4. Чи можна змінити темперамент?
5. Темперамент і професійна діяльність.

##### В) Психологічні задачі

Визначити типи темпераментів учнів за даними психолого-педагогічних характеристик.

**Мета:** вчити використовувати теоретичні знання при вирішенні професійних завдань.

### **Віктор Г. 3 клас.**

Повільний, хода неспішна, говорить повільно, але ґрунтовно, послідовно. На уроках сидить з байдужим виглядом, сам руки не піднімає, але на питання вчителя відповідає правильно. Коли вчитель питає, чому він не підняв руки, відповідає коротко: —Та так...Його важко розсмішити або розсердити. Сам ніколи не ображає товаришів, до суперечок інших ставиться байдуже. Незлобливий, для товаришів будь-що зробити лінується. В розмову вступає рідко, більше мовчить. Новий матеріал розуміє не зразу, необхідно кілька разів повторити його, але завдання виконує правильно і охайно. Любить порядок. Ще в минулому році він до нас прийшов, але й досі не потоваришував з дітьми.

### **Сашко Д. 2 клас.**

Дуже вразливий. Найменша неприємність виводить його з рівноваги. Плаче за кожною дрібницею. Одного разу Саша заплакав тільки тому, що не зміг знайти в сумці книжку, яку невдовзі знайшов. Дуже образливий. Довго пам'ятає образи і переживає їх хворобливо. Мрійливий. Часто задумливо дивиться у вікно замість того, щоб гратися з друзями. Підкоряється всім правилам. Пасивний в дитячому колективі. Часто виявляє невіру в свої сили. Якщо у роботі зустрічаються труднощі, він легко зневіряється, розгублюється, не доводить справу до кінця. Але якщо наполягати на виконанні завдання, у більшості випадків виконує його не гірше інших.

### **Оленка В. 2 клас.**

Дівчинка дуже жвава, на уроках ні хвилинки не сидить спокійно, постійно змінює позу, крутить щось у руках, розмовляє з сусідом. Легко зацікавлюється новим, але дуже швидко втрачає інтерес до справи. Настрій переважно веселий і бадьорий. На питання —Як справи? відповідає сміючись: —Дуже добре, хоч іноді виявляється, що оцінки не дуже хороші. Про хороші оцінки радісно повідомляє всім вдома. Поганих оцінок не приховує, але завжди бадьоро додає —Це в мене так...випадково.... Іноді засмучується, навіть плаче, але не надовго. Міміка жвава. Незважаючи на жвавість і непосидючість, вона легко дисциплінується. На цікавих уроках виявляє велику енергію і працездатність. Легко сходиться з подругами, швидко звикає до нових вимог. Дуже говірка.

### **Петро Н. 4 клас.**

Жвавий, енергійний хлопчик. Здається, що енергія його невичерпна. Він легко справляється з дорученням. Рухи його швидкі, різкі. Про Петра говорять, що він предмети не бере, а хапає, не кладе, а кидає. На уроках і в громадському житті завжди активний. Матеріал схоплює швидко. Задачі розв'язує легко і вірно. Старанний, любить у всьому бути на першому місті. Мова його швидка, енергійна, ініціатор рухливих ігор, любить керувати, завжди впевнений в собі. В суперечках з друзями вперто наполягає на своєму. Часто збуджується і знаходиться з дітьми в конфліктних стосунках. Різко переходить від сміху до гніву і навпаки. Нестриманий.

**Коля** життєрадісний, легко входить в контакт з колегами, без труднощів пристосовується до нових умов. Легко захоплюється усім новим, але швидко може втратити до нього інтерес.

**Сергій** нестримний, імпульсивний, міміка виразна, швидко змінюється, мовлення поспішне, рухи різкі. З ентузіазмом розпочинає справу, але часто інтерес пропадає, роботу потім виконує по інерції або взагалі припиняє.

**Георгій** чутливий, але дії уповільнені, часто ображається, все сприймає на свій рахунок, довго переживає промахи. Може "входити в себе", в коло своїх переживань.

**Дмитро** ініціативний, працює і діє дуже інтенсивно, може витримувати велике навантаження, виконувати одночасно декілька справ. Стомленість у нього впливає перш за все на підвищення роздратованості або навіть агресивності. Але Д. за короткий час може відпочити.

П'ятикласницю **Тетяну М.** учителі характеризують як мляву, апатичну, боязку дівчинку. На уроках і перервах вона мовчазна, пасивна, емоційно невиразна, без особливого інтересу ставиться до навчання, погано встигає з математики. Тетяна не користується авторитетом в однокласників, які вважають, що вона заважає їм змагатися з паралельним класом. Натомість удома і серед подруг у дворі вона балакуча, активна, емоційно виразна дитина. Тому батьки з недовірою ставляться до інформації вчителів про поведінку доньки у школі. Які властивості темпераменту притаманні цій учениці?

**Аїда і Люда** – учениці 9 класу. У них приблизно однакова успішність і однакове становище в колективі. Коли на початку навчального року вони дізналися, що їхній клас розформовується, то Аїда з задоволенням заявила, що нарешті вона розстанеться з дітьми, які її кривдили. Люда ж з прикрістю зауважила, що тепер вона знову буде в одному класі з Р. і У., з якими вона порвала дружбу. Проте після формування класу Люда в перші ж дні познайомила з новими товаришами, а Аїда довго навіть не підходила до нових учнів. Яка властивість темпераменту проявилася в Аїди і Люди? За якими ознаками це можна встановити?

Четверо друзів – Холерик, Сангвінік, Флегматик, Меланхолік – запізналися в театр. Холерик розпочне суперечку з білетером, прагнучи проникнути в партер на своє місце. Стверджуватиме, що годинник в театрі поспішає, що нікому не заважає і, можливо, спробує відтіснити білетера, щоб прорватися до зали. Сангвінік відразу може оцінити ситуацію, зрозуміє, що в партер його не пустять і побіжить вгору по сходах до найближчого ярусу. Флегматик, побачивши, що до зали не впускають, ймовірно розмірковуватиме так: «Перша дія завжди не цікава, актори ще не ввійшли в роль. Піду краще в буфет, вип'ю кави, а потім спокійно додивлюсь спектакль. Не бігти ж мені, як на пожежу, за сангвініком? Це зовсім не для мене». Меланхолік може подумати про себе таке: «Мені як завжди не щастить. Нарешті вибрався в театр – і така прикрість!? Не знаю, коли я ще відважусь на такий крок», – і поїде додому. Чим зумовлені описані відмінності?

### **Г) Психологічні завдання**

1. З перерахованих нижче якостей випишіть ті, що характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка:

підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, гарячкуватість, непосидючість, терпимість, сповільненість рухів та мови, повільна зміна почуттів та настрою, слабка емоційна збудливість, швидке засвоєння і перебудова навичок, афективність, бідність рухів, мала активність, в'ялість, виразність міміки і пантоміміки, мовчазність, гіперсензитивність (підвищена сенситивність).

Бадьорий, підвищений настрій, швидке пристосування до нових обставин, повільне засвоєння та перебудова навичок, невпевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витриманість, одноманітність міміки, енергійність, рухливість, розгубленість при невдачах, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, мала активність, невиразність мови, рівний, спокійний настрій, збуджений стан, зосередженість уваги.

2. Встановіть правильну відповідність властивостей темпераменту та їх визначень А.Ригідність Б.Сензитивність В.Лабільність Г.Резистентність Д.Ригідність

1. притаманна нервовій системі властивість змінюватися під дією подразників та залишати і зберігати сліди їх впливу.

2. чутливість до величини подразника, який призводить до виникнення реакції.

3. труднощі у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності та поведінки в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

4. швидкість виникнення та протікання нервових процесів збудження і гальмування

5. складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини

6. міра здатності опиратися негативним або не сприятливим обставинам.

**3.** По психологічних ознаках, наведених нижче, визначте, про який вид темпераменту йдеться в кожному випадку:

А.Людина жива, рухлива, прагнуча до частої зміни вражень, легше інших пристосовується до нових умов життя;

Б.Людина повільна, урівноважена, із стійкими прагненнями і настроєм, із слабким зовнішнім виразом душевних станів;

В.Людина швидка, поривчата, здатна віддаватися справі з пристрасністю, але неврівноважена, схильна до бурхливих емоційних спалахів, різких змін настрою;

Г.Людина з підвищеною емоційною чутливістю, глибоко переживаючи навіть незначні події, але зовні мляво реагуюча на оточуюче.




**3.Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.

## Рефлексія практичного заняття



		
<p><b>Кошик для сміття</b> непотрібна інформація</p>	<p><b>Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз</b></p>	<p><b>Валіза</b> знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому</p>

**4.Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.**

**5.Домашнє завдання:** пройти самодіагностику за тестом Айзенка на визначення темпераменту

<https://wikigrowth.com/tests/test-na-temperament-mpi/>



## Інструкція до практичного заняття

### Тема: Характер

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання, самовиховання характеру.

**Тип заняття:** практичний.

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, діагностичні методики, практичні завдання.

### Література:

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 329-352.
2. Левитов Н.Д. Вопросы психологии характера / Н.Д. Левитов. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 293 с.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности / под ред. В.М.Блейхера. – 2-е изд. – К.: Вища школа, 1989. – 376 с.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
5. Палій А. Диференціальна психологія : навч. посіб. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.
6. Психологическая типология. Хрестоматия / сост. К.В.Сельчонок. – Мн.: Харвест, 2000. – 592 с.

### Хід заняття

#### 1.Актуалізація опорних знань

1. Що таке характер та як його можна розпізнати?
2. Як ви розумієте поняття «цілісний» та «двоїстий» характер?
3. Яке значення характеру для людини?
4. Що називається структурою характеру особистості?
5. Назвіть динамічні властивості характеру.
6. Назвіть типологію характеру.
7. Що називається акцентуацією характеру?
8. В чому полягає взаємозв'язок темпераменту і характеру?
9. Назвіть чинники формування характеру.

## **2. Практична частина**

### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування студентів з ключових слів теми «Характер»;
- презентація студентами плану самовиховання власного характеру;
- аналіз виконання тесту «Характер» в Moodle.

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Характер, поведінка та учбова діяльність учня.
2. Як удосконалювати свій характер?
3. Основні типи акцентуацій рис характеру. Аналіз їхнього впливу на поведінку і діяльність людини.

## **В) Досліди**

### **Дослід 1**

Мета : Визначте структуру свого характеру, виділіть його основні компоненти.

1. Ставлення до суспільства і риси характеру: патріотичне, активне; патріотизм, безініціативність, вірність, відданість, пасивність, цілеспрямованість.
2. Ставлення до праці і риси характеру: активне, відповідальне, безвідповідальне, безініціативне; уважність, захопленість, діловитість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, старанність, допитливість, повільність, поверховість, наполегливість, неухважність, розсіяність, працелюбність, організованість, халатність.
3. Ставлення до людей і риси характеру: замкнуте, альтруїстичне, егоїстичне, хитре, довірливе, тактовне, безтактне, ввічливе, грубе, дружлюбне, агресивне, благородне, аморальне, безцеремонне; безкорисливість, апатичність, балакучість, великодушність, вірність, владність, уважність, зарозумілість, грубість, гуманність, дворушництво, делікатність, деспотичність, доброта, довірливість, добродушність, жорстокість, заздрість, колективізм, лагідність, брехливість, лицемірство, мстивість, розбещеність, нелюдимість, насмішливість, песимістичність, ласкавість, лукавість, допитливість, незалежність, підозрілість, принциповість, лякливість, пунктуальність, скритність, скромність, слабохарактерність, справедливість, хитрість, чесність, дотепність, об'єктивність, відвертість, товариськість, експансивність.
4. Ставлення до себе і риси характеру: самокритичне, некритичне, самолюбиве, бережливе, переоцінює, недооцінює, об'єктивне, самовпевнене, невпевнене, горде, скромне, хвастливе; безхарактерність, безстрашність, розсудливість, збудливість, бурхливість, витривалість,

дальновидність, властолюбство, життєрадісність, критичність, легкодумність, мрійливість, наївність, нетерпеливість, неухажність, пунктуальність, меланхолічність, флегматичність, об'єктивність, вразливість, образливість.

5. Ставлення до речей і риси характеру: бережливе, :небережливе, охайне, економне, організоване, практичне, байдуже, жадібне, захоплене, безладне; допитливість, непрактичність, обережність, бережливість, економність, охайність, організованість.

6. Вольові якості: владність, безстрашність, безвідповідальність, відповідальність, дисциплінованість, безхарактерність, розсудливість, самостійність, самовпевненість, самонадіяність, витриманість, слабохарактерність, відважність, впертість, хоробрість, рішучість, мужність, лінощі, наполегливість, імпульсивність, принциповість, боягузтво.

## Дослід 2

**Мета : Визначити свій характер за почерком.**

Інструкція : оцінюючи свій почерк, врахуйте такі показники:

**I. Розмір букви:** дуже маленькі - 3 бали; маленькі - 7 балів; середні - 17 балів; великі - 20 балів.

**II. Нахил букв:** лівий - 2 бали, легкий нахил вліво - 5 балів; правий - 14 балів; різкий нахил вправо - 6 балів; пряме написання - 10 балів.

**III. Форма букв:** круглі - 9 балів; безформені - 10 балів; гострі - 19 балів.

**IV. Напрямок почерку:** рядки —повзуть до верху - 16 балів; рівні - 12 балів; до низу - 1 бал.

**V. Інтенсивність (розмах почерку і сила натиску):** легка - 8 балів; середня - 15 балів; дуже сильна - 21 балів.

**VI. Характер написання слів:** схильність до з'єднання букв у слові - 11 балів; схильність до роз'єднання букв одна від одної - 18 балів, змішаний стиль - 15 балів.

**VII. Загальна оцінка:** почерк старанний - 13 балів, почерк нерівний, одні слова чіткі, інші читаються важче - 9 балів, букви написані будь-як - 4 балів.

## Обробка результатів

**38-51 балів:** такий почерк спостерігається у людей з слабким здоров'ям, у тих, кому далеко за 80.

**52-63 балів:** так пишуть несміливі, боязливі, пасивні, флегматичні люди.

**64-75 балів:** такий почерк належить людям нерішучим, м'яким, покірливим. Вони часто трохи наївні, але не позбавлені почуття власної гідності.

**76-85 балів:** такий почерк у людей відвертих, товариських і вразливих. Вони, як правило, хороші сім'янини.

### **Г) Практичні ситуації**

**Завдання 1.** У характеристиці особистості виділіть моменти, в яких проявляються риси характеру і властивості темпераменту. Дайте обґрунтування своєї відповіді.

**Іра Н., вісім років.** Дівчинка жива, життєрадісна, кокетлива, любить поговорити; добра, але заздрісна, намагається бути помітною в колективі, заслужити похвалу. Товариська, але дуже уразлива. Іра цікавиться всім, але її інтереси не стали, вона швидко охолоняє. Багато уваги приділяє своїй зовнішності: годинами може сидіти перед дзеркалом, змінювати зачіску, перев'язувати стрічки, вкладати у волосся квіти. Дівчинка в колективі активна, але якщо їй у спільній роботі доводиться комусь підкорятися, вона втрачає до заняття будь-який інтерес.

**Завдання 2.** У характеристиці учениці виділіть стрижневі риси характеру; за якими ознаками це можна встановити?

**Таня А., 11 років.** Завжди весела, життєрадісна й енергійна дівчинка, водночас рівна й спокійна. Таня вміє в усьому знаходити добре: у сонячну погоду вона радіє, що можна гуляти й гратися; в дощ, - що нікуди не треба йти, можна спокійно посидіти й пошити лялькам. Відносини у неї з усіма дітьми дружні. Вона добрий товариш, охоче для інших що-небудь зробить, дбає про своїх подруг. Таня все вміє робити – швидко й ретельно прибирає кімнату, добре чергує, чудово шиє лялькам. Вчиться Таня теж добре. Швидко робить уроки, зошити в неї чисті й акуратні. У школі вона ініціативний голова ради загону. Все вона робить добре й весело. Її всі люблять: і дорослі, і діти.

**Завдання 3.** Віталій О. виховувався у неповній сім'ї. Мати працювала позмінно і тому часто залишала його в дитсадку на добу, не завжди приділяла йому увагу. Вже навчаючись у першому класі, хлопець був потайний, недобррозичливий, жорстокий щодо фізично слабших дітей. У шостому класі Віталій зажив сумної слави одного з найнедисциплінованих учнів школи. Невдовзі він зв'язався з групою підлітків, разом з якими скоїв злочин (побили і пограбували перехожого), після чого був направлений до спецучилища. Що можна сказати про формування характеру цього учня? Чи можна було скоригувати цей процес у бажаному напрямку?

#### **Завдання 4.**

Прокоментуйте висловлювання:

1. Головне не те, що робить з людини природа, а те, що вона робить із себе, оскільки перше відноситься до темпераменту, і лише друге свідчить про те, що в неї є характер (І. Кант).
2. Характер людини найбільше розкривається, коли вона описує характер іншої людини (Ж. Поль).
3. Про характер людини дізнаєшся тоді, коли вона стає твоїм начальником (Еріх Марія Ремарк).
4. Посій вчинок – пожнеш звичку, посій звичку – пожнеш характер, посій характер – пожнеш долю (Східна приказка).




### 3.Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття

 <p><b>Кошик для сміття</b> непотрібна інформація</p>	 <p><b>Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз</b></p>	 <p><b>Валіза</b> знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому</p>

### 4.Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.

5.Домашнє завдання: пройти тест «Який Ваш характер?» та прикріпити скрін в Moodle <https://onlinetestpad.com/ru/testview/429-kakov-vash-kharakter>.

