

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

ЗВІТ

з педагогічної викладацької практики

база практики Хмельницький національний університет

1/20

Номер ІНПЗ

Галузь знань – 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність – 053 «Психологія»

Освітня програма – освітньо-наукова програма «Психологія»

Аспіранта(ки) 2 курсу, група ПТас-20 Суходол, Суходол Д. Д.

Шифр \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ Ініціали, прізвище \_\_\_\_\_

Керівник від кафедри

Керівник від бази практики

Потарчук С. М., зав. кафедрою Тодкоритова Л. Д.

Прізвище, ініціали, науковий ступінь, звання

Прізвище, ініціали, посада

[Підпис]

13.06.2022

[Підпис]

13.06.2022

Підпис

Дата

Підпис

Дата



Кількість балів 8,0

Оцінка за шкалою:

інституційною Відмінно / ЄКТС A

Члени комісії:

Підпис, дата

[Підпис] 13.06.2022

Підпис, дата

[Підпис] 13.06.2022

Підпис, дата

Ініціали, прізвище

П. В. Кошар

Ініціали, прізвище

О. В. Кушмова

Ініціали, прізвище

## Зміст

	С.
Вступ .....	3
1 Навчальна робота .....	5
2 Навчально-методична робота .....	10
3 Наукова робота .....	23
4 Організаційно-методична робота .....	29
5 Виховна робота .....	32
Висновки .....	34
Список літератури .....	36
Додаток А. Лекції з дисципліни «Основи самопізнання» .....	40
Додаток Б. Практичні заняття з дисципліни «Основи самопізнання» .....	90
Додаток В. Робоча програма з дисципліни «Основи самопізнання» .....	131
Додаток Г. Методичні вказівки до написання контрольної роботи для здобувачів освіти заочної форми навчання .....	143
Додаток Д. Виховний захід .....	148
Додаток Е. Публікації у фахових виданнях, тез конференцій .....	152

## Вступ

Педагогічна викладацька практика є складовою частиною підготовки фахівців до викладацької діяльності. В межах підготовки за освітньо-науковим рівнем «доктор філософії» аспіранти отримують ґрунтовну педагогічну підготовку. Практика надає аспірантам практичну можливість опанування:

- навчально-виховним процесом у вищій школі (зокрема викладання професійних дисциплін),
- науково-методичною роботою забезпечення навчального процесу,
- організацією навчальної діяльності студентів,
- здобуттям компетенцій практичної викладацької діяльності.

Педагогічна викладацька практика як форма фахової підготовки, передбачає набуття здобувачами вищої освіти професійних знань, умінь і навичок науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти, досвіду самостійної роботи з викладання фахових дисциплін. Практика спрямована на формування загальних та фахових компетентностей здобувачів, закріплення знань, отриманих під час теоретичного навчання, удосконалення практичних навичок і вмінь за спеціальністю.

У межах підготовки до викладацької діяльності аспірант має використовувати актуальні освітні моделі, організовувати навчання на засадах студентоцентрованого, компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів. Важливо, щоб під час педагогічної викладацької практики аспірант міг поглибити навички логічно викладати інформацію, візуалізувати її, аргументувати свою позицію, доцільно наводити конкретні приклади, вести діалог, консультувати здобувачів вищої освіти, об'єктивно оцінювати їхню роботу.

**Метою практики є:** формування системи загальних і спеціальних компетентностей майбутніх науково-педагогічних працівників у процесі

організації та проведення навчальної, навчально-методичної, наукової, організаційно-методичної та виховної роботи, стимулювання здатності здійснювати аналітичне осмислення стану та перспектив розвитку сфери психологічної освіти, створити та впровадити новий зміст освіти та новітні методики (технології) викладання психологічних дисциплін, розв'язувати комплексні проблеми дослідницько-інноваційної та професійної діяльності з урахуванням сучасних умов її наукового, навчально-методичного та нормативного забезпечення.

**Для досягнення мети визначено завдання практики:**

- закріпити та поглибити теоретичні знання, отримані під час навчання в аспірантурі;
- набути готовність здійснювати викладацьку діяльність;
- набути досвід проведення всіх форм організації освітнього процесу (лекційні, практичні / семінарські / лабораторні заняття) у закладах вищої освіти з використанням інноваційних методів і технологій навчання;
- поглибити та застосовувати фахові знання при розв'язанні конкретних психологічних завдань;
- розвинути професійно-педагогічні здібності й особистісні (інтелектуальні, морально-етичні, естетичні тощо) якості майбутнього викладача;
- формувати потребу у самовдосконаленні, самоосвіті, підвищенні своєї кваліфікації.

Базою проведення практики є Хмельницький національний університет.

Відповідно до навчального плану підготовки докторів філософії, педагогічна викладацька практика проводиться протягом третього та четвертого семестрів в обсязі 120 год (4,0 кредити).

## 1 Навчальна робота

Освітній процес у Хмельницькому національному університеті здійснюється відповідно до графіка навчального процесу кафедрами Університету з урахуванням інноваційних освітніх технологій, механізмів і процедур, визначених чинним законодавством, за такими формами: навчальні заняття; самостійна робота; практична підготовка; контрольні заходи [1, с. 16].

Основними видами навчальних занять в Університеті є: лекція; лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація.

Лекція – основна форма проведення навчальних занять в Університеті, призначених для засвоєння теоретичного матеріалу. Як правило, лекція є елементом курсу лекцій, що охоплює основний теоретичний матеріал окремої або декількох тем навчальної дисципліни. Тематика лекцій визначається робочою програмою навчальної дисципліни (далі – Робоча програма) і розробляється кожним лектором самостійно. Лекції проводять лектори – професори і доценти, а також провідні наукові працівники та фахівці, запрошені для читання лекцій. Лектор зобов'язаний дотримуватися Робочої програми щодо тематики та змісту лекційних занять, але не обмежуватися у питаннях інтерпретації навчального матеріалу, формах і способах його викладення, в т. ч. застосування сучасних педагогічних технологій. Лекція проводиться у відповідно обладнаних приміщеннях Університету – аудиторіях [1, с. 17].

Практичне заняття – форма навчального заняття, при якій викладач організовує розгляд здобувачами вищої освіти окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання здобувачем вищої освіти відповідно сформульованих завдань. Перелік тем практичних занять визначає Робоча програма. Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти, постановку

загальної проблеми викладачем і її обговорення, розв'язання завдань з їх обговоренням, контрольних завдань, їх перевірку та оцінювання [1, с. 18].

Семінарське заняття – форма навчального заняття, у якій викладач організовує дискусію з попередньо визначених проблем, зокрема з використанням інноваційних технологій (вебінари, тренінги, кейси тощо). На підставі індивідуальних завдань (рефератів) здобувачі вищої освіти готують тези виступів з цих проблем. Перелік тем семінарських занять визначає Робоча програма. На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені здобувачами вищої освіти тези, їх виступи, активність у дискусії, вміння формулювати та відстоювати свою позицію тощо. Методику проведення семінарського заняття (семінар-бесіда, семінар-заслуховування, семінар-диспут тощо) для конкретної навчальної дисципліни розробляють ті викладачі, які її викладають [1, с. 18].

Консультація – форма навчального заняття, при якій здобувач вищої освіти отримує від викладача відповіді на конкретні питання або пояснення певних теоретичних положень чи аспектів їх практичного застосування. Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи здобувачів вищої освіти, залежно від того, чи консультиє викладач їх з питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань, чи з теоретичних питань навчальної дисципліни загалом. Відповідно до Робочої програми консультації можуть проводитись очно або дистанційно у синхронному або асинхронному режимі, в т. ч. з використанням відео зв'язку. Під час підготовки до підсумкового контролю проводяться групові консультації. Протягом семестру консультації з навчальних дисциплін проводять за встановленим кафедрою розкладом, який враховує загальний час, що планується на консультації з навчальної дисципліни [1, с. 19].

Під час проходження педагогічної викладацької практики програмою практики передбачено виконання аспірантами-практикантами таких завдань у межах навчальної роботи:

- підготовку та проведення на належному рівні 5 лекційних занять у присутності керівника практики;
- підготовку та проведення на належному рівні 5 практичних/семінарських/лабораторних занять у присутності керівника практики;
- підбір і використання сучасних наочних матеріалів у процесі проведення занять (презентації, відеофільми, віртуальні екскурсії, віртуальні лабораторні тощо);
- розробку та використання на заняттях інтерактивних форм роботи зі здобувачами, інших технологій навчання;
- налагодження контакту й організація педагогічної взаємодії зі здобувачами;
- вироблення індивідуального стилю організації педагогічної взаємодії та пізнавальної діяльності здобувачів;
- здійснення самоаналізу організованих навчальних занять [2, с. 8].

Проведена навчальна робота складалася з двох частин: пасивна та активна (аудиторна) практика.

Пасивна практика передувала активній (аудиторній) і полягала у відвідуванні лекцій, практичних занять і консультацій, які проводять викладачі кафедри психології та педагогіки ХНУ. У цій частині практики особлива увага приділялась особливостям проведення різних видів навчальних занять (лекція; лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація) та характеристиці роботи викладача за такими критеріями:

- а) способи структурування і представлення навчального матеріалу;
- б) методи активізації навчальної діяльності;
- в) особливості професійної риторики.

У цій частині особлива увага приділялась саме педагогічній діяльності, у якій поєднується теоретична складова, пов'язана з розкриттям нових

закономірностей, сутності науки, а також практична, спрямована на перетворення конкретних ситуацій, на розв'язання системи педагогічних задач. Було цікаво спостерігати, як під час викладання викладач легко знаходить співвідношення між теоретичним і фактичним матеріалом.

Пізнавальним прикладом педагогічної майстерності викладача Подкритої Лариси Олександрівни було визначення мети та задач навчання з дисципліни «Психологія толерантності» та інтеграція її з іншими навчальними дисциплінами.

Беззаперечно фундаментальним професійним умінням педагога-психолога є мистецтво професійної риторики, ефективною усної переконувальною комунікації. Це слід враховувати кожному викладачеві при підготовці до занять. Йому необхідно вдало добирати методи й форми навчання, враховувати принципи навчальної діяльності, ретельно працювати над змістом кожного заняття, щоб вони були чітко орієнтовані на результат – тобто практичну значимість знань, умінь та навичок, які необхідно формувати у студентів в процесі фахової підготовки.

Активна (аудиторна) практика – основна частина навчальної роботи в усьому процесі практичної підготовки, оскільки саме під час активної практики виявляються та закріплюються викладацькі здібності аспірантів.

Активна практика передбачала: проведення лекцій і практичних занять; консультацій студентів; розробку завдань для організації самостійної роботи з дисципліни «Основи самопізнання».

За час практики у межах навчальної роботи було поведено:

– лекції з дисципліни «Основи самопізнання» (додаток А):

- 1) «Психологія рефлексії»;
- 2-3) «Теоретичні основи самоменеджменту»;
- 4) «Значення самопізнання як механізму розвитку самосвідомості»;
- 5) «Результати самопізнання».

– практичні заняття з дисципліни «Основи самопізнання» (додаток Б):

- 1) Дослідження рефлексії;



- 2) Тренінг «Подорож часом»;
- 3-4) Тренінг «Любов до самопізнання»;
- 5) Основи самопізнання;

Професія викладача закладу вищої освіти – одна із найбільш творчих і складних професій, в яких поєднано психолого-педагогічну науку та мистецтво. Вона близька до праці письменника (творчість у підготовці матеріалу), режисера і постановника (створення замислу і його реалізація), актора (в педагогічній діяльності інструментом є особистість викладача), педагога, психолога та науковця. Діяльність викладача вищої школи має високу соціальну значущість і має великий вплив на формування національної свідомості і духовної культури українського суспільства [3, с. 159].

Викладач закладу вищої освіти перш за все виконує навчальну функцію певного предмету. Він глибоко і всебічно знає сучасний стан науки та інших галузей людської культури, що лежить в основі дисципліни, яку він викладає. Володіє знаннями психолого-педагогічних і методичних основ навчання та виховання, педагогічними вміннями та навичками [3, с. 160]. У процесі навчання викладач озброює студентів системою знань, умінь та навичок, формує пізнавальні здібності та їх науковий світогляд [4, с. 4].

Практична діяльність викладача закладу вищої освіти є двобічною: спеціальною та соціально-виховною – найважливішими передумовами ефективності педагогічного досвіду. Отже, така дія – це високоефективна розумова праця. В ній тісно поєднані знання та ерудиція вченого, мистецтво педагога, висока культура, інтелектуальна та моральна зрілість, усвідомлення обов'язку і почуття відповідальності.

## 2 Навчально-методична робота

Основним нормативним документом, що регламентує організацію та проведення освітньої діяльності у Хмельницькому національному університеті і визначає її основні засади й принципи, особливості формування освітніх програм та їх реалізації, організаційного та науково-методичного забезпечення освітнього процесу та його якості, оцінювання результатів навчання та присвоєння кваліфікацій здобувачам вищої освіти різних освітніх рівнів, забезпечення прав та обов'язків усіх учасників освітнього процесу є Положення про організацію освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті [1].

Нормативні документами, які регламентують окремі аспекти організації освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті:

– *Порядок організації освітньої діяльності за технологіями дистанційного навчання у Хмельницькому національному університеті* – визначає організацію освітньої діяльності у ХНУ з використанням дистанційних інформаційно-комунікаційних технологій, визначає особливості реалізації та науково-методичного забезпечення освітнього процесу, проведення поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти з використанням інформаційно-комунікаційних технологій навчання [5].

– *Положення про освітні програми підготовки здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті* – регламентує порядок і правила розроблення освітніх програм у Хмельницькому національному університеті, їх оформлення, проведення експертизи, затвердження, моніторингу та перегляду. Положення стосується освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів та магістрів і освітньо-наукових програм підготовки магістрів та докторів філософії [6].

– *Положення про навчання здобувачів вищої освіти без відриву від виробництва у Хмельницькому національному університеті* – регулює питання

організації і проведення освітнього процесу для осіб, які навчаються без відриву від виробництва [7].

– *Положення про порядок підготовки здобувачів вищої освіти ступенів доктора філософії і доктора наук у Хмельницькому національному університеті* – визначає механізм підготовки здобувачів вищої освіти на третьому (освітньо-науковому) та науковому рівнях вищої освіти з метою здобуття ступеня вищої освіти доктора філософії та доктора наук відповідно [8].

– *Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету* – регулює загальні питання з планування, змісту, організації, проведення і підведення підсумків усіх видів практичної підготовки здобувачів вищої освіти Хмельницькому національному Університету [9].

– *Положення про індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти Хмельницького національного університету* – визначає послідовність, форму і темп засвоєння здобувачем вищої освіти компонентів освітньої програми з метою реалізації його індивідуальної освітньої траєкторії та розробляється закладом освіти у взаємодії із здобувачем освіти за наявності необхідних для цього ресурсів [10].

– *Положення про порядок реалізації права здобувачів вищої освіти на вільний вибір навчальних дисциплін у Хмельницькому національному університеті* – формалізація процедури вибору освітніх компонентів / програм minor і формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачами вищої освіти [11].

– *Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність учасників освітнього процесу Хмельницького національного університету* – регламентує організацію академічної мобільності учасників освітнього процесу Хмельницького національного університету (далі – Університет) на території України чи поза її межами та учасників освітнього процесу іноземних закладів вищої освіти (ЗВО) / наукових установ в

Університеті і передбачає їх навчання, практичну підготовку, мовне чи наукове стажування, викладання, проведення наукових досліджень тощо [12].

– *Положення про організацію та контроль самостійної роботи здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету* – визначає сутність, вимоги, умови, роль (завдання й відповідальність) учасників освітнього процесу і його структурних підрозділів стосовно організації та проведення самостійної (позааудиторної) навчальної і творчої роботи здобувачів вищої освіти та контролю її виконання [13].

– *Положення про атестацію здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті* – регламентує порядок організації атестації здобувачів вищої освіти на різних рівнях вищої освіти та діяльність Екзаменаційної комісії у Хмельницькому національному університеті [14].

– *Положення про організацію навчально-методичної роботи у Хмельницькому національному університеті* – вирішує завдання ефективного управління процесом навчання здобувачів вищої освіти та підвищення якості їх підготовки на основі якісної трансформації освітнього середовища для здобувачів вищої освіти, метою якого є розширення їх автономії і здатності до критичного мислення на основі результативного підходу, що передбачає комплексний підхід до вдосконалення змісту, організації і методів освітнього процесу, надання практичної допомоги викладачам та здобувачам вищої освіти [15].

– *Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти* [16].

– *Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у Хмельницькому національному університеті* – встановлює базові засади щодо запобігання, перешкоджання проявам академічної недоброчесності та припинення таких фактів шляхом навчання, керівництва і наставництва, а також через створення позитивного, сприятливого й доброчесного освітнього і наукового середовища в Університеті [17].

– *Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті* – визначає порядок контролю й оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (далі – Здобувачі освіти або студенти) Хмельницького національного університету (далі – Університет), який розроблений з метою удосконалення діючої в Університеті системи забезпечення якості вищої освіти, адаптації її до загальноєвропейських вимог та вимог Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС) [18].

– *Положення про науково-дослідну роботу студентів у ХНУ* [19].

Нормативною базою освітнього процесу в Університеті є Закон України «Про вищу освіту», стандарти вищої освіти спеціальностей, освітні програми, структурно-логічна схема підготовки, навчальні плани, графік навчального процесу, індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти, програми навчальних дисциплін та інші чинні нормативні акти.

Стандарт вищої освіти – сукупність вимог до змісту і результатів освітньої діяльності закладу вищої освіти і наукових установ за кожним рівнем вищої освіти у межах кожної спеціальності. Стандарт розробляється відповідно до Національної рамки кваліфікацій для кожного рівня вищої освіти за певною спеціальністю. Стандарти використовуються для визначення та оцінювання якості змісту та результатів освітньої діяльності університету під час інституційної акредитації та акредитації освітніх програм.

Науково-методичне та організаційне забезпечення вищої освіти здійснюється Міністерством освіти і науки України, науково-методичними установами та закладами вищої освіти і базується на використанні документів, регламентованих чинною нормативною базою вищої освіти з адаптацією їх до вимог Європейського простору вищої освіти.

Основою для підготовки навчальної і навчально-методичної літератури в університеті є освітня програма, навчальний план, програми навчальних дисциплін.

Освітня програма – система освітніх компонентів на відповідному рівні вищої освіти в межах ліцензованої (акредитованої) спеціальності, що визначає вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за цією програмою, перелік компонентів освітньої програми і логічну послідовність їх вивчення, кількість кредитів ЄКТС, необхідних для виконання цієї програми, а також очікувані результати навчання (компетентності), якими має оволодіти здобувач відповідного ступеня вищої освіти.

Обов’язкова частина (нормативний зміст) освітньої програми підготовки фахівців з будь-якої спеціальності визначається Стандартом, а вибіркова – індивідуальною траєкторією навчання здобувача вищої освіти і формується ним в індивідуальному навчальному плані із загальноуніверситетського Каталогу навчальних вибіркових дисциплін, що пропонуються кафедрами для вільного вибору. При цьому вибіркова частина має становити не менше, ніж 25 відсотків від загальної кількості кредитів ЄКТС, передбачених для певного рівня вищої освіти (пункт 15 частини першої статті 62 Закону України «Про вищу освіту»).

Обсяг освітньої програми певного рівня вищої освіти визначається законом «Про вищу освіту» та конкретизується у Стандарті, зокрема:

- для освітнього рівня бакалавра на основі повної загальної середньої освіти (11 років) – 240 кредитів ЄКТС;
- для освітнього рівня магістра: освітньо-професійна програма – 90–120 кредитів ЄКТС; освітньо-наукова програма – 120 кредитів ЄКТС (у т. ч. дослідницька (наукова) компонента в обсязі не менше ніж 30 відсотків від обсягу освітньої програми, тобто 40 кредитів ЄКТС);
- для освітньо-наукового рівня доктора філософії – освітньо-наукова програма розрахована на 4 роки, при цьому обсяг її освітньої складової коливається у межах від 30 до 60 кредитів ЄКТС і конкретизується у відповідному Стандарті.

Нормативний термін навчання за освітніми програмами визначається в академічних роках. Навантаження одного навчального року за денною формою навчання становить, як правило, 60 кредитів ЄКТС.

Ознайомлено із ОПП Психологія для першого освітнього рівня (бакалавр), яка має на меті забезпечення освітньо-професійної підготовки висококваліфікованих, інтелектуально розвинутих, конкурентоспроможних на ринку праці України та за її межами фахівців із психології, які здатні до успішної професійної самореалізації та надання психологічних послуг у сфері освіти, спорту, охорони здоров'я та соціально-правової допомоги, суспільної і підприємницької діяльності [20].

Ознайомлено із ОПП Психологія для другого освітнього рівня (магістр), метою якої є підготовка високоінтелектуальних фахівців, які володіють методологією наукової та педагогічної діяльності, здатних розв'язувати складні освітні та професійні практичні задачі інноваційного характеру у галузі психології, що передбачає проведення науково-психологічних досліджень та здійснення професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей і норм професійної етики психолога [21].

Навчальний план є нормативним документом Університету, що регламентує навчальний процес із певної спеціальності і відноситься до пакету документів освітньої програми. Він складається на основі освітньої програми і визначає перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах ЄКТС, послідовність їх вивчення, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, зведений бюджет часу, форми підсумкового контролю.

Робочий навчальний план – складається на основі затвердженого навчального плану та структурно-логічної схеми для усіх освітніх програм та форм навчання і конкретизує види навчальних занять, їх обсяг, форми семестрового контролю тощо. Робочий навчальний план розробляється на кожний навчальний рік деканатами сумісно з випусковими кафедрами на основі затвердженого на поточний навчальний рік графіка навчального

процесу та після формування здобувачами вищої освіти вибіркової частини індивідуальних навчальних планів. На основі цього документу в Університеті здійснюється планування освітнього процесу, його методичне, організаційне, матеріальне та фінансове забезпечення впродовж навчального року, а також він є основою для визначення навчального навантаження науково-педагогічних і педагогічних працівників і кафедр загалом.

Індивідуальний навчальний план (ІНП) здобувача вищої освіти формується на основі навчального плану спеціальності / освітньої програми з урахуванням структурно-логічної схеми підготовки і має сприяти формуванню індивідуальної траєкторії навчання студента (аспіранта). Сукупність обов'язкових дисциплін в ІНП визначає нормативний зміст освітньої програми, який має повністю відповідати стандарту вищої освіти з певної спеціальності, а вибіркові дисципліни, які вибираються здобувачем вищої освіти відповідно до встановлених обсягів із загальноуніверситетського Каталогу вибірових дисциплін, забезпечують формування індивідуальної траєкторії навчання, в тому числі – здійснення поглибленої підготовки за напрямками (профілями), що визначають характер майбутньої фахової діяльності; підготовку за спеціалізаціями певної спеціальності; сприяють академічній мобільності здобувача вищої освіти, його особистим інтересам та затребуваності на ринку праці.

Робоча програма навчальної дисципліни – нормативний документ Університету, що визначає місце навчальної дисципліни у системі загальної та професійної підготовки фахівця, мету та завдання її вивчення, містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, обсяг, організаційні форми та методи її вивчення, спрямованість її змісту на формування загальних та фахових компетентностей і програмних результатів навчання, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів. Основою для складання Робочої програми є освітня програма підготовки фахівця певного освітнього рівня і відповідний навчальний план. Робоча програма розробляється лектором або групою викладачів кафедри, які забезпечують



певну дисципліну, у паперовому та електронному вигляді, розглядається і схвалюється на засіданні кафедри, затверджується деканом і скріплюється печаткою відповідного факультету. Відповідальність за розроблення та оформлення Робочої програми покладається на завідувача кафедри.

Робоча програма як складова організаційно-методичного забезпечення навчальної дисципліни розміщується на вебсайті Університету у Модульному середовищі для навчання, а також на сторінці відповідної кафедри. Робочі програми, як правило, мають щорічно оновлюватися з урахуванням результатів моніторингу та періодичного перегляду освітніх програм і, зокрема, отриманих від здобувачів вищої освіти та інших стейкхолдерів побажань та зауважень. В окремих випадках Робочі програми можуть затверджуватися на декілька (до чотирьох) років, а щорічні оновлення та зміни мають розглядатися на засіданні кафедри, оформлюватися протоколами і додаватися до них у вигляді додатків.

Нами було розроблено робочу програму до дисципліни «Основи самопізнання» (Додаток В).

Силабус – навчальна програма дисципліни, яка включає в себе опис навчальної дисципліни, мету та завдання, змістові модулі та найменування тем занять, календарно-тематичний план, завдання до самостійної роботи, час проведення консультацій, критерії оцінювання та вимоги викладача, контрольні питання, список рекомендованої літератури. Основою для розроблення силабусу є:

- освітня програма підготовки фахівця того чи іншого рівня;
- навчальний план;
- робоча програма навчальної дисципліни.

Силабус є засобом комунікації між викладачем та здобувачем вищої освіти, оптимізує сумісну діяльність між ними і сприяє якісному отриманню освіти завдяки доступності інформації. Силабус оновлюється на початок кожного навчального року і розміщується на сайті Університету у

Модульному середовищі для навчання та на веб-сторінці кафедри для вільного доступу здобувачів вищої освіти.

Розроблення, експертизу та впровадження науково-методичного забезпечення в університеті здійснюють науково-педагогічні працівники кафедр, методичні комісії кафедр (факультетів), вчені ради факультетів, Центр післядипломної освіти, відділи: навчальний, навчально-методичний, забезпечення якості вищої освіти, Науково-методична рада університету, Вчена рада університету.

До складу документів, які формують науково-методичне, навчально-методичне та організаційно-методичне забезпечення освітнього процесу та мають бути оприлюднені у відкритому доступі, належать:

- стандарти вищої освіти за спеціальностями;
- освітні програми та описи навчальних дисциплін;
- інформаційний пакет університету (спеціальності);
- навчальні та робочі навчальні плани;
- робочі програми усіх обов'язкових і вибіркового навчальних дисциплін;
- силабус;
- методичні матеріали щодо змісту та організації самостійної роботи студентів, самостійного опрацювання фахової літератури тощо;
- положення з різних питань організаційного та методичного забезпечення освітнього процесу, практичної підготовки, забезпечення права на академічну мобільність, академічну доброчесність, формування індивідуальних навчальних планів, порядок вільного вибору навчальних дисциплін, оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти та критерії оцінювання навчальних досягнень, система визнання результатів навчання, набутих за формальною, неформальною та інформальною освітою,

підсумкової атестації, підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників тощо;

- інші матеріали за рішенням Науково-методичної ради університету.

До науково-методичних матеріалів забезпечення освітнього процесу, оприлюднення яких обмежується з міркувань захисту прав інтелектуальної власності їх розробників та / або забезпечення якості й об'єктивності оцінювання результатів навчання, належать:

- підручники та навчальні посібники, у тому числі в електронній формі, електронні навчальні курси та конспекти лекцій навчальних дисциплін;

- методичні матеріали (рекомендації, настанови тощо) до лекційних, семінарських, практичних і лабораторних занять, підготовки і виконання індивідуальних завдань, практикуми у тому числі в електронній формі;

- програми практик;

- навчально-методичні комплекси, в т. ч. веб-ресурси – модулі навчальних дисциплін у модульному середовищі для навчання та дистанційні курси для дистанційної форми навчання;

- засоби діагностики для поточного, семестрового контролю та підсумкової атестації, комплекти комплексних контрольних завдань з оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Однією з особливостей комп'ютерної технології навчання з використанням системи Moodle є можливість керувати засвоєнням знань на основі чіткої систематизації й структуризації навчального курсу. Структурно-логічний підхід до змісту навчання, систематизація й структуризація предмета сприяють формуванню в студентів системних знань, підвищенню об'єктивності самооцінки і оцінки знань, більш об'єктивному й глибокому аналізу рівня засвоєння окремих фрагментів навчальної програми .

На основі освітньо-професійної програми розробляють робочу програму дисципліни, яка містить: опис предмета навчальної дисципліни, її мету й

завдання, зміст за змістовими модулями й темами, орієнтовну структуру залікових кредитів, плани та методичні матеріали для проведення семінарських чи практичних занять, перелік питань для самостійного вивчення та розподіл часу самостійної роботи, індивідуальні навчально-дослідні завдання, методи навчання, орієнтовний перелік питань підсумкового контролю, методи оцінювання та форма підсумкового діагностування, методичне забезпечення викладання дисципліни, перелік рекомендованої літератури.

За робочою програмою розробляють і інші складові навчально-методичного комплексу. Від того, як побудований підручник, навчальний посібник та інший навчальний чи методичний матеріал, залежить чи сприйме, зрозуміє, запам'ятає студент подану в ньому інформацію.

Підручник – перше й найважливіше джерело знань для студентів, тож є однією з основних складових навчально-методичного комплексу (НМК). Критерії змісту модулів передбачають відповідність навчального матеріалу меті, організацію пізнавальної діяльності й перспективне використання її результатів, ієрархічність. Ілюстрація (електронний супровід) основних понять кожного параграфу підручника сприяє засвоєнню матеріалу завдяки акцентам у його зображенні, а схематичне зображення основних понять – розвитку логічного мислення.

Для розвитку творчого мислення студентів доцільно ввести творчі завдання. Вправи (як із розв'язками, так і без них), запитання й завдання/задачі для самоконтролю потрібні для самоперевірки й поглиблення знань. Стислі висновки після кожної теми сприятимуть узагальненню матеріалу. Оскільки технологія модульного навчання ґрунтується на специфічній побудові змісту навчання у вигляді модулів та навчальних елементів, їх слід оформляти як окремі теми й визначати в них орієнтовну мету, завдання, змістову частину (навчальний текст з ілюстраціями) та контролюючу (набір задач і практичних завдань). Навчальний процес з

кожної теми варто умовно розбити на два етапи: засвоєння теоретичного матеріалу і застосування теоретичних знань на практиці.

Модульна система організації навчально-виховного процесу передбачає на початку кожного циклу навчальної діяльності обов'язковість мотиваційного етапу. Це забезпечує перехід від знань до вмінь. Багаторазово повторювана навчальна діяльність студентів під час виконання самостійної роботи на індивідуалізованому рівні складності навчального матеріалу переводить уміння в навички. На всіх етапах викладач виступає як організатор і керівник процесу, а студент, послідовно розв'язуючи поставлені перед ним проблеми, виконує роль самостійного дослідника.

Наприкінці кожного кредитного модуля проводять тестування студентів на засвоєння змісту навчального матеріалу. Завдяки інформаційним технологіям можна ефективно організовувати навчальний процес, створити систему тестів, реалізувати рейтингове оцінювання засвоєння навчального матеріалу. Тести-задачі й тести-завдання для контролю знань з навчального курсу також є складовою НМК як засоби контролю результатів навчально-пізнавальної діяльності студентів під час вивчення дисципліни й визначення рівня та якості засвоєння знань студентами з метою корекції останніх, а отже, підвищення ефективності навчального процесу. Тести слід розробляти як для поточного, так і для підсумкового контролю за традиційної форми навчання.

У межах навчально-методичної роботи під час педагогічної викладацької практики:

- ознайомились із нормативними документами, що регламентують організацію освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті;

- ознайомились з організацією навчальної та методичної роботи кафедри;

- ознайомились з ОПП за спеціальністю 053 Психологія та навчальними планами спеціальності;

- вивчили методичний досвід та систему викладання навчальних дисциплін та інших видів роботи викладачів кафедри;
- навчилися плануванню структури, розробленню методики й здійсненню підготовки до проведення лекційних, семінарських, практичних, лабораторних занять;
- ознайомились із моніторингом, аналізом і розробкою навчально-методичного комплексу дисципліни (робоча програма навчальної дисципліни, силабус, методичні вказівки до написання контрольної роботи для здобувачів освіти заочної форми навчання (Додаток Г) тощо);
- здійснили підбір і підготовку наочного матеріалу (презентацій, таблиць, рисунків, схем тощо);
- розробили тестові завдання, завдання для активізації навчально-професійної діяльності здобувачів;
- відвідували заняття (лекції, практичні, індивідуальні заняття) викладачів кафедри, інших аспірантів;
- взяли участь у міжнародній науково-практичній онлайн конференції «Психологія кризових станів: наука і практика» 4-6 листопада 2021 року.
- взяли участь у семінарі-практикумі «Сам собі психолог» та підвищила свою кваліфікацію у обсязі 6 годин. Психологічний центр «FIDES».

### 3 Наукова робота

Обов'язковим елементом у роботі викладача закладу вищої освіти є науково-дослідна робота. Науково-дослідна функція викладача передбачає організацію наукових досліджень як із студентами так і власної. Викладач має показати, що розробляючи певну наукову проблему, вчений оволодіває методологією, методикою наукового дослідження, розкриває нові зв'язки та закономірності. Дослідницька робота розкриває певні якості теоретичного мислення і системи умінь: уміння спостерігати явища і збирати факти, проникати в сутність процесу, що вивчається, будувати наукові гіпотези; проводити експерименти, робити висновки і узагальнення, встановлювати міжпредметні зв'язки; здійснювати системно-комплексний підхід до проблем досліджень.

Педагогічний досвід буде ефективним тільки тоді, коли викладач має рівні здібності як до педагогічної, так і до наукової роботи. Вчений відкриває наукову істину, а педагог з допомогою засобів педагогічного впливу, прилучає до неї студентів, тому викладач закладу вищої освіти зобов'язаний вести дослідницьку роботу, поєднуючи її з педагогічною. Для того, щоб бути добрим фахівцем, отримати ефективний педагогічний досвід він має краще і глибше оволодіти навчальним предметом, знайомитися з новою науковою літературою у своїй галузі, слідкувати за розвитком даної науки за кордоном, уважно опрацьовувати науково-методичні журнали зі свого предмету, експериментально перевіряти доцільність запровадження у власну практику педагогічних інновацій.

Тому, організувати науково-дослідницьку роботу зі студентами, корегувати обрані ними теми роботи, уміти виявити раціональні зерна їх діяльності – умова формування практичного досвіду викладача. Функція систематичного самовдосконалення – це професійний обов'язок викладача. Основи для формування його педагогічного досвіду закладаються під час підготовки у вищому навчальному закладі, а завершується – у процесі

самостійної практичної діяльності. «Це передбачає як засвоєння психолого-педагогічної науки у процесі самоосвіти, так і аналіз та осмислення власного досвіду роботи і досвіду колег. Не випадково видатні педагоги минулого підкреслювали, вчитель залишається вчителем, поки сам постійно вчиться» [4, с. 5].

Під час ознайомлення з науково-дослідною роботою кафедри психології досліджено роботу двох наукових шкіл:

1) «Психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя» – керівник Потапчук Євген Михайлович, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, Голова Української асоціації сімейних психологів (2012 рік створення);

2) «Формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження» – керівник Комар Таїсія Василівна, доктор психологічних наук, доцент (2015 рік створення) [22].

Кафедра здійснює видавництво наукового журналу «Psychology Travelogs» – редактор: Комар Таїсія Василівна.

Викладачі кафедри психології та педагогіки здійснюють потужну роботу щодо видання навчальних посібників та монографій. Так, за період з 2010 р. по 2021 р. викладачами кафедри видано 44 навчальних посібників та монографій.

Напрями наукових досліджень кафедри психології та педагогіки:

– Науково-дослідна робота за темою: «Стратегія і тактика самозбереження здоров'я»;

– Науково-дослідна робота за темою: «Формування особистості як суб'єкта самотворення»;

– Медико-психологічне дослідження за темою: «Розвиток у студентської молоді мотивації до здоров'я збереження»;

– Науково-дослідна робота за темою: «Трансформація життєвого світу людини в умовах особистісного і професійного розвитку».



Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету щорічно організовує Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців».

Науково-дослідна робота студентів (НДРС) здійснюється відповідно до «Положення про науково-дослідну роботу студентів у ХНУ» [19]. Науково-дослідна робота студентів (НДРС) є невід'ємною частиною підготовки висококваліфікованих фахівців за бакалаврським та магістерським рівнями вищої освіти та нерозривною складовою освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті. Залучення студентів до науково-дослідної роботи дозволяє використовувати їхній творчий і трудовий потенціал для вирішення актуальних задач сьогодення, сприяє розвитку загальних компетентностей, зокрема індивідуальних якостей та креативного мислення, ініціативного підходу до освоєння нових знань, підвищенню якості спеціальної підготовки студентів, у т. ч. набуття дослідницьких навичок роботи у науковій і прикладній сфері фахової діяльності.

Науково-дослідна робота студентів – це форма організації роботи студентів, під час якої їх залучають до активної самостійної (або під керівництвом викладача) науково-дослідної діяльності для формування наукового світогляду, розвитку дослідницьких умінь, навичок творчого вирішення практичних завдань. Ця форма сприяє опануванню методології і методів наукового пошуку молодими дослідниками. НДРС в університеті здійснюється за такими основними напрямками:

- науково-дослідна робота в освітньому процесі (визначається освітньою програмою / навчальним планом / індивідуальним навчальним планом студента);
- науково-дослідна робота студентів у позанавчальний час;
- науково-організаційні заходи – конференції, конкурси, олімпіади тощо [19].

На базі кафедри психології та педагогіки функціонують 9 студентських наукових гуртків:

1. Студентський науковий гурток «Академія гармонійних сімейних стосунків»..
2. Студентський науковий гурток «Школа юного консультанта».
3. Студентський науковий гурток «Шлях до успіху».
4. Студентський науковий гурток «Школа інноваційно-психологічних технологій».
5. Студентський науковий гурток «Родинно-сімейне виховання».
6. Студентський науковий гурток «Майстерня успішної кар'єри».
7. Студентський науковий гурток «Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами».
8. Студентський науковий гурток «Психологічна майстерня».
9. Науковий гурток для здобувачів ступеня доктора філософії «Науково-психологічна майстерня професора Потапчука».

Функціонування гуртків здійснюється згідно «Положення про науково-дослідну роботу студентів у ХНУ» [19].

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету щорічно організовує Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору». Учасники конференції, під час своїх виступів, мають змогу продемонструвати високі теоретичні та практичні психолого-педагогічні знання .

11-12 жовтня 2021 року на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету на платформі Zoom відбувся другий кафедральний науковий семінар «Актуальні проблеми сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти магістерського рівня». Цей семінар був започаткований у 2020 році за ініціативою кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету для того, щоб допомогти здобувачам вищої освіти магістерського рівня методологічно

здійснювати їхні наукові дослідження і якісно підготувати кваліфікаційну роботу [22].

15-16 листопада 2021 року на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету на платформі Zoom відбувся другий кафедральний науковий семінар «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти магістерського рівня». Головною метою цього семінару є створення сприятливих умов для апробації здобувачами вищої освіти магістерського рівня результатів їхніх наукових досліджень. Цей науковий захід допомагає здобувачам вищої освіти магістерського рівня вдосконалити свою науково-дослідницьку майстерність і якісно підготуватись до захисту кваліфікаційної роботи [22].

25-26 листопада 2021 року кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету провела XI Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору». Мета конференції надати можливість бакалаврам, магістрам та аспірантам поділитися останніми досягненнями науки в галузі «Психологія», апробацією результатів досліджень та вільний обмін думками. На конференції були висвітлені актуальні теми, які стосуються розвитку та організації психічного здоров'я різних категорій населення; напрямків психотерапії, що впливають не лише на формування гармонійної особистості, а й на активацію сексуальної сфери. Актуальні та цікаві теми піднімались з питань організації психологічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами та надання допомоги викладачам в інклюзивному освітньому просторі. Доповідачі ділилися своїм баченням допомоги студентам в адаптації до навчання в он-лайн просторі, та як підтримати себе підчас пандемії [22].

За час проходження практики у межах наукової роботи здійснено написання наукової статті «Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема» (Додаток Д) та тез «Сім'я як детермінанта розвитку дитини», «Психологічні особливості дослідження соціального інтелекту»,

«Соціальний інтелект як показник результативності функціонування освітньої системи» (Додаток Е).

Взято участь у онлайн-засіданні членів наукового гуртка для здобувачів ступеня доктора філософії (спеціальність 053 «Психологія») «Науково-психологічна майстерня професора Потапчука». Керівник гуртка професор Потапчук Є. М. провів цікаву бесіду на тему «Особливості роботи з науковими джерелами інформації», в якій акцентував увагу на основних принципах роботи з різними джерелами інформації для забезпечення високої якості дослідження.

#### 4 Організаційно-методична робота

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету активно співпрацює з закладами дошкільної, середньої та вищої освіти, реабілітаційними центрами, центрами розвитку дитини та сім'ї, правоохоронними органами тощо. Мета цієї співпраці – науковий та методичний обмін досвідом, що сприяє удосконаленню якості підготовки студентів, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Структурним підрозділом Хмельницького національного університету, який здійснює свою діяльність щодо забезпечення психологічної підтримки та супроводу учасників освітнього процесу в Університеті є психологічна служба. Діяльність психологічної служби забезпечується практичними психологами Хмельницького психологічного центру (координатор – Ханецька Н. В.) [23]. Мета діяльності: психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу Хмельницького національного університету, захист психічного та психологічного здоров'я особистості шляхом здійснення психолого-педагогічної діагностики, консультування, корекції, профілактики, психологічної просвіти усіх учасників освітнього процесу.

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету плідно співпрацює з кафедрою психології КВНЗ «Вінницька академія безперервної освіти». Зокрема, це стосується таких питань як: підвищення кваліфікації (стажування) науково-педагогічних працівників, підготовка здобувачів наукового ступеня, організації щорічних наукових конференцій «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» та «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти», проведення відкритих занять, обмін досвідом тощо. Завдяки результативній співпраці наших кафедр вдається щороку реалізувати багато корисних наукових та науково-просвітницьких заходів.

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету активно співпрацює з факультетом соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Робочі зустрічі з керівництвом факультету завжди проходять у пошуку важливих сфер професійних інтересів та сприяють реалізації спільних проектів.

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету активно співпрацює й з психологами-практиками. Зокрема, засновниця Центру розвитку дитини та сім'ї «Шкодер клуб» Т. В. Матвійчук за період співпраці з кафедрою проводила майстер-класи для викладачів та студентів-психологів на різноманітну тематику: «Стрес та шляхи його подолання», «Гендерні стереотипи у сучасному суспільстві», «Мама, тато і дитина - щаслива родина», «Мій загадковий підліток» та інші [22].

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету є партнером реабілітаційного центру «Турбота», який знаходиться на базі Хмельницької міської дитячої лікарні. Уже третій рік поспіль студенти-психологи проводять для дітей новорічне свято. У сценічних постановках студенти виявляють креативність, акторські та ораторські здібності. До проведення свята залучаються не лише студенти, але й викладачі кафедри [22].

Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету активно співпрацює з Управлінням патрульної поліції в Хмельницькій області. В межах цієї співпраці проводяться різноманітні просвітницькі, профілактичні заходи.

За час проходження практики у межах організаційно-методичної роботи здійснено:

- взяли участь у засіданнях кафедри № 2 від 20.09.2021 та № 6 від 17.01.2022;
- участь у засіданні наукового семінару кафедри: «Цифрові технології як засіб реалізації творчої педагогічної діяльності викладача ЗВО» 23 лютого

2022 р; відкритого семінару кафедри «Актуальні питання підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти» 18 січня 2021 р.;

- участь у засіданнях методичного семінару кафедри: 15.11.2021 р., 23.10.2022 р.

## 5 Виховна робота

Виховна робота – цілеспрямована діяльність науково-педагогічного колективу кафедри психології та педагогіки на виконання соціальних інституцій для досягнення мети корекції та адаптації студентської молоді.

Організаційну і консультативну підтримку здобувачів освіти реалізовано через роботу деканату і кафедр, а також систему кураторства.

Куратор назначається для навчально-виховного супроводу студентів, а саме:

- інформування із залученням студентів, щодо навчальних, просвітницьких, виховних, національно-патріотичних та розважальних заходів, що відбуваються в академічній групі, факультеті, університеті, місті, державі;

- організації і проведення індивідуальної та групової навчальної і виховної роботи;

- проведення оперативного «зворотного зв'язку» зі студентами, при необхідності надання допомоги студентам у формуванні студентського колективу групи, залагодження та урегулювання конфліктів, здійснення зв'язків з батьками студентів, з'ясування проблемних питань студентів та надання їм можливої допомоги тощо.

У межах напрямків виховної роботи (рис. 1) проводяться різноманітні кафедральні заходи:

- кураторські години;
- індивідуальні бесіди зі студентами;
- виховна година «Кодекс академічної доброчесності»;
- виховні години із запрошенням батьків;
- просвітницькі заходи з представниками поліції тощо.





Рисунок 1 – Напрямки виховної роботи на кафедрі психології та педагогіки ХНУ [22].

За час проходження практики у межах виховної роботи виконано:

- ознайомлення з методикою планування виховної роботи кафедри;
- оволодіння навичками та уміннями підготовки виховних заходів та їх проведення;
- проведення виховного заходу зі здобувачами вищої освіти на тему «Прийоми психологічної самопомоги» (Додаток Г);
- розробку профорієнтаційних та агітаційних матеріалів зі спеціальності «Психологія» (відеоролик).

## Висновки

Проходження педагогічної викладацької практики відбувалось на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Під час проходження практики виконано у межах навчальної роботи: підготовку та проведення 5 лекційних занять та 5 практичних занять з дисципліни «Основи самопізнання» у присутності керівника практики Підкоритової Л.О.; підбір і використання сучасних наочних матеріалів у процесі проведення занять (презентації, відеофільми); розробку та використання на заняттях інтерактивних форм роботи зі здобувачами, інших технологій навчання (тренінгів); налагодження контакту й організація педагогічної взаємодії зі здобувачами; вироблення індивідуального стилю організації педагогічної взаємодії та пізнавальної діяльності здобувачів; здійснення самоаналізу організованих навчальних занять.

У межах навчально-методичної роботи під час педагогічної викладацької практики здійснено: ознайомлення із нормативними документами, що регламентують організацію освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті; з організацією навчальної та методичної роботи кафедри; з ОПП за спеціальністю 053 Психологія та навчальними планами спеціальності; вивчено методичний досвід та систему викладання навчальних дисциплін та інших видів роботи викладачів кафедри; досліджено планування структури, розроблення методики й здійснення підготовки до проведення лекційних, семінарських, практичних, лабораторних занять; вивчено принципи розробки навчально-методичного комплексу дисципліни (робоча програма навчальної дисципліни, силабус, опис освітнього компоненту тощо); здійснено підбір і підготовку наочного матеріалу (презентацій, таблиць, рисунків, схем тощо); розроблено тестові завдання, завдання для активізації навчально-професійної діяльності здобувачів; відвідано заняття (лекції, практичні, індивідуальні заняття)

викладачів кафедри, інших аспірантів; взято участь у вебінарах, інтернет-конференціях освітнього спрямування за допомогою мережі Інтернет.

У межах наукової роботи здійснено: ознайомлення з науково-дослідною роботою кафедри та участю у ній здобувачів вищої освіти; написання наукової статті «Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема» та тез «Соціальний інтелект як показник результативності функціонування освітньої системи», «Сім'я як детермінанта розвитку дитини», «Психологічні особливості дослідження соціального інтелекту».

У межах організаційно-методичної роботи здійснено: участь у засіданнях кафедри; участь у засіданнях наукового семінару кафедри; участь у засіданнях методичного семінару кафедри.

За час проходження практики у межах виховної роботи виконано: ознайомлення з методикою планування виховної роботи кафедри; оволодіння навичками та вміннями підготовки виховних заходів та їх проведення; проведення виховного заходу зі здобувачами вищої освіти на тему «Прийоми психологічної самопомоги»; розробку профорієнтаційних та агітаційних матеріалів зі спеціальності «Психологія» (відеоролик).

## Список літератури

1 Положення про організацію освітнього процесу у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/00001.pdf> (дата звернення: 27.12.2021).

2 Педагогічна викладацька практика : програма та методичні рекомендації здобувачам освітньо-наукового рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад.: Т. В. Комар, О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва, А. І. Руденок. Хмельницький : ХНУ, 2022. 26 с.

3 Кутова О. М. Практична діяльність викладача вищого навчального закладу як умова формування його педагогічного досвіду / Вища освіта України. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. Том II, 3 (54). С. 157-161.

4 Фіцула М. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ. вищ. пед. закл. освіти. 2-е вид. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 136 с.

5 Порядок організації освітнього діяльності за технологіями дистанційного навчання у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/0008.pd> (дата звернення: 27.02.2022).

6 Положення про освітні програми підготовки здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/07.pdf> (дата звернення: 27.01.2022).

7 Положення про навчання здобувачів вищої освіти без відриву від виробництва у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/183.pdf> (дата звернення: 27.05.2022).

8 Положення про порядок підготовки здобувачів вищої освіти ступенів доктора філософії і доктора наук у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/032.pdf> (дата звернення: 27.01.2022).

9 Положення про практичну підготовку здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/158.pdf> (дата звернення: 27.01.2022).

10 Положення про індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/154.pdf> (дата звернення: 26.01.2022).

11 Положення про порядок реалізації права здобувачів вищої освіти на вільний вибір навчальних дисциплін у Хмельницькому національному університеті/ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/162.pdf> (дата звернення: 9.02.2022).

12 Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність учасників освітнього процесу Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/156.pdf> (дата звернення: 7.05.2022).

13 Положення про організацію та контроль самостійної роботи здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/000010.pdf> (дата звернення: 5.05.2022).

14 Положення про атестацію здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/0015.pdf> (дата звернення: 24.03.2022).

15 Положення про організацію навчально-методичної роботи у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/111.pdf> (дата звернення: 21.04.2022).

16 Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/024.pdf> (дата звернення: 27.02.2022).

17 Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/0101.pdf> (дата звернення: 23.04.2022).

18 Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Хмельницькому національному університеті / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/00004.pdf> (дата звернення: 22.03.2022).

19 Положення про науково-дослідну роботу студентів у ХНУ / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/181.pdf> (дата звернення: 27.04.2022).

20 Освітньо-професійна програма. Психологія (ОП бакалавр) / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://bit.ly/3mEQS4u> (дата звернення: 7.05.2022).

21 Освітньо-професійна програма. Психологія (ОП магістр) / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://bit.ly/3NNjrsq> (дата звернення: 7.06.2022).

22 Кафедра психології та педагогіки Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://psy.khnu.km.ua/page2.aspx> (дата звернення: 2.06.2022).

23 Положення про психологічну службу Хмельницького національного університету / [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/01/10/03/166.pdf> (дата звернення: 7.06.2022).

## Додаток А

### Лекції з дисципліни «Основи самопізнання»

#### Лекція №1

#### ПСИХОЛОГІЯ РЕФЛЕКСІЇ

**Мета лекції:** ознайомлення з поняттям рефлексії та чинниками, що сприяють її розвитку.

#### План лекції

1. Теоретичний аналіз сутності, структури та функцій особистісної рефлексії;
2. Чинники, які сприяють розвитку рефлексії в онтогенетичному аспекті;
3. Психологічні умови становлення та розвитку особистісної рефлексії.

У сучасній психології спостерігається інтенсивне зростання теоретичних та експериментальних досліджень сфер самосвідомості, самопізнання та міжособистісного пізнання, які пов'язані з розвитком і вдосконалюванням здатності розуміти себе та іншу людину, що призвело до виділення й становлення такої окремої області знань у психології, як психологія рефлексії.

Поняття «самосвідомість» і «рефлексія» увійшли в психологію з філософії з певним смисловим навантаженням, а потім стали вивчатися в психологічній науці. *Рефлексія (від пізньолатинського «reflexio» - звернення назад)* означає принципи людського мислення, що спрямовують людину на осмислення й усвідомлення власних форм свідомості з метою предметного розгляду самого знання, критичного аналізу його змісту й методів пізнання, а також аналізу особистістю своєї діяльності з метою



*глибокого самопізнання, що розкриває внутрішню будову й специфіку духовного світу людини.*

Загалом, рефлексія дозволяє людині критично ставитися до себе та своєї діяльності, робить особистість суб'єктом власної активності. Це підкреслює велике значення рефлексії для розвитку особистісних якостей, оволодіння повноцінними знаннями, освоєння нових видів діяльності тощо.

*У психологічній літературі рефлексія розглядається:*

– як процес пізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів і процесів (Б. Ананьєв, Л. Божович, І. Кон, Л. Виготський, К. Абульханова-Славська, В. Столін та ін.);

– виступає в процесах кооперації і спілкування у формі усвідомлення діючим суб'єктом того, як він сприймається і оцінюється іншими індивідами або спільнотами (В. Рубцов, Н. Якушина, Г. Щедровицький, Г. Андрєєва та ін.);

– тлумачиться як здатність людини усвідомлювати власну поведінку і діяльність, формувати мислення, яке само себе обрало об'єктом свого пізнання (В. Давидов, А. Зак, Я. Пономарьов, І. Семенов, С. Степанов та ін.).

Рефлексія дозволяє людині критично ставитися до себе та своєї діяльності, робить її суб'єктом власної активності. Це підкреслює велике значення рефлексії для розвитку особистісних якостей, оволодіння повноцінними знаннями, освоєння нових видів діяльності.

Починаючи з самого дитинства людина намагається розуміти себе та інших. На кожному етапі особистісного розвитку у людини більш глибоко розвиваються самосвідомість та механізми сприймання оточуючого світу.

Зв'язок між поведінкою і рефлексією простежується в межах такого поняття, як «життєва ситуація». Ситуація (зовнішні стосовно людини умови й обставини) істотно впливає на поведінку й розвиток особистості. Успішність розв'язання певних ситуацій великою мірою залежить від адекватності аналізу зовнішніх обставин, внутрішніх ресурсів психіки і, головним чином, – від індивідуальних особливостей процесу осмислення, тобто, від рефлексії.

Завдяки рефлексії у людини виникає інтерес до свого внутрішнього світу, з'являється нова потреба – зрозуміти риси свого характеру, власні можливості, знайти в собі відмінності від інших людей, спробувати проаналізувати свої переживання. Інакше кажучи, з'являється рефлексія, яку розуміють як механізм самосвідомості, як особливий дослідницький акт, завдяки якому особистість не просто досліджує свій внутрішній світ, але ще й вивчає себе як дослідника. Але для того, щоб уявити, що про неї думають інші люди, людині насамперед слід зрозуміти, якою її бачать інші, а це, в першу чергу, має призводити до аналізу й розуміння своєї поведінки, тобто до дослідження власної діяльності, своїх особистісних властивостей, стосунків з іншими людьми.

Виходячи з аналізу вітчизняних досліджень, рефлексія розглядається як – процес пізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів і процесів (Б. Ананьєв, Л. Божович, І. Кон, Л. Виготський, К. Абульханова-Славська, В. Столін та ін.);

– виступає в процесах кооперації і спілкування у формі усвідомлення діючим суб'єктом того, як він сприймається і оцінюється іншими індивідами або спільнотами (В. Рубцов, Н. Якушина, Г. Щедровицький, Г. Андрєєва та ін.);

– тлумачиться як здатність людини усвідомлювати власну поведінку і діяльність, формувати мислення, яке само себе обрало об'єктом свого пізнання (В. Давидов, А. Зак, Я. Пономарьов, І. Семенов, С. Степанов та ін.)

У сучасній закордонній психології в роботі щодо розгляду феномену рефлексії включені проблеми «Я» людини, у яких рефлексія розуміється в основному як *самосвідомість* (Р. Віклунд, М. Волбом, Е. Дінер, С. Д'ювал), як *самоконтроль* (Н. Кантор, Д. Міченбаум, Дж. Пурвис, М. Шнайдер, Ч. Хоппер), як *самовиховання* (А. Фенігстейн).

В цих дослідженнях всі прояви рефлексії людини зводяться до здійснення особистісного аналізу: аналізу почуттів, переживань і вчинків. Аналізуючи ці підходи щодо феномену рефлексії, можна стверджувати, що в

основному в роботах з категорії «Я» вивчається особистісна рефлексія. Але слід зазначити, що науковцями аналізується, як правило, не стільки сама рефлексія як психологічне явище, скільки її вплив на розвиток особистості. Зокрема, у роботі Д. Міченбаума наводяться дані, які дозволяють вважати, що розвиток особистісної рефлексії має велике значення в процесах самовиховання, а у роботах Е. Дінера й М. Волбома показано, що чим краще розвинена особистісна рефлексія, тим більшою мірою зменшується прояв неадекватної поведінки. Але, незважаючи на наявність цілого ряду цікавих даних, накопичених закордонними вченими в дослідженнях феномену рефлексії, ці дані не можуть цілком допомогти в розумінні сутності рефлексії як психологічного утворення. Представники закордонної психології в більшості випадків не виокремлюють рефлексію в спеціальний об'єкт дослідження, а в основному розглядають її в межах вивчення «Я» особистості.

Таким чином, окреслений обсяг психологічного змісту рефлексії, її поліфункціональність, значний спектр ознак і властивостей свідчить про важливість та унікальність ролі даного механізму в структурі особистості людини. Тому однозначно можна стверджувати, що саме рефлексія сприяє формуванню багатьох новоутворень особистості, які визначають її цілісний образ «Я» та сприяють самовдосконаленню особистості, успішності її діяльності й спілкування в подальшому житті.

Аналізуючи процеси пізнання, вчені приходять до висновку, що акт індивідуального пізнання передбачає наявність рефлексії як акту усвідомлення і розуміння. Результатом такої рефлексії вважається вихід особистості за межі існуючої системи знань, породження нового знання, тобто рефлексія, таким чином, відкриває можливості до метапізнання. На думку Г. Костюка особливість рефлексивного процесу полягає в «опосередкованому, узагальненому відображенні людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках, відношеннях». Саме тому Ю. Шваб вважає рефлексію певною сполучною ланкою між мисленням та

спогляданням і вказує на те, що рефлексія не є самостійним процесом, а її варто розглядати як особливий механізм свідомості особистості.

Досліджуючи процес мислення, В. Давидов, А. Зак, Я. Пономарьов, І. Семенов, С. Степанов тлумачать рефлексію як здатність людини усвідомлювати власну поведінку та діяльність, і найчастіше говорять про мислення, яке саме себе обрало об'єктом свого пізнання.

А. Зак вважає, що рефлексію слід розглядати як психічний процес, який спрямовується уявленнями людини про результат, якого вона має досягти. На думку А. Зака, рефлексія передбачає «спеціальне звернення людини до схем реалізації власних дій з метою їх узагальнення» та має велике значення для пізнання опосередкованого змістового та смислового ставлення особистості до власне засобів пізнання. Виходячи з досліджень С. Рубінштейна, І. Семенов виділив основні аспекти рефлексії:

- онтологічний аспект, в якому рефлексія допомагає людині виокремити межі психічного, що проявляється у здатності людини до пізнання себе через своє відображення в інших;

- гносеологічний аспект, в якому рефлексія «розглядається як специфічний спосіб психічного самопізнання внутрішнього світу людини шляхом інтроспективного проникнення особистістю у переживання власної свідомості, які виступають для індивіда як безпосередньо дані в самоспостереженні показники внутрішнього досвіду»;

- методологічний аспект рефлексії виражається у формі детермінізму, тобто «зовнішні причини зумовлюються внутрішніми умовами»;

- екзистенційно-етичний аспект рефлексії розглядається на основі виділених двох способів існування людини, де саме рефлексія є тим механізмом екзистенційного переходу від першого до другого способу, що забезпечує вихід особистості за межі ситуації та досягнення глибокого осмислення її змісту.

З метою здійснення більш глибокого аналізу г, розглянемо існуючі в науковій літературі види рефлексії.

Аналіз досліджень таких авторів, як Б. Ковальов, Я. Коломинський, А. Кроник, Ю. Кулюткин, С. Максимов та інших, дозволяє виокремити *три основних види рефлексії*:

1. *Соціально-перцептивна* (саморефлексія або усвідомлення уявлень інших людей щодо себе самого);
2. *Комунікативна* (рефлексія іншого, взаєморефлексія або конструювання характеристик внутрішнього світу партнерів по взаємодії).
3. *Соціально-психологічна* (рефлексія ситуації або взаємодії).

Виділені види рефлексії подібні за своєю психологічною природою, здійснюють схожі функції в процесах міжособистісної взаємодії, та можуть розглядатися як прояв певного складного психічного утворення, позначеного в науковій літературі як «рефлексія в спілкуванні».

Зазначені види рефлексії в контексті міжособистісної взаємодії виступають структурними компонентами рефлексії в спілкуванні. В. Давидов і А. Зак виділяють два типи рефлексії за змістово-пізнавальною основою: *формальну й змістову*. Формальна рефлексія характеризується орієнтацією людини на окремі ситуативні властивості проблемної ситуації. Ці латентні властивості представляються у свідомості у вигляді основи для реалізації власних дій, тобто являють собою так звані «підстави за формою». Змістова рефлексія також характеризується орієнтацією людини на узагальнені й позаситуативні властивості проблемної ситуації. Вона дозволяє виявити значимі для успішного розв'язання характеристики, які «утримуються в свідомості особистості в різних обставинах».

В. Слободчиков, *аналізуючи феномен рефлексії, виокремлює п'ять її основних форм*:

*Детермінуюча рефлексія* – це така форма рефлексії, у якій простежується конкретна відмінність характеристик суб'єкта від можливих змістів реалізації його життєдіяльності. Звільнення свідомості як суб'єктивної властивості людини відбувається у формі концентрації в деякому психічному

утворенні. Свідомість звільнюється від буття, але, одночасно, фіксується в психічному «конструкті» (образі, дії та ін.).

Утворюваний образ переміщується з однієї моделі або структури в іншу, але сам перехід залишається для людини несвідомим. Виявлення даного переходу й зв'язано з наступною формою рефлексії.

**Порівняльна рефлексія** забезпечує впізнання суб'єктом себе самого в реальному, цілком очевидному світі, а також ототожнення з ним. У даному разі свідомість уперше піднімається над конкретним психічним утворенням. Порівняльна (або мисленнєва) рефлексія – найпоширеніша в сучасних емпіричних науках; скрізь, де є зведення окремих компонентів до одного загального поняття, там існує порівняльна рефлексія.

Третьою формою є **визначальна рефлексія**. Визначальна рефлексія здійснюється у формі цілісного структурного поняття, що виступає і у вигляді деякої об'єктності, і як засіб уявного відтворення. Перший момент дозволяє людині усвідомити незалежне від нього існування об'єкта, другий є шляхом до його розуміння.

Четверта форма – **синтезуюча рефлексія**, що моделює цілісну особистість. Синтезуюча рефлексія забезпечує вихід «Я» за будь-які актуальні межі самого себе; дозволяє людині зробити головне – не лише перебороти чіткі межі очевидності, але й виявити реальну дійсність, що, у свою чергу, постає у вигляді дійсності самого «Я». Синтезуюча рефлексія є першим кроком на шляху подолання людиною структурного протистояння суб'єкту й об'єкту. Об'єктивна реальність втрачає свою незалежність існування поза свідомості особистості.

П'ята форма – **трансцендентна рефлексія**, що, за своєю суттю, є «безмежною свідомістю», яка принципово не стосується певних конкретних явищ і не редукується щодо них. Верхня межа такої рефлексії являє собою нескінченність.

У працях І. Семенова, С. Степанова виділено чотири типи рефлексії: **кооперативна, комунікативна, інтелектуальна та особистісна**. При

цьому перші два аспекти виокремлюються у дослідженнях колективних форм діяльності, а два інших – у індивідуальних формах прояву мислення та свідомості.

Виявлення специфіки кооперативного аспекту рефлексії має пряме відношення до організаційної психології й реалізуються в таких суміжних науках і областях практики, як педагогіка, проектування, дизайн, ергономіка, спорт та ін. Психологічні знання про кооперативний аспект рефлексії забезпечують, зокрема, проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб'єктів, а головне, кооперації їхніх спільних дій.

При цьому рефлексія трактується як «вивільнення» суб'єкта із процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню позицію стосовно цієї діяльності.

На дослідження специфіки комунікативного аспекту рефлексії спрямовані переважно соціально-психологічні дослідження Н. Гуткіної, І. Берлянд, К. Даніліна, О. Петровського, Л. Петровської та інших. Науковцями рефлексія розглядається як істотна складова розвиненого спілкування й міжособистісного сприймання, що характеризується О. Бодальовим як специфічна якість пізнання людини людиною.

Розглядаючи інтелектуальну рефлексію, Н. Олексієв, Л. Берцфаї, Л. Гурова, А. Зак, І. Семенов, С. Степанов вважають, що вона дозволяє розкрити уявлення щодо психологічних механізмів теоретичного мислення. Автори виділяють наступні її види: *екстенсивну, інтенсивну й конструктивну*.

**Екстенсивна рефлексія** визначає й контролює рух в зрозумілому для суб'єкта змісті проблемної ситуації й реалізується у формі установок.

**Інтенсивна рефлексія**, в свою чергу, виражає питання й оцінки, тобто безпосереднім чином пов'язана зі ставленням суб'єкта до змісту предмета рефлексії як до дещо сумнівного, навіть – незрозумілого.

**Конструктивна рефлексія** моделює загальну стратегію рефлексивного руху за допомогою таких функціональних елементів, як припущення й ствердження.

Дослідженню особистісної рефлексії присвятили свої роботи Н. Гуткіна, Е. Новикова, І. Семенов, С. Степанов, В. Зарецький та інші. Ці автори звернули увагу на те, що окрім інтелектуальних новоутворень, які традиційно досліджуються в структурі особистості, слід враховувати ще й особистісні новоутворення. Було виявлено зміну існування початкової репродуктивної особистісної позиції суб'єкта діяльності по відношенню до майбутнього пошуку рішення щодо нової, продуктивної особистісної позиції, що й є новоутворенням, яке виникає у разі стимулювання розвитку особистісної рефлексії.

Особистісна рефлексія розуміється науковцями як процес переосмислення, як механізм «не лише диференціації у кожному розвиненому та унікальному людському «Я» його різних підструктур («Я» – фізичне тіло», «Я» – соціальна істота», «Я» – біологічний організм» та інше), але й інтеграція «Я» у неповторну особистісну цілісність...».

І. Семенов та С. Степанов зазначають, що особистісна рефлексія спрямована на процес самоорганізації через осмислення людиною себе і власної мисленнєвої діяльності в цілому як способу реалізації цілісного «Я». У контексті дослідження особистісної рефлексії заслуговує на увагу виокремлення вченими наступних видів особистісної рефлексії: ситуативного, ретроспективного, перспективного. Роль ситуативної особистісної рефлексії, передусім, – у здійсненні «мотивувань» і «самооцінок», що забезпечує безпосереднє залучення суб'єкта як цілісного «Я» у мисленнєвий процес шляхом осмислення людиною значущості окремих моментів пошуку істини.

Тобто, ситуативний вид рефлексії безпосередньо пов'язаний зі ставленням суб'єкта до дій, що застосовуються ним з метою подолання проблемної ситуації, а також з ціллю оцінки своїх особистісних якостей, які актуалізуються завдяки саме цієї ситуації. Однак ситуативної рефлексії виявляється недостатньо, коли у випадку тривалого здійснення мисленнєвого процесу й достатньої вичерпаності різних можливостей пошуку в особистості залишається відчуття конфлікту, тому що відсутнім є бачення реальної



перспективи розв'язання проблемності ситуації. Виходом з такого конфліктного для особистості стану може бути ретроспективне осмислення вже реалізованого шляху з метою виявлення причин здійснення можливих помилок. Таким чином, ретроспективна рефлексія – це ставлення суб'єкта до здійсненого мисленнєвого пошуку, з'ясування причин власних помилок та їхнє виправлення, корекція тощо.

Але лише ретроспективної оцінки того, що вже здійснено, як правило, також виявляється недостатнім для подолання конфліктності, оскільки це вимагає осмислення ситуації в більш широкому контексті, що включає не тільки аналіз причин виникнення конфлікту, але й окреслення можливих перспектив його подолання, які у своїй сукупності створюють перспективну форму особистісної рефлексії. Перспективна рефлексія – це осмислення ситуації в більш широкому контексті й розгляд можливих варіантів розв'язання проблемної ситуації.

Відмінність між ретроспективною й перспективною рефлексією полягає в тому, що співвіднесення людиною способу своєї дії з особливостями умов, у яких цю дію слід виконати, відбувається стосовно того способу, який вже здійснився, або, навпаки, – ще не реалізованої дії. Зіштовхуючись із такого роду завданням, людина або намагається використати вже відомий їй спосіб (співвіднесення реальних умов з добре відомим способом), або намагається розробити новий спосіб (співвіднесення реальних умов з можливим способом).

Якісна особливість функціонування всіх форм особистісної рефлексії в тому, що вони створюють нові можливості для саморозвитку особистістю як певної цілісності, причому тою мірою, якою особистість збагачується внутрішніми еталонами самобудови, які, у свою чергу, виникаючи в процесі подолання проблемно-конфліктної ситуації, виступають як критерії організації власної діяльності.

*Загалом в психологічній літературі поняття рефлексії має досить багато тлумачень, аналізуючи котрі, можна виокремити три основні групи:*

1. Власне психологічні визначення, у яких рефлексія представляється як міркування, в якому наявними є безліч сумнівів, протиріч, коливань. У такому розумінні рефлексія постає як міркування людини про свій психічний стан, як здатність до аналізу своїх переживань.

2. Логіко-гносеологічні визначення, у яких рефлексія – дослідження пізнавального акту, принцип мислення людини, що спрямовую особистість на осмислення власних форм і передумов існування та буття. В логіко-гносеологічному розумінні рефлексія аналізується через предметний аналіз самого знання, критичне ставлення до його змісту й методів пізнання.

3. Соціологічні або соціально-філософські визначення, у яких рефлексія розуміється або як самосвідомість людини, що є елементом цілісної особистості й фактором її розвитку, або ширше – як інтелект системи, що відбиває не лише структуру самої системи, але й взаємодіючі в ній підсистеми.

### *Список використаних джерел*

1. Павелків Р. В., «Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості», Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць; упоряд. Р. В. Павелків;

2. Павелків Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова Н. В., Ред. Рівне, Україна: РДГУ, вип. 11, с. 5-10, 2018. [9] Р. В. Павелків, «Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці», дис. д-ра наук. Київ, Україна, 2005, 455 с.

3. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології; С. Головка, Ред. Київ, Україна: Либідь, 2006, 534 с. [8]

*Лекція №2-3 з дисципліни «Основи самопізнання»*

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ**

*Безумним є той, хто, не вміючи керувати собою, хоче керувати іншими.*

*Публій Сір*

**Мета лекції:** формування системи теоретичних знань, прикладних умінь і навичок щодо визначення проблем наукового та практичного забезпечення самоменеджменту.

**План лекції**

1. Сутність і призначення самоменеджменту.
2. Основні концепції самоменеджменту.
3. Функції самоменеджменту.

**1. Сутність і призначення самоменеджменту**

**Самоменеджмент** – це відносно новий напрям у менеджменті, що виник у середині 90-х років. Він належить до галузі управлінських знань і досліджує безпосередньо особистість. Його виникнення та розвиток обумовлені потребами суспільства, соціальних інститутів і особистості.

Звичайно, самоменеджмент не виник раптово – його становленню передував довгий шлях. В. Колпаков, здійснивши ретроспективний аналіз розвитку теорії та практики самоуправління життєдіяльністю і діяльністю, виділяє такі характерні етапи:

**латентний** (з появи людини до початку ХХ ст.). Визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини. Протягом тривалого періоду відбувалося нагромадження знань, культури саморегуляції, самовиховання, самоуправління; **номінаційний** (початок ХХ ст., з виникненням наукових

засад управління та виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей);

*інкубаційний* (початок може датуватися виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління як нової сфери людинознавства). Передумовою до цього стали систематизація й узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах. Завершився цей етап формуванням самоменеджменту як навчальної дисципліни в університетах. Публікуються систематизовані підручники з самоменеджменту, персонального менеджменту, тайм-менеджменту. Ці навчальні дисципліни включено в навчальні плани підготовки менеджерів у багатьох закладах вищої освіти (ЗВО) країни. Особливість самоменеджменту як навчальної дисципліни полягає в тому, що його технології можуть і мають бути використані вже в період навчання. Такий підхід відповідає вимогам оновлюваної системи вищої освіти, заснованої на компетентнісному підході;

*інституційний* – пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо. У цих науково-навчальних структурах мають здійснюватися дослідження, розроблятися методи, техніка, технології самоуправління життєдіяльністю людини. Нині цей етап лише розпочався.

Дещо інший підхід наводить Т. Говорушина, яка пропонує такі етапи становлення самоменеджменту:

– перший етап пов'язаний із вдосконаленням персонального менеджменту такими вченими, як А. Гастєв, П. Керженцев, Є. Попов, які на практиці апробували різні прийоми в техніці власної управлінської діяльності та виявляли їхню ефективність;

– другий етап пов'язаний з поділом праці в цій галузі. До традиційних розділів (управління комунікаціями, часом, ресурсами і т. д.) учені Л. Зайверт, Дж. Моргенстерн, Дж. Адаір та ін. додають управління своїми

емоціями, мистецтво слухати співрозмовника, формування власного іміджу й ін.;

– третій етап обумовлений систематизацією знань у техніці особистої роботи. Зарубіжні (П. Друкер, М. Вудкок і Д. Френсіс (К. Варламов і В. Карпічев) запропонували необхідні розділи цієї науки та побудували з них взаємопов'язане ціле.

Якщо розглядати місце та роль самоменеджменту у системі наук про людину, слід зазначити, що це комплексна наукова дисципліна фундаментально-прикладного характеру, яка формується на перетині: філософських положень, категорій, законів, за допомогою яких пояснюється феномен самоуправління; загальнонаукових підходів, пов'язаних із розглядом і вирішенням проблем активності людини у професійній діяльності та життєдіяльності; міждисциплінарного знання, яке акумулює сукупний теоретичний і практичний досвід управління, раціонального здійснення професійних дій, саморозвитку; безпосередньо професійних знань, зокрема у галузі документознавства, інформаційної діяльності тощо; результатів рефлексії з приводу причин, умов і механізмів успішності професійної діяльності та життєдіяльності.

Зв'язки самоменеджменту з іншими науками про людину, її діяльність і розвиток складні та різноманітні. Цьому є логічне пояснення, адже ще до виникнення самоменеджменту філософи, психологи, соціологи, педагоги, управлінці й ін. досліджували питання самоуправління, саморозвитку, управління часом, самомотивації та самоконтролю тощо, які зараз належать до предметного поля самоменеджменту. Самоменеджмент і зараз використовує здобутки різних наук для кращого розуміння людської природи, мотивації, діяльності та поведінки особистості, удосконалення методів і прийомів самоуправління та саморозвитку. Учені наголошують, що **найбільш тісний зв'язок самоменеджменту з психологією**, яка є центральною наукою про людину. Знання, накопичені в загальній психології і в її прикладних напрямках щодо психічних можливостей людини, постійно використовуються

в самоменеджменті. Проблемне поле межує з акмеологією, предметом якої є вивчення об'єктивних і суб'єктивних чинників, які сприяють чи перешкоджають досягненню вершин розвитку людини; праксеологією, яка вивчає загальну теорію людської діяльності з метою її оптимізації та покращення ефективності.

Отже, самоменеджмент у взаємодії з багатьма науками про людину, що інтенсивно розвиваються останнім часом, полегшує впровадження людиноцентристського підходу у всі сфері життєдіяльності суспільства.

Сучасні дослідники наголошують, що застосування методів і технологій самоменеджменту дозволяє отримати ряд переваг. Найбільш важливі з них наведені на рис. 1.1.

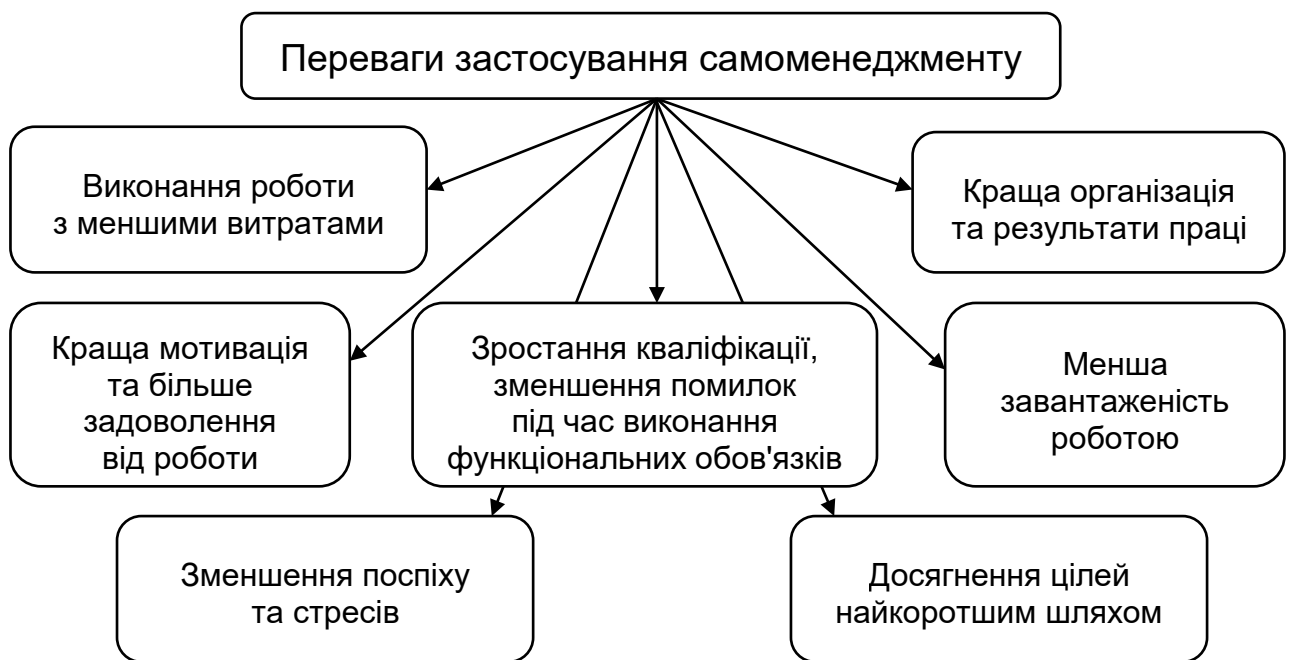


Рис. 1.1. Переваги застосування самоменеджменту

Поняття «самоменеджмент» введено у вживання директором німецького Інституту раціонального використання часу Л. Зайвертом. Він визначав його як цілеспрямоване й послідовне використання випробуваних

методів праці в повсякденній практиці, для того щоб оптимально і зі смыслом використовувати свій час.

Сучасні вчені тлумачать самоменеджмент більш широко, визначаючи його як самостійне спрямування своєї діяльності, набір управлінських впливів, самодіяльність, управління собою, своїми ресурсами, власною діяльністю, індивідуальним людським капіталом і зазначають, що він спрямований на досягнення мети, намічених цілей, саморозвиток, розвиток й ефективне використання власного інтелектуального потенціалу, самовдосконалення особистісних якостей, розвиток творчого потенціалу та підвищення ефективності професійної діяльності особистості тощо (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

### Сутність поняття «самоменеджмент»

Автор	Зміст поняття	Результат самоменеджменту
Самостійне управління своєю діяльністю		
В. Колпаков	Самостійне спрямування своєї діяльності на досягнення мети	Досягнення мети
К. Андрющенко	Самостійне управління працівником своєю професійною діяльністю з використанням знань, умінь й навичок, яке направлене на розвиток власного інтелектуального потенціалу, а також ефективне його використання на задоволення свої потреб та досягнення загальних цілей організації	Розвиток та ефективне використання власного інтелектуального потенціалу
М. Дороніна, В. Пересунько	Самостійне управління працівником своєю діяльністю з використанням знань та інтуїції, направлене на розвиток власного інтелектуального потенціалу й ефективне його використання на свою користь і користь організації	Розвиток власного інтелектуального потенціалу

Л. Федоришина, В. Камінський	Мистецтво управління собою, своїми задатками, здібностями, знаннями, тобто індивідуальним людським капіталом, з метою кращого використання робочого часу, отримання вищої продуктивності, вищого індивідуального заробітку або здобуття вищого статусу на підприємстві, що дає можливість людині відчувати задоволеність та успіх	Краще використання робочого часу, отримання вищої продуктивності, вищого індивідуального заробітку або здобуття вищого статусу на підприємстві
В. Лисенко, І. Приходько	Самоорганізація, вміння керувати собою, своїм часом, своїми емоціями, вміння володіти ситуацією, бути готовим використовувати всі наявні можливості та справлятися з будь-якими несподіванками	Використання всіх наявних можливостей
Застосування методів і прийомів менеджменту (роботи)		
А. Кібанов	Послідовне та цілеспрямоване використання керівником (спеціалістом і т. д.) випробуваних методів та практичних прийомів роботи в повсякденній діяльності для підвищення ефективності процедур і операцій, що виконуються з метою досягнення намічених цілей	Досягнення намічених цілей
І. Чемезов	Цілеспрямоване та послідовне застосування випробуваних наукою й практикою методів і прийомів менеджменту в повсякденній життєдіяльності ділової людини для того, щоб у найкращий спосіб використовувати свій час, свій творчий хист, свідомо керувати перебігом свого життя, вміло долати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті, досягати професійних і життєвих цілей найкоротшим шляхом	Найкраще використання часу, творчого хисту досягнення професійних і життєвих цілей найкоротшим шляхом



Б. Ренькас	Набір управлінських впливів, спрямованих на себе як на суб'єкт задля приведення своєї особистості у відповідний стан, необхідний для успішного здійснення організаційної та педагогічної діяльності	Стан власної особистості
О. Бабчинська, І. Шевченко, І. Гайдай	Послідовне та цілеспрямоване самостійне використання керівником випробуваних методів і практичних прийомів роботи в повсякденній діяльності для підвищення ефективності виконуваних процедур і операцій, досягнення запланованої мети	Підвищення ефективності виконуваних процедур і операцій, досягнення запланованої мети

Аналіз понять, наведених у табл. 1.1, дозволяє зробити декілька висновків:

по-перше, самоменеджмент – це управління собою. Про це свідчить наявність першої частини складних слів «само», яка має значення спрямованості чогось на себе, походження від себе або здійснення для себе; по-друге, для успішного здійснення самоменеджменту необхідні певні знання, уміння та навички стосовно методів і прийомів самоуправління та їхнього застосування; по-третє, самоменеджмент передбачає управління ресурсами особистості. До ресурсів належать усі зовнішні та внутрішні засоби й можливості, якими може скористатися особистість у разі необхідності, серед них провідне місце займають час, активність, платоспроможність, освіченість:

– управління ресурсом часу відповідає на запитання: як зробити набагато більше справ за один і той самий час; як ефективно планувати роботу; які існують загальні правила та принципи використання часу й ін.;

– управління ресурсом активності допомагає дізнатися: як довгий час залишатися активним і здоровим; як не витратити часу та сил на організацію здорового способу життя і на ще більш потужну роботу з хворобами; що таке

рефлекс здоров'я; як налаштуватися на роботу з мінімальними витратами зусиль тощо;

– управління ресурсом платоспроможності містить відповіді на запитання: що таке «гармонія надходження» і «витрачання грошей»; які взаємозв'язки між зростаючими доходами і потребами; як вести домашню бухгалтерію; способи економії та ін.;

– управління ресурсом освіченості передбачає виявлення того, що охоплює освіченість в постіндустріальному суспільстві; чому знання вважаються єдиним джерелом стійкої конкурентної переваги; які навички, здібності і знання необхідні для досягнення поставлених цілей; сучасні системи навчання; необхідність саморозвитку; як підвищити і правильно використовувати свій власний невичерпний ресурс освіченості тощо; по-четверте, самоменеджмент застосовується з метою досягнення поставлених цілей, адже саме ціленаправленість є відмінною рисою людської поведінки. Мета – це усвідомлений та очікуваний результат діяльності, на який направлена поведінка людини. Важливим є співвіднесення мети з засобом, який дозволяє її досягти, без цього мета є не більш ніж абстрактним потягом.

Однак, як показують результати аналізу визначень (див. табл. 1.1), більшість авторів наголошують на необхідності застосування самоменеджменту лише в професійній сфері, визначаючи суб'єктом самоменеджменту керівника, менеджера, працівника, ділову людину тощо, або підкреслюють спрямованість самоменеджменту на підвищення ефективності професійної діяльності, досягнення ділового успіху, організаційних цілей тощо. Таке тлумачення, на думку авторів, значно обмежує сферу застосування самоменеджменту, адже кожна людина ставить перед собою як професійні так і особисті цілі, виконує безліч ролей та має різноманітні обов'язки як в особистій сфері, так і у діловій. У цьому випадку автори поділяють думку В. Колпакова, який пропонує розглядати життєдіяльність (коли людина реалізує свої потреби) та діяльність (коли людина виконує норми щодо створення продукту) особистості й основним

методологічним положенням визначає «підхід до здійснення людиною діяльності для життя, а не навпаки, як було і є в нашому суспільстві, коли людина є додатком до суспільної системи, яка служить державі без адекватної взаємодії в досягненні власних цілей і реалізації життєвого проекту».

Отже, самоменеджмент полягає у самостійному управлінні особистістю своєю професійною діяльністю та життєдіяльністю з метою досягнення намічених цілей найефективнішим шляхом за рахунок раціонального використання власних ресурсів і можливостей.

Теоретичне підґрунтя самоменеджменту становлять закони і закономірності управління, узагальнені у принципах управління та самоуправління.

У рамках теорії трудової поведінки вітчизняними економістами систематизовані та досліджені об'єктивні закони, які визначають трудову поведінку: загальні закони поведінки; закони інерційності людської системи; закони зв'язку з зовнішнім середовищем; соціально-психологічні закони; біопсихічні закони.

Розглянемо їх більш детально у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

### Класифікація законів поведінки людини

Група	Вид	Сутність
Загальні закони поведінки	Закон єдності свідомого та несвідомого у поведінці людини	Дії та вчинки людини визначаються не тільки її ставленням до світу, мисленням, волею, знанням і розумінням обставин, а й значною мірою несвідомим: звички, навички, засвоєні соціальні норми
	Закон єдності біологічного та соціального в людині	Людина є істотою біосоціальною, її поведінка залежить як від умов навколишнього середовища, так і від природних біопсихічних характеристик

	Закон зворотного зв'язку	Функціонування системи та її розвиток можливі тільки за наявності інформації, яка надходить з виходу на її вхід
	Закон необхідної різноманітності	Чим складніший об'єкт управління, тим складнішим має бути орган управління, тим більшим обсягом інформації про об'єкт має володіти
	Закон послідовності розвитку	Ніщо не може виникнути раніше, ніж виникнуть для цього всі необхідні передумови
Загальні закони поведінки	Закон кумулятивного впливу зовнішніх чинників	Дійсною причиною усіх проявів поведінки є не якась одна подія, а ціла низка подій. Кожна сама собою не дає ефекту, ефект дає лише їхнє нагромадження
	Закон відносності (невизначеності) моделей поведінки людини	Принципова неможливість опису усієї сукупності чинників, які детермінують трудову поведінку
Закони інерційності людської системи	Закон інерції	Для людини характерним є здатність зберігати набуті якості
	Закон установки	Поведінка, її цілі, завдання, вибір способу їхнього досягнення багато в чому залежить від установок людини – здатності (націленості) діяти у певний спосіб
Закони зв'язку з зовнішнім середовищем	Закон відповідності вимогам зовнішнього середовища	Людина виявляє тільки ті якості та реалізує тільки ті можливості та здібності, яких потребує від неї зовнішнє середовище
	Закон Госсена	Матеріальні потреби людини мають психофізіологічну властивість насичення
	Закон забезпечення права власності	Кожна людина має мати можливість володіти, використовувати, розпоряджатися та

		присвоювати засоби виробництва і результати своєї праці
	Закон адаптації	Проявляється у прагненні та здатності людини несвідомо змінювати і пристосовувати свою поведінку відповідно до вимог середовища
	Закон випереджаючого зображення дійсності	Навколишнє середовище відображається у мозку людини не пасивно, а у динаміці зовнішніх впливів, тенденцій їхнього розвитку. Поведінка людини базується на передбаченні та прогнозуванні
	Закон комплексного впливу на об'єкт управління	Зростання ефективності будь-яких складних систем у разі зміни лише одного чинника уповільнюється через обмеження, створені незмінними параметрами
Соціальнопсихологічні закони	Закон соціального успадкування	Людина в процесі життєдіяльності засвоює досвід попередніх поколінь і формує у такий спосіб свою поведінку
	Закон соціальної свободи	Активність людини залежить від того, наскільки вона володіє правом особистого, свідомого, самостійного вибору необхідних способів долучення до трудової діяльності й отримання прибутку
	Закон соціальної справедливості	Трудова поведінка людини залежить від того, наскільки повно забезпечує держава, суспільство, колектив пряму залежність соціального та матеріального добробуту індивіда від його трудової поведінки
Біопсихічні закони	Закон рефлекторного характеру діяльності	В основі поведінки людини лежать безумовні й умовні рефлекси – закономірні реакції організму на дію зовнішнього середовища
	Закон економії сил	Людина завжди зацікавлена в отриманні максимального прибутку на одиницю праці (максимізації виграшу та мінімізації витрат)

	Закон очікування корисного ефекту	Людина не може ухвалити та здійснити рішення, яке в майбутньому не обіцяє ніякого корисного ефекту
--	-----------------------------------	--

Знання законів і принципів самоорганізації й управління дозволяє свідомо створювати умови для їхньої сприятливої дії, передбачати і прогнозувати розвиток подій, висувати обґрунтовані та реальні цілі управління, ухвалювати оптимальні рішення, своєчасно й ефективно їх реалізовувати.

Принципи впливають із законів, творчо застосовуються суб'єктами управління залежно від конкретних умов. За своїм походженням і роллю принципи управління слугують сполучною ланкою між об'єктивними законами і управлінською практикою. Зрозуміло, вся система принципів не може бути завершеною, навпаки, вона завжди залишається відкритою для доповнень, змін, заснованих на все новому досвіді, його аналізі, осмисленні і узагальненні. Виділити загальні принципи самоменеджменту досить складно, їхній перелік обов'язково містить загальні принципи управління. Аналіз літературних джерел дав змогу узагальнити та виділити найважливіші принципи, врахування яких забезпечить дієвість самоменеджменту: науковість, ефективність, збалансованість, оперативність, адаптивність, комплексність, системність, гармонійність.

Визначені принципи передбачають: використання нових наукових підходів і розробок у процесі здійснення самоменеджменту (науковість), досягнення результату адекватного витраченим ресурсам (ефективність), необхідності балансу ресурсів та інтересів (збалансованість), гармонійного поєднання особистих і професійних цілей (гармонійність), здатність оперативно реагувати на зміни (оперативність) та змінюватися під впливом вимог середовища (адаптивність), урахування різних методів і засобів самоменеджменту (комплексність), які поєднано у систему (системність).

У зв'язку з тим, що самоменеджмент спрямований на досягнення різноманітних цілей особистості і охоплює безліч різних аспектів професійного й особистого життя, у рамках самоменеджменту вчені також виділяють його окремі напрями (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

### Основні напрями самоменеджменту

Напря́м	Змі́ст
Управління часом (time-management)	Формування і розвиток навичок цілеутворення, планування та управління своїм часом
Стрес-менеджмент	Формування та розвиток навичок попередження або подолання стресових ситуацій завдяки власній психологічній компетентності
Кар'єрний менеджмент	Формування та розвиток навичок управління особистою кар'єрою
Менеджмент особистих обмежень	Формування та розвиток навичок подолання різних психологічних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети
Управління конфліктами	Формування та розвиток навичок адекватного поведіння в конфліктній ситуації – навичок «ведення конфлікту» в заданому напрямку
Управління саморозвитком	Формування та розвиток навичок постійного самовдосконалення
Управління комунікаціями	Формування та розвиток навичок домінування в комунікації, її спрямованого ведення у заданому напрямку
Командний менеджмент	Формування та розвиток навичок самостійно обирати «роль» у групі й ефективно її виконувати

Менеджмент справляння враження (impression management)	Формування та розвиток навичок справляти на навколишніх доцільне, на думку людини, враження, найчастіше сприятливе
Ресурс-менеджмент	Формування та розвиток навичок ефективного використання власних ресурсів для досягнення поставлених цілей

В останні роки науковці та практики заговорили про новий напрям у самоменеджменті – лайф-менеджмент. Лайф-менеджмент – нова система технологій в управлінні власним життям. Управління життям передбачає управління його різними аспектами: цілями та завданнями, фінансами і часом, емоціями й здоров'ям, комунікацією та відносинами тощо.

## 2. Основні концепції самоменеджменту

Наявні концепції самоменеджменту будуються на визначеній ідеї, навколо якої формується система методик і прийомів роботи над собою для реалізації цієї ідеї. До найбільш відомих належать: концепція раціональної організації часу Л. Зайверта, концепція особистих обмежень М. Вудкока і Д. Френсіса, концепція досягнення ділового успіху Б. Швальбе та Х. Швальбе, концепція саморозвитку В. Андрєєва, концепція культури ділового життя О. Хроленка (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

### Основні концепції самоменеджменту

Автор концепції	Основна ідея	Розуміння самоменеджменту
Л. Зайверт	Економія свого часу	Самоменеджмент (time-management) – це послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці для того, щоб оптимально та зі змістом використовувати свій час



М. Вудкок і Д. Френсіс	Подолання власних обмежень	Самоменеджмент – це всебічний спосіб перевірки своїх можливостей і обмежень та пошуку реальних шляхів розвитку особистісних і ділових якостей
Б. і Х. Швальбе	Досягнення особистого ділового успіху	Самоменеджмент – це досягнення особистого ділового успіху (ділової кар’єри) через самопізнання та самовдосконалення своїх ділових якостей
В. Андрєєв	Саморозвиток творчої особистості	Самоменеджмент – це психологічний механізм саморозвитку творчої особистості, здатної до безупинного саморозвитку та самореалізації в одному чи декількох видах професійної діяльності
О. Хроленко	Підвищення особистої культури ділового життя	Самоменеджмент – це практикум підвищення свого ділового потенціалу шляхом підвищення рівня ділової культури в різних її аспектах

Розглянемо ці концепції самоменеджменту більш детально.

Концепція самоменеджменту за авторством Л. Зайверта опирається на функції самоменеджменту (формулювання цілей, планування, ухвалення рішень, реалізація й організація, контроль, інформація та комунікація) і містить методичні рекомендації з використання прийомів та методів щодо реалізації кожної з зазначених функцій. Головною перевагою самоменеджменту Л. Зайверт вважає раціональне використання та заощадження найдефіцитнішого і важливого особистого ресурсу – власного часу. Запропонована ним логіка реалізації самоменеджменту розрахована на самонавчання раціональному використанню часу, цілеспрямованій упевненій роботі зі зменшення загрози стресів і щоденним досягненням успіху, критерієм оцінки якого є вивільнений особистий час.

Концепція самоменеджменту М. Вудкока і Д. Френсіса побудована на ідеї обмежень. Автори вважають, що насамперед увагу потрібно зосереджувати на тому, що перешкоджає повній реалізації власних

можливостей. Розвиваючись у такий спосіб, можна забезпечити швидкий прогрес, а досягнутий успіх дозволяє повірити в реальність змін у самому собі. Авторами визначено перелік обмежень, що перешкоджають саморозвитку і розвитку ділових якостей: невміння управляти собою; розмиті особисті цінності; нечіткі особисті цілі; зупинений саморозвиток; недостатні навички вирішувати проблеми; невміння впливати на людей; недостатнє розуміння особливостей управлінської праці; недостатні навички керівництва; невміння навчати; низька здатність формувати колектив. Кожне із цих обмежень, будучи перебореним завдяки самоменеджменту, сприяє підвищенню професійного управлінського та творчого потенціалу людини.

У концепції самоменеджменту Б. Швальбе і Х. Швальбе самоменеджмент розглядається як досягнення особистого ділового успіху (ділової кар'єри) через самопізнання та самовдосконалення своїх ділових якостей. Для цього необхідна особиста концепція ділової кар'єри, яка об'єктивно враховує власні переваги та недоліки і орієнтована на власні уявлення про успіх.

Концепція О. Хроленка заснована на ідеї культури ділового життя. Через визначення культури автор концепції розкриває структуру цільових орієнтирів самоменеджменту, які проявляються в умінні жити у злагоді з іншими, підтримувати бесіду, організовувати наради, писати особисті та ділові листи, слухати і чути людину, організовувати своє життя та відпочинок.

Центральна ідея концепції В. Андрєєва полягає у виділенні в якості інтегральної узагальненої характеристики сучасного менеджера, творчого характеру його особистості, тобто особистості здатної до безперервного саморозвитку і самореалізації в одному, а частіше за все в декількох видах професійно творчої діяльності. Психологічний механізм саморозвитку особистості містить: самопізнання, самовизначення, самоврядування, самовдосконалення, самоконтроль, самотворення, самооздоровлення.

Звичайно, погляди на сутність і зміст самоменеджменту не обмежуються наведеними концепціями. В останні роки було опубліковано значну кількість науково-практичних робіт, присвячених різним аспектам самоменеджменту. Розглянемо деякі з них.

Відома консультантка К. Кінан пропонує свій погляд на самоменеджмент. Складниками успішного самоменеджменту вона вважає: самооцінку; вміння досягати поставлених цілей; вміння управляти стресом, вміння знаходити спільну мову з оточенням; проявляти витримку та самовладання; позитивну життєву позицію. Саме ці чинники дозволяють ефективно керувати собою й отримувати гарні результати в роботі. Результатом застосування самоменеджменту є гарне самопочуття та досягнення поставлених цілей.

Окремі автори, такі як Т. Брайант, Р. Дж. Маккензі, М. Медовз, М. Уілсон тощо, ключовим чинником здатності до самоуправління та особистого успіху вважають самодисципліну. Т. Брайант вважає самодисципліну процесом психічного самоуправління, який дозволяє людині мобілізувати всі свої ресурси та можливості на досягнення свідомо встановлених цілей. Заважають самодисципліні та досягненню цілей страхи, на подолання яких і має бути спрямована діяльність людини: страх відмови, страх успіху, страх бути знехтуваним, страх перед посередністю, страх перед ризиками.

Цікава система самоуправління *energy management* розглядається у роботі Дж. Лоера та Т. Шварца. Автори вважають, що енергія, а не час є головною валютою високої ефективності, тому вміння ефективно управляти всіма видами нашої енергії є найбільш важливим для досягнення поставлених перед собою цілей. Ключових видів енергії чотири: фізична, емоційна, розумова та духовна. Щоб підтримувати потужний ритм свого життя, людина має навчитися витратити та відновлювати енергію ритмічно.

Кожна з описаних концепцій пропонує немало корисних порад самовдосконалення та саморозвитку, методів і критерій самооцінки, які може

застосовувати людина для підвищення ефективності її життєдіяльності та професійної діяльності.

### 3. Функції самоменеджменту

Самоменеджмент та всі його напрями, як і будь-яка інша управлінська дисципліна, виконує ряд певних функцій. У своїй роботі «Ваш час у ваших руках» Л. Зайверт процес самоменеджменту подає як свого роду «коло правил», що наочно демонструє зв'язки між окремими функціями (рис. 1.2).



Рис. 1.2. «Коло правил» Л. Зайверта

Функції перебувають у певній взаємозалежності та зазвичай реалізуються в такій послідовності:

- 1) встановлення цілей (аналіз і формування особистих цілей);
- 2) планування (розроблення планів й альтернативних варіантів своєї діяльності);

- 3) ухвалення рішень (ухвалення рішень з майбутніх справ);
- 4) реалізація та організація (складання порядку денного й організація особистого трудового процесу для здійснення поставлених завдань);
- 5) контроль (самоконтроль і контроль підсумків; у разі необхідності – коригування цілей).
- 6) інформація та комунікація (пошук та обмін інформацією, здійснення комунікаційних зв'язків, необхідні на всіх етапах процесу самоменеджменту).

Виконання цих функцій передбачає застосування певних методів та прийомів і дозволяє отримати результати, які сприяють успіху та наближають до поставлених цілей (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

### Функції самоменеджменту

Функція	Робочі прийоми або методи	Результат
Встановлення цілей	Визначення мети, ситуаційний аналіз, цільові стратегії та методи досягнення успіху, формулювання мети	Мотивація, усунення слабких сторін, розпізнавання переваг, концентрація зусиль на вузьких місцях, термінів і найближчих кроків, фіксація
Планування	Стратегічне й оперативне планування, планування дня, принципи тимчасового менеджменту, метод «Альпи», система Франкліна, «пряме» та «зворотне» планування, ведення «щоденника часу»	Підготовка до реалізації мети, оптимальний розподіл і планування часу, скорочення термінів виконання
Ухвалення рішень	Установка пріоритетів, принцип Парето, АБВ аналіз, принцип Ейзенхауера, делегування повноважень	Організація праці, яка веде до успіху, першочергове вирішення життєво важливих проблем, упорядкування справ за їхньою важливістю, позбавлення від «тиранії» невідкладності, продуктивність трудових витрат

Реалізація та організація	Розпорядок дня, графік продуктивності, денний робочий план	Застосування самоменеджменту, концентрація на значних завданнях, використання піку продуктивності, облік періодичних коливань, становлення індивідуального робочого стилю
Контроль	Контролювання процесу роботи, контролювання досягнення поставлених цілей, огляд підсумків минулого дня (самоконтроль)	Забезпечення запланованих результатів, позитивний вплив на перебіг життя
Інформація та комунікація	Раціональні наради, раціональне ведення переговорів, раціональне використання телефону, раціональне ведення кореспонденції, листки-пам'ятки та формуляри	Швидке читання, краща організація нарад і конференцій, виділення часу для співбесід, відгородження від можливих перешкод, менше відволікань, менше «паперової війни»

Хоча більшість авторів використовує підхід до визначення функцій самоменеджменту Л. Зайверта, однак окремі вчені пропонують інші класифікації. Так, В. Колпаков пропонує розрізняти функції стратегічного самоуправління (ухвалення стратегічних рішень, самоуправління, саморозвитку, самовиховання тощо); функції повсякденного самоуправління (інформаційна, цілепокладання, ухвалення рішень, планування, організація, самомотивування, саморегулювання, самоконтроль тощо).

С. Штапаук пропонує такі функції самоменеджменту, як встановлення цілей, планування, організація та контроль і додає таку специфічну функцію самоменеджменту, як самосвідомість.

На думку авторів, виділення функції самосвідомості є певною мірою виправданою, адже самосвідомість – це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку та переживання тощо. Самосвідомість орієнтована на осмислення

людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Об'єктом самосвідомості є сама особистість, яка постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання. Самосвідомість пов'язана з усіма аспектами психічної діяльності особистості:

пізнавальної – самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконавання, самоіронія тощо; емоційної – самозадоволення, самоповага, самолюбство, самосхвалення тощо; вольової – самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість тощо.

Оскільки реалізація цих функцій відбувається безупинно й у визначеній послідовності, всі вони відповідають певним фазам процесу самоменеджменту та утворюють цикл самоменеджменту (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Цикл самоменеджменту

Функція самосвідомості передбачає усвідомлення себе як особистості та охоплює такі важливі елементи як самопізнання, самооцінка, самовідношення й саморозуміння. Результатом самосвідомості є розуміння своїх сильних і слабких сторін, особливостей стилю діяльності. Саме самосвідомість забезпечує визначення місії особистості, сенсу життя та створює передумови для ефективної постановки цілей.

У рамках встановлення цілей першорядну роль відіграє розуміння місії людини, її життєвих цінностей, її прагнень і бажань. Саме залежно від цих чинників устанавлюються конкретні цілі. Цілі можуть бути коротко-, середньо- і довгостроковими. Крім того, оскільки на одному й тому ж відрізку

часу може бути встановлено декілька цілей, їхнього розподіляють за ступенем значущості – за пріоритетами. На цьому етапі постановки цілей завершується.

Етап планування охоплює розроблення планів з урахуванням встановлених цілей, прогнозованих змін зовнішніх обставин, нових можливостей або перешкод. На цьому етапі визначаються ключові завдання, які необхідно виконати, щоб досягти кожної з поставлених цілей, визначається порядок їхнього виконання, встановлюються норми часу на вирішення кожного завдання. Завершується планування складанням інтегрального плану діяльності на певний період.

На етапі реалізації планів і організації діяльності, тобто проведення конкретних дій, здійснюється організація щоденної роботи у такий спосіб, щоб максимально сприяти досягненню поставлених цілей. Це один з найважливіших етапів самоменеджменту.

Для визначення ступеня досягнення поставленої мети необхідно створити механізм контролю та зворотного зв'язку, своєрідний сигнальний пристрій. Він дозволить не тільки визначити, наскільки наявні результати відповідають запланованим, але й виявити причини відхилення від наміченої мети. Зворотний зв'язок передбачає:

оцінювання ступеня досягнення поставлених цілей; аналіз перешкод на шляху їхнього досягнення; порівняння отриманих результатів із запланованими.

На шляху до досягнення мети етап контролю реалізації планів особливо важливий тому, що дуже часто під впливом різних обставин мета може бути досягнута не в тому вигляді, у якому вона була запланована. Безперервний зворотний зв'язок необхідний, аби визначити, сприятливі чи несприятливі ці відхилення, а також куди варто спрямувати зусилля, щоб результат – реалізація мети – був максимально вигідним для людини.



*Список використаних джерел*

1. Дороніна М. С., Сасіна Л. О., Лугова В. М., Надьон Г. О. Харків : АДВАТМ, 2010. 240 с. Механізм мотивації управлінського персоналу : монографія / – ISBN 978-966-2221-16-9.
2. Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. / Й. С. Завадський. Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2002. Т. 1. 537 с.
3. Колпаков В. М. Проблеми самоменеджменту людини [Електронний ресурс] / В. М. Колпаков // Теорія та методика управління освітою. – Режим доступу : <http://tme.umo.edu.ua/docs/5/11kolspp.pdf>.
4. Колпаков В. М. Самоменеджмент : навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. М. Колпаков. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.
5. Лисенко В. В. Вплив функцій та технологій самоменеджменту на розвиток персоналу підприємства [Електронний ресурс] / В. В. Лисенко, Лукашевич Н. П. Теория и практика самоменеджмента : учеб. пособ. / Н. П. Лукашевич 2-е изд., испр. Киев : МАУП, 2002. 360 с. ISBN 966-608-159-8.
6. Приходько І. А. // Інфраструктура ринку. 2018. Випуск 19. Режим доступу : [http://www.market-infr.od.ua/journals/2018/19\\_2018\\_ukr/43.pdf](http://www.market-infr.od.ua/journals/2018/19_2018_ukr/43.pdf).
7. Штапаук С. С. Самоменеджмент керівника: навч. посіб. / С. С. Штапаук. Луганськ : Віртуальна реальність, 2011. 140 с.

## ***ЗНАЧЕННЯ САМОПІЗНАННЯ ЯК МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ***

**Мета лекції:** формування системи теоретичних знань щодо самосвідомості особистості та її пізнання.

### ***План лекції***

1. Самосвідомість особистості та пізнання;
2. Механізми самосвідомості особистості. Пізнавальні процеси.

#### **1. Самосвідомість особистості та пізнання**

Слово «свідомість» достатньо широко використовується у повсякденній мові та науковій літературі. Проте не існує єдиного розуміння того, що воно означає. Цим терміном позначаються два поняття, різні за змістом. У більш елементарному значенні - це просте пильнування з можливістю контакту із зовнішнім світом і адекватною реакцією на події, які відбуваються, тобто те, що втрачається під час сну і порушується при деяких хворобах.

Однак у науковій літературі, особливо з психології під словом «свідомість» розуміється вищий прояв психіки, зв'язаний з абстракцією, відділенням себе від навколишнього середовища та соціальних контактів з іншими людьми. У цьому значенні термін «свідомість» застосовується звичайно тільки до людини.

Свідомість – вищий рівень психічного відображення дійсності та взаємодії людини з навколишнім світом, що характеризує її духовну активність у конкретних історичних умовах. У її розвитку провідну роль відіграє спосіб життя, неоднаковий в умовах кожної з суспільно-економічних формацій.

Оскільки свідомість є суспільним продуктом, то вона, природно, набуває нових властивостей залежно від специфіки суспільних умов життя людей, змінюючись слідом за розвитком економічних відносин тощо. Так, в епоху первісного ладу свідомість людей визначалася тими відносинами, які виникли на основі суспільної власності. Потім вона змінилася під впливом приватної власності на засоби виробництва і поділу суспільства на групи, класи.

Розуміння людиною не об'єктів, а їх властивостей і зв'язків, значущості для себе та суспільства створює умови для актуалізації соціально-психологічних механізмів розгортання цілеспрямованої взаємодії. Предметом усвідомлення є інтелектуальна, емоційна діяльність, спрямована на пізнання себе, тобто внутрішньої інформації, яка дає змогу зрозуміти, чому людина обирає певний спосіб поведінки у взаємодії із соціумом. Йдеться про самосвідомість, яка забезпечує вибір діяльності, лінії поведінки, формування стилю життя.

Самосвідомість – здатність людини безпосередньо відтворювати себе, сприймати себе збоку, рефлексувати з приводу своїх можливостей.

Об'єктом самосвідомості є особистість, яка одночасно пізнає і пізнається, оцінює та оцінюється. До структури самосвідомості належать самопізнання, самооцінка, самоконтроль.

Самопізнання завжди опосередковане відображенням зовнішнього світу, представленого у спільній діяльності та спілкуванні з іншими людьми.

Самопізнання – процес пізнання суб'єктом себе, своєї діяльності, внутрішнього психічного змісту.

Багатство самопізнання залежить від умов і можливостей об'єктивної дійсності. Обмеженість соціальних контактів та відносин, відсутність змоги отримати зворотний зв'язок, а отже і зворотну інформацію, гальмує самопізнання. Будучи результатом і передумовою самосвідомості, самопізнання до неї не зводиться: особистість може усвідомлювати себе, свої

дії і не знати сутності свого «Я». Важливим у структурі самосвідомості є самооцінка.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх якостей, життєвих можливостей, ставлення інших до себе і свого місця серед них. Вона є важливим регулятором поведінки особистості, її взаємин із соціальним оточенням, критичності, вимогливості до себе та інших.

Самооцінка впливає на спосіб утворення соціальних контактів і групових відносин, їх тривалість та ефективність. У соціальній психології самооцінка та оцінка іншими нерозривно пов'язані між собою. Це дає підстави стверджувати, що самооцінка є оцінкою людьми, прийнятою особистістю за власну програму поведінки. Завдяки здатності до самооцінки людина набуває спроможності самостійно спрямовувати і контролювати свої вчинки та дії, виховувати та вдосконалювати себе.

Адекватна рівню домагань і реальним можливостям людини самооцінка сприяє правильному вибору тактик і форм поведінки в групі. За розбіжності рівня домагань і реальних можливостей (неадекватна самооцінка) індивід починає неправильно себе оцінювати, що зумовлює його неадекватну поведінку в групі. Наслідком цього є емоційні зриви, надмірна тривожність, які негативно позначаються на групових взаєминах.

Самооцінка особистості, будучи динамічним утворенням, змінюється відповідно до рівня соціального благополуччя індивіда. Висока самооцінка сприяє особистісному розвитку, самоутвердженню в соціумі та структурі групових відносин. Низька самооцінка заважає індивідуальному зростанню, гальмує розкриття індивідуальності, провокує комплекси, які ускладнюють взаємини.

Такими, наприклад, є комплекс неповноцінності – перебільшене почуття власної слабкості та неспроможності; комплекс перевищення – тенденція перебільшувати свої фізичні, інтелектуальні, соціальні якості й здібності. Із самооцінкою пов'язані феномени помилкового консенсусу (лат. Consensus – згода, одностайність) – тенденція переоцінювати поширеність будь-якої

думки, небажаної або неефективної поведінки; помилкової унікальності – тенденція недооцінювати те, що здібності та бажана чи ефективна поведінка мають значне поширення.

Одним із рівнів розвитку самосвідомості особистості є самоконтроль.

Самоконтроль – усвідомлене, вольове управління своїм психічним життям і поведінкою відповідно з «Я-характеристиками», ментальністю, ціннісно-сисловою, потребово-мотиваційною та когнітивною сферами.

Здатність до самоконтролю зумовлюється вимогами соціуму до поведінки особистості та передбачає спроможність індивіда як активного суб'єкта усвідомлювати і контролювати ситуацію. Рівень самоконтролю є показником зрілості та культури особистості.

Самосвідомість пов'язана із здатністю до рефлексії.

Рефлексія (лат. reflexio – звернення назад, самопізнання) – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

З погляду соціальної психології, рефлексія є формою усвідомлення суб'єктом (особою, спільнотою) того, як він сприймається та оцінюється іншими людьми й групами. Це передбачає шість позицій: суб'єкт, який є насправді; суб'єкт, яким він бачить себе; суб'єкт, яким він бачиться іншому, і ті самі три позиції, але з боку іншого суб'єкта. В такому розумінні рефлексія – це процес відображення суб'єктами один одного.

Формою самосвідомості є усвідомлення людиною власної гідності – уявлення про свою цінність як особистості. Підтвердження та утвердження своєї гідності сприяє, успішності особистості у взаємодії з іншими людьми. Розуміння людиною власної гідності є одним із способів усвідомлення відповідальності перед собою як особистістю. І від партнерів по взаємодії гідність особистості вимагає поваги до себе, визнання за собою відповідних прав і можливостей.

Завдяки почуттю власної гідності людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність, самодостатню особистість. Люди з почуттям власної гідності щасливіші, менш невротичні, менш схильні до наркоманії та алкоголізму. Той, хто вважає себе компетентним та результативним, завжди перебуває у вигідному становищі. На підставі аналізу цих феноменів було обґрунтовано концепцію само-ефективності (А. Бандура).

Самоефективність – почуття власної компетентності та ефективності. Це почуття відрізняється від самоповаги та усвідомлення власної гідності. Люди, що наділені високою самоефективністю, наполегливіші, менш тривожні, краще вчаться та не схильні до депресій. Дослідження психологів не раз переконували у високій ефективності оптимістичної віри у власні можливості.

Отже, самосвідомість особистості є важливим чинником становлення та самовдосконалення індивіда у структурі соціальних відносин. Вона є складним психічним процесом, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю себе в численних ситуаціях взаємодії з іншими людьми, осмисленні себе як суб'єкта дій, почуттів, поведінки, позиції в соціумі.

## **2. Механізми самосвідомості особистості. Пізнавальні процеси**

Проблема особистості здавна є центральною проблемою психології. За цей час сформувалася велика кількість теорій, що часто взаємовиключають одна одну, описано багатоманітні вияви особистості. Проте погляд на особистість крізь призму відношення «людина – світ» як визначальну характеристику вбачає її стосунки з довколишнім. У цьому зв'язку можна виділити два основні способи ставлення до світу: пізнавальний і практичний.

Пізнавальне ставлення – процес проникнення в сутність відношень і властивостей буття. Здійснюючи пізнавальну діяльність, людина в теоретичній формі освоює світ, будує його свідомий образ. На рівні індивіда такий образ набуває вигляду світогляду – узагальненого образу світу і себе у ньому.

Це сукупність поглядів на світ, які насичені особистісним смислом і відбивають приналежність індивіда до певної культури. Про останнє свідчить, наприклад, наявність «протестантського» і «католицького» світоглядів, поширених у країнах з домінуванням відповідних форм релігії. Перший наголошує на значенні індивідуальних зусиль і орієнтує людину на пошук царини їх застосування, другий визнає заданість людського життя волею Бога й не спонукає до зовнішньої активності.

Отже, світогляд індивіда, як і образ світу взагалі, несе на собі помітні ознаки його суспільного буття.

XX-XXI століття характеризується прагненням до рефлексії як підстави самопізнання людини і пізнання нею життєвого шляху.

На житті людини істотно позначається певний устрій суспільства, який сприяє або перешкоджає самореалізації, визначає ступінь свободи від заданих суспільством обмежень. Це соціальна ситуація життєвого шляху. Тоталітарне суспільство, наприклад, розглядає людину крізь призму державних інтересів, вбачає в ній лише члена певної соціальної групи, принижує її роль у громадському житті, визначає та контролює можливі сфери вияву, ідеологізує процес її виховання.

При цьому на тлі інтенсивного нівелювання особистості розквітають педагогічні теорії «гармонійної» та «всебічно розвиненої» людини. На відміну від тоталітарного демократичне суспільство покликане виробляти й забезпечувати дотримання законів, що охороняють права людини – соціальні норми, які регулюють її стосунки з державою, організаціями, іншими людьми. Це право на свободу слова, свободу віросповідання, недоторканність житла, невтручання в приватне життя тощо.

Проблема прав людини є додатковим свідченням суперечності між особистістю і суспільством. Хоча особистість є продуктом суспільного життя людини, форми організації цього життя призначені радше для індивіда з його прагненням до пристосування, ніж для особистості з її спрямованістю на творчість.

Індивід використовує можливості соціальної ситуації свого життя і завдяки цьому освоює соціальні норми, встановлює й розвиває стосунки з довколишніми, здобуває освіту, обирає професію й працює, створює сім'ю, досягає якогось рівня добробуту. Проте на певному етапі свого розвитку починає ставитись до таких можливостей як до обмежень і прагне звільнитись від них. Вони справді скеровують життя в суспільне задане русло, але активність особистості є надмірною відносно них, стикається з ними як з перешкодою.

Суперечність між людиною і соціальною ситуацією її життєвого шляху нерідко загострюється, а це інтенсифікує процеси її самосвідомості, спонукає до активності, яка може мати або пристосувальний, або творчий характер.

Соціальна ситуація існує не сама собою. Вона проектується на індивідуальну ситуацію життєвого шляху – конкретні обставини життя, які створюються безпосереднім оточенням людини. Це, насамперед, її сім'я, яка задає певні соціальні норми, орієнтує на якісь цінності, готує до вибору життєвого шляху. Так, вона відіграє неабияку роль у формуванні сценарію – наміру людини певним чином організувати своє життя.

Індивідуальну ситуацію створюють також довколишні, які приймають або не приймають домагання індивіда, сприяють або перешкоджають досягненню поставлених ним цілей. Суперечність з суспільством на рівні індивідуальної ситуації життєвого шляху також може розв'язуватись за рахунок вчинку, який створює нову ситуацію, відкриває (або й закриває) нові можливості.

Ситуація життєвого шляху не є чимось суто об'єктивним, безвідносним до свідомості. У формі образу людина відображає обставини свого життя й певним чином ставиться до них. Тому ситуація змістовно, а не формально поєднується з іншим чинником життєвого шляху – самою людиною.

Проте людина часто оцінює життєві ситуації як об'єктивно дані й незалежні від неї. У цьому разі ситуація набуває значення непідвладної їй сили, яка диктує напрямок життя і якій вона змушена скорятися. Людині



залишається тільки пристосовуватись до неї й відповідним чином будувати своє життя. Це рівень індивіда з притаманним йому ситуативно зумовленим життєвим шляхом.

Життєвий шлях людини є періодичним процесом онтогенезу, який ґрунтується на закономірних змінах в людському організмі та стосунках зі світом, характерних для кожного періоду.

Такий період – вік – є відносно обмеженим у часі станом фізичного і психічного розвитку. Віком є раннє та дошкільне дитинство, підлітковий вік, юність, зрілість, старість. Кожен вік – це нові стосунки людини зі світом і відповідні зміни свідомості. Необхідність розібратись у своїх стосунках з довколишніми чи не найгостріше усвідомлюється в юнацькому віці.

В цей час відбувається інтенсивна робота свідомості та несвідомого, яка справляє помітний вплив на формування світогляду та вироблення власної філософії. Причому на різних рівнях життя цей процес неоднаковий. За О. М. Леонтьєвим, особистість постійно з'ясовує свої стосунки зі світом, прагне знайти в них своє місце.

### ***Висновки***

У процесі еволюції живих істот психіка як відображення об'єктивної дійсності розвивалася в залежності від умов життя і здобувала усе більш складні форми. Найвищий рівень її розвитку – людська свідомість. Психологія пояснює виникнення людської свідомості суспільним способом буття людей і трудовою діяльністю, що обумовили її розвиток. З переходом до суспільних форм життя докорінно змінилася структура людської поведінки.

Разом з біологічними мотивами, що залежали від безпосереднього сприйняття середовища, виникали вищі, «духовні» мотиви і потреби, вищі форми поведінки, що обумовлені здатністю абстрагуватися від безпосередніх впливів середовища.

Разом із двома джерелами поведінки – спадково закріпленою програмою і власним досвідом самого індивіда – виникало третє джерело, що формує людську діяльність, – передача й освоєння суспільного досвіду. У задоволенні

цієї важливої соціальної потреби одним з вирішальних факторів була мова, що стала формою існування свідомості.

Таким чином, свідомість можлива лише в умовах існування мови, що виникає одночасно у процесі праці. Але індивідуальна свідомість людини можлива лише в умовах існування свідомості суспільної.

Свідомість є відображення дійсності, як би переломлене через призму суспільно вироблених мовних значень, понять. У той же час людина являє собою конкретно-історичну форму її психіки. Вона набуває різні особливості в залежності від суспільних умов життя людей, змінюючись слідом за розвитком їх суспільних відносин. Отже, свідомість розуміється як особлива форма відображення, яка є загальною якістю всіх психічних функцій людини. Розвиток усіх психічних функцій у їхній взаємодії забезпечує формування у людини внутрішнього відображення зовнішнього світу, у деякому змісті його моделі є глибинне самопізнання, в обговоренні важливо йти за учасником, не давати на нього питаннями та стимулювати його самого робити висновки.

#### Список використаних джерел

1. Бондар В. І. Психологія. К.: НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2006. 199с.
2. Дуткевич Т. В., Скорич Л. П. Загальна психологія (Практикум). Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2007. 160с.
3. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2006. 205с.
4. Коpecь Л. В. Психологія особистості. К.: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 460с.
5. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. К.: МАУП, 2007. 256с.

*Лекція №5 з дисципліни «Основи самопізнання»*

**РЕЗУЛЬТАТИ САМОПІЗНАННЯ**

*Жебраком дервішем ставши - досягнеш висот.*

*Серце в кров розірвавши - досягнеш висот.*

*Геть, порожні мрії про великі звершення!*

*Лише з собою впоратися - досягнеш висот.*

*О. Хайям*

**Мета лекції:** ознайомлення з поняттям самоповаги та самоприйняття.

**План лекції**

1. Поняття самопізнання
2. Загальні результати самопізнання

**1. Поняття самопізнання**

Мірою розвитку суспільства завжди були рівень культури, духовної сутності людини. Сучасний духовний стан юного покоління потребує посилення уваги до проблем виховання. Самовиховання, саморозвиток та самореалізація уможливають системне самопізнання й самовдосконалення, які у своєму нерозривному взаємозв'язку закладають потужне підґрунтя для формування культури суспільства. Якісні зміни, що відбуваються з особистістю у процесі формування комунікативної культури, є похідними від інтеграційних процесів самопізнання (усвідомлення себе, особливостей і якості своїх комунікацій), подальшого пізнання загальноприйнятих правил соціокультурного середовища та прагнення до самовдосконалення, що потребує постійного розвитку .

Сутність самопізнання полягає у забезпеченні саморозвитку людської сутності конкретного індивіда, його особистості, його неповторної

індивідуальності, його людяності (М. Кузанський). Саморозвиток – це самостійне, спрямоване самою людиною здійснення індивідуальної сутності свого буття – окремого конкретного людського буття.

На цьому шляху необхідним предметом пізнання для людини стає буття її «Я» – достеменною сутності її власного буття як людського індивіда. Розвиток людини, як правило, і є процес розгортання сутності «Я». Якщо самостійне буття (самобуття) «Я» реальне, то індивід має володіти диференційованими засобами та прийомами безпосереднього чуттєвого пізнання проявів цієї реальності, а також розвинутою здатністю «повертати» зміст свого пізнання предметів самопізнання – «Я». В процесі онтогенезу людина поступово оволодіває необхідним досвідом здійснення самопізнавальних та самоперетворюючих впливів, засвоюючи культурно-історичний досвід та виявляючи індивідуальну здатність знаходити або вибудовувати власні, індивідуально-неповторні засоби самодіяння.

Самопізнання – це також своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. Рефлексивність мислення та пізнання людини є, власне, здатність активного перетворюючого та пізнавального впливу відносно самого себе, на себе. Це специфічна для людського способу існування форма пізнавально-орієнтуючої діяльності у світі. Іноді рефлексія визначається як процес розмірковування індивіда над тим, що відбувається в його свідомості. Р.Декарт ототожнював рефлексію зі здатністю індивіда зосереджуватися на змісті своїх думок, абстрагуючись від усього зовнішнього, тілесного. Дж.Локк розрізняв сприймання та рефлексію, трактуючи останню як особливе джерело знань, внутрішній досвід на протигагу зовнішньому, що базується на «свідченнях органів чуттів».

## **2. Загальні результати самопізнання**

Перш за все, в процесі самопізнання народжуються *знання про себе*. Ці знання групуються в конструкти але принципом близькості, наприклад, інтелектуальні властивості, риси характеру, емоційні якості, здібності,

поведінкові характеристики. У свою чергу, названі конструкти в своїй сукупності виявляють образ «Я». Узгодження, обґрунтування компонентів образу «Я» прояснюють для людини його «Я-концепцію». Природно, цілком і повністю «Я-концепція» бути усвідомлена не може, значна її частина залишається в сфері несвідомого, в силу цього, як ми вже зауважували, самопізнання не може бути завершеним процесом. У той же час ступінь усвідомленості своєї «Я-концепції» багато в чому залежить від людини, розвитку його здатності до самопізнання, прагнення до самопізнання і звички систематично займатися самопізнанням.

Якщо говорити про знання про себе як «цеглинки» образу «Я», то вони можуть бути істинними і помилковими, адекватними і неадекватними, щодо повними і фрагментарними. Якщо людина виявляє в собі якість, яка властива йому насправді, то таке знання буде істинним. Хибне знання про себе – це виявлення і фіксація якості, яке не розвинене в даній особистості. Не кажучи вже про неправдиве, істинне знання про себе може відрізнятися ступенем адекватності. Наприклад, особистість вважає себе комунікабельною, контактною, однак навколишні, вказуючи на наявність комунікабельності у неї, проте вважають, що вона розвинена незначно. Нарешті, повнота знань про себе передбачає наявність різнобічності в пізнанні будь-якого якості або особистості в цілому, коли людина, аналізуючи його, виділяє не тільки його змістовні характеристики, але і ступінь розвитку, сфери прикладання, усвідомлює обмеження, визначає сильні і слабкі сторони. Фрагментарність - его уривчастість, однобічність, нездатність до пояснення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Але знання про себе в цілому, окремі якості особистості не є єдиним результатом самопізнання. Людина не є комп'ютером зі збору та обробки інформації, в тому числі і про самого себе. Уже в ході самопізнання включається *емоційно-ціннісний компонент*, який на завершальних етапах самопізнання починає грати все більш помітну роль і разом з вмістом самопізнання визначає специфіку його результатів.

Емоційно-ціннісне ставлення різноманітне і може бути описано в самих різних поняттях: симпатія, любов, відкидання, самовпевненість, самодостатність і ін. В психології робляться спроби виділити деякі стрижневі осі умовної системи координат, використовуючи яку, можна було б мати у своєму розпорядженні найрізноманітніші емоційні переживання по відношенню до себе. Зокрема, В. В. Столін пропонує виділити три осі самоставлення: «симпатія - антипатія», «повага - неповага», «близькість – віддаленість» [Столін, 1983]. Наприклад, симпатія до себе в поєднанні з повагою і відчуттям близькості породжують любов до себе, і навпаки, антипатія, неповага, відчуття відчуженості - неприязнь, неприйняття, іноді і ненависть до себе, і т.д.

Якщо спробувати виділити найбільш загальні результати самопізнання з точки зору емоційно-ціннісного ставлення до себе, то до них можна віднести почуття ідентичності, самоприйняття, довіру до себе, впевненість, самоповага, почуття особистісної компетентності. Всі ці поняття тісно пов'язані один з одним і піддаються активному вивченню та обговоренню в сучасній психології.

*Ідентичність* – це поняття стосовно індивідуального життя було описано Е. Еріксоном [1996]. Ідентичність означає почуття особистісного тотожності, власної істинності і повноцінності, співпричетності світу та іншим людям. Почуття ідентичності утворюється в результаті усвідомлення безперервності свого існування в часі і просторі, сприйняття того факту, що і інші визнають це тотожність і безперервність. При сприятливих умовах це почуття з віком посилюється, людина перекидає містки між своїм минулим і майбутнім, між тим, ким він хоче бути, і тим, як сприймає очікування інших по відношенню до себе. Якщо почуття ідентичності не виникає або людина ототожнюється лише з частиною себе, виникає відчуження себе від власної особистості, неузгодженість між підрозділами особистості, особистістю і її цілями і т.д. Це призводить до тяжких переживань, кризовим явищам, втрати сенсу життя, розпачу.

*Самоприйняття.* Самоприйняття тісно пов'язане з особистісною ідентичністю і включає визнання в собі негативного і позитивного, сильного і слабкого. Самоприйняття виникає на основі знань про себе, детального аналізу своїх сильних і слабких якостей, їх оцінки та позитивного емоційного ставлення навіть до тих властивостей, які людина відносить до слабких якостей. У разі неприйняття себе або часткового прийняття виникає прагнення боротися з собою, перебудувати себе, що далеко не всім вдається. Істинне самоприйняття не означає боротьбу з собою, але воно і не означає, що людина не ставить цілей бути іншим. Як ми вже відзначали, механізмом самоприйняття є включення в собі в своє внутрішнє психологічний простір і наділення його смислами того, що людина не приймає. Істинне самоприйняття – це основа для саморозвитку та самовдосконалення.

З самоприйняттям тісно пов'язаний феномен *довіри до себе*. Як ми вже відзначали, що кожна людина знає свої можливості і може покладатися на них в процесі прийняття рішення та здійснення діяльності.

На основі синтезу самоприйняття і довіри до себе народжується *впевненість* в своїх силах і можливостях. Під упевненістю в собі розуміють зазвичай переживання людиною своїх можливостей як адекватних тим завданням, які перед ним стоять в житті, і тим, які він ставить перед собою сам.

На основі почуття ідентичності, самоприйняття, довіри до себе і впевненості в собі виникає інтегральна характеристика особистості, тобто *самоповагу*, в якому виражається ступінь симпатії особистості до себе.

*Самоповага* – це позитивне ставлення до себе як цінності, в ньому інтегруються численні приватні самооцінки. Зрозуміло, що в якихось сферах людина оцінює себе високо, в якихось не дуже, проте в цілому вона себе приймає, позитивно відноситься, пишається собою і своїми досягненнями. Важливо, щоб це самоповага була реалістичною. У разі низької самоповаги людина перестає любити себе, переживає внутрішньо-особистісні конфлікти. У разі дуже високої неадекватної самоповаги – центрується тільки на себе,

милується собою, зневажливо ставиться до інших, проявляє самовпевненість, самовдоволення, егоцентризм.

Необхідно відзначити, що самоповага формується не тільки на основі позитивної установки на себе і інтеграції приватних самооцінок, але і на зіставленні своїх домагань і реальних досягнень.

Чим вище успіх і нижче домагання, тим вище самоповага, і навпаки, чим вище домагання і нижче успіх, тим менше людина буде себе поважати. Успіх і неуспіх – реальні категорії, що залежать як від обставин, так і від самої особистості. Тому людина змушена варіювати своїми домаганнями в залежності від успіхів і минулого досвіду, а зміна домагань, в свою чергу, позначається на успіхах. Звідси в окремих випадках ми радіємо і засмучуємося своїм успіхам або неуспіхам, то поважаємо себе, то щось не дуже задоволені собою. Головне, щоб поза конкретної ситуації в цілому ми могли все ж позитивно ставитися до себе, сприймаючи невдачі як тимчасове явище, а якщо ці невдачі все ж носять стійкий характер, то не втрачали б цілковитого самовладання, віри в себе, могли б постійно міняти тактику і стратегію поведінки і діяльності. При реалістичних домаганнях, високій самоповазі і самосприйняття, при наполегливій праці багато проблем можуть вирішитися. За великим рахунком таке переконання і дає можливість людині жити, долати перешкоди, досягати результатів.

### **Висновки**

Сприятливе поєднання всіх перерахованих компонентів самопізнання породжує в кінцевому підсумку почуття *особистісної компетентності*, яке обумовлено знанням себе, своїх можливостей, вірою в осмисленість і цінність власного життя, упевненістю в здатності самостійно будувати своє життя, визначати свої вибори і свою долю.

Як бачимо, результати самопізнання досить великі й багатосторонні і являють собою сукупність знань і емоційно-ціннісного ставлення до себе.



Таким чином, самопізнання є необхідним кроком у розвитку особистості. Коли людина доростає до здатності аналізувати своє життя, у неї з'являється унікальна можливість спробувати багато чого змінити.

#### Список використаних джерел

1. Євдокимова Т. О. Формування у людини установки на власну активність та самопізнання як основа професійного самовизначення [Електронний ресурс] / Т. О. Євдокимова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 103-110. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_22.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2013_2_10_22.pdf)
2. Подкоритова Л. О. Визначення наукових підходів до структури самопізнання / Л. О. Подкоритова // Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, Україна, 15-16 січня 2016 року). Харків : Східноукраїнська організація «Центр психологічних досліджень», 2016. С. 64-68.
3. Подкоритова Л. О. Функції і результати самопізнання: аналіз наукових публікацій / Л. О. Подкоритова // Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, Україна, 22-23 січня 2016 року). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 27-31.
4. Подкоритова Л. Властивості самопізнання як психологічного феномену / Л. Подкоритова // Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 17 березня 2016 р. / За заг. ред. Е. В. Лузік, О. М. Акмалдінової. К. : НАУ, 2016. 226 с. С. 115.
5. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості [Електронний ресурс] / Л. Г. Терлецька. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 14. 2012. С. 152-158.

## Додаток Б

### Практичні заняття з дисципліни «Основи самопізнання»

#### Практичне завдання №1

#### Дослідження рефлексії

**Мета заняття** – ознайомлення студентів з методиками щодо дослідження рефлексії, вимірювання ступеня розвитку рефлексивності, діагностика типу рефлексії.

#### План заняття

1. Привітання зі здобувачами вищої освіти, обговорення запитань, які виникли після прослуховування лекції.
2. Діагностика рефлексивності. Обговорення результатів методики.
3. Діагностика диференціального типу рефлексії. Обговорення результатів методики.
4. Прощання, рефлексія, обговорення практичного завдання.

#### Опитувальник рефлексивності А. Карпова

**Мета:** призначений для вимірювання ступеня розвитку такої особистісної властивості, як рефлексивність.

**Орієнтовний час:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуші паперу, ручки або олівці для писання.

**Інструкція.** Напроти номера питання поставте, будь ласка, цифру, що відповідає варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – цілком вірно. Не думайте довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в цьому випадку бути не може.

#### **Текст опитувальника**

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можуть відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось мною незадоволений.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.

12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Зазвичай, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись думкою, яка перша прийшла в голову.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, трапляється, продовжую вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людях мої слова і вчинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

**Інтерпретація.** Підрахунок балів:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	В обернених значеннях
Абсолютно невірно	1 бал	7 балів
Невірно	2 бали	6 балів
Швидше невірно	3 бали	5 балів
Не знаю	4 бали	4 бали
Швидше вірно	5 балів	3 бали
Вірно	6 балів	2 бали
Абсолютно вірно	7 балів	1 бал

Бали розподіляють наступним чином:

– у прямих значеннях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25;

– в обернених значеннях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

Переведення в стени:

Сирі бали	До 80	81–100	101–107	108–113	114–122	123–130	131–139	140–147	148–156	157–171	172 і вище
Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Під час інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стенив, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

### Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва

**Мета:** діагностика типу рефлексії як стійкої особистісної риси.

Методика дає можливість дослідити такі типи рефлексії:

- інтроспекція – пов'язана з зосередженістю на власному стані, власних переживаннях;
- системна рефлексія – пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта;
- квазірефлексія – спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття в світі.

**Інструкція.** Будь ласка, оцініть запропоновані твердження, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку.

<i>Твердження</i>	<i>Ні</i>	<i>Скоріше ні, ніж так</i>	<i>Скоріше так, ніж ні</i>	<i>Так</i>
1. Я зазвичай замислююся про причини того, що зі мною відбувається				
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ				

3. Я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає				
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове				
5. Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається				
6. Я можу замріявся і забути про все				
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти самого себе				
8. Коли у мене щось йде не так, мені важко від цього відволіктися				
9. Я люблю пофантазувати				
10. Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію в цілому				
11. Мені буває важко перейти від роздумів до дії				
12. Мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях				
13. У разі конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента				
14. Приступаючи до якоїсь справи, я довго непокоюсь про те, що вийде в результаті				
15. Я люблю уявляти випадкові зустрічі				
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей				
17. Коли я помічаю, що тривожуся про щось, я починаю переживати ще сильніше				
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переносуюся зовсім в інше місце				
19. Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає				
20. Нерідко я не можу позбутися думок про мої поточні проблеми				

21. Мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був				
22. Найбільше я дізнаюся про себе, коли я аналізую те, що я зробив або роблю				
23. Часом я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити				
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могла б скластися інакше				
25. Розбіжність поглядів інших людей з моїми слугує для мене джерелом цінної інформації				
26. Я постійно думаю про своїх невдачах				
27. Мені легко захопитися сторонніми думками				
28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події				
29. Коли в моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід задуматися				
30. У багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях				

**Інтерпретація.** Варіант відповіді: «ні» – 1 бал, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «скоріше так, ніж ні» – 3 бали, «так» – 4.

Значення шкали дорівнює сумі балів пунктів, що входять у неї:

Шкала	Пункти	Середній показник
Системна рефлексія	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39, 58
Інтроспекція	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25, 11
Квазірефлексія	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27, 39

**Визначення рівнів рефлексії і її типів  
за опитувальником «Диференційний тип рефлексії» Д. Леонтєва**

Шкала	Рівень, бали		
	Низький	Середній	Високий
Системна рефлексія	12–23	24–36	37–48
Інтроспекція	9–17	18–27	28–36
Квазірефлексія	9–17	18–27	28–36
Загальний рівень рефлексії	30–59	60–89	90–120



## Практичне завдання №2

### Тренінг «Подорож часом»

**Мета заняття** – аналіз здобувачами вищої освіти життєвих перспектив та усвідомлення студентами свого особистісного і професійного розвитку.

#### **Завдання:**

- усвідомлення учасниками тренінгу того, що будь-яка життєва ситуація є досвідом і може сприяти особистісному і професійному розвитку;
- вивчення власного психологічного розвитку і його результатів;
- розвиток здатності до антиципації свого життєвого шляху;
- підвищення усвідомленості життєвих виборів студентів;
- розвиток здатності до самоаналізу;
- підвищення самооцінки через усвідомлення своїх психологічних ресурсів.

**Тривалість тренінгу:** 1 год 20 хв.

#### **Програма тренінгу:**

**Вступна частина:** привітання тренера; повідомлення про мету, зміст і завдання тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; знайомство з учасниками.

#### **Основна частина**

- вправа «Уявлення про розвиток свого Я в часі» (10 хв.); мета: самопізнання на основі порівняльного самоаналізу;
- вправа «Вчора, сьогодні і завтра» (15-20) хв.; мета: корекція уявлень щодо своїх досягнень і перспектив;
- вправа «Вибір життєвих цілей» (5–7 хв.); мета: формування уміння ставити реальні цілі та обирати адекватні способи їхнього досягнення.

**Заклучна частина:** прощання; зворотній зв'язок.

**Методи проведення:** дискусія, робота в малих групах, індивідуальні творчо-аналітичні завдання, рольова гра, візуалізація, рухливі вправи.

**Таблиця 1 – Хронометраж вправ тренінгу та необхідне для них обладнання**

№	Назва вправи	Час, хв.	Матеріали
1	Привітання	5	М'яч або м'яка іграшка

	«Побажання»		
2	«Уявлення про розвиток свого Я в часі»	15–20	Бланки до вправи, ручки
3	«Вчора, сьогодні й завтра»	15–20	Бланки до вправи, ручки
4	«Вибір життєвих цілей»	15–20	Папір для записів, ручки
5	Прощання	5	Не потрібні
6	Обговорення заняття	5–7	М'яч або м'яка іграшка

### Зміст заняття

Вітаю вас, шановні учасники!

Сьогодні я пропоную вам узяти участь у тренінгу **«Подорож часом»**. Ми спробуємо помандрувати своїм недалеким минулим, ближче познайомимось зі своїм сьогоднішнім і заирнемо в омріяне майбутнє.

Тренінг **спрямований** на розуміння та усвідомлення вашого внутрішнього часу, вивчення ваших психологічних ресурсів, усвідомлення власної цінності, а також розвиток здатності до антиципації та прогнозування свого життя.

Усвідомлення своєї цінності, знання своїх психологічних ресурсів і особистісного потенціалу необхідне для ефективної самопрезентації у світі та продуктивної життєтворчості.

Під час тренінгу ми здійснимо пізнавальну подорож у свій внутрішній світ за допомогою спеціальних вправ, а також будемо оволодівати деякими прийомами саморозвитку.

Сподіваюсь, що у процесі заняття кожен із вас поглибить свої знання про себе, зросте ваше усвідомлення себе як Людини Цінної, а також кожним із вас буде визначено напрямки свого саморозвитку.

Для того, щоб наша робота була ефективною, пропоную вам прийняти такі **правила**:

- активність;
- один говорить – решта слухають;
- взаємна підтримка;
- повага до іншого і його прав;
- звертання на «ти»;
- використання імені – немає «вона» і «він»;

- заборона ненормативної лексики;
- заборона агресивних проявів.

Примітка. Група може пропонувати й інші правила.

### **1. Привітання-побажання.**

Учасники вітаються один з одним, бажаючи всім або комусь конкретно чогось доброго, наприклад: «Бажаю всім продуктивного тренінгу», «Бажаю групі доброго настрою» тощо.

Примітка. Пропоноване заняття розраховане на групу студентів, що знайомі між собою. Якщо ж учасники мало знайомі, під час виконання цієї вправи кожен учасник може ще називати своє ім'я.

**Ефект вправи:** створення позитивного робочого настрою.

### **1. Уявлення про розвиток свого Я в часі (автор Л. Регуш)**

**Мета:** дати характеристику своїх особистісних якостей у різні часові періоди, представити загальні тенденції власного розвитку.

**Час** – 15–20 хв.

Учасникам роздають бланки (додаток Б.1) та дають *інструкцію*.

**Інструкція.** Кожен із запропонованих пунктів потрібно охарактеризувати трьома словами. Кожен рядок учасник починає з того слова, що, як він вважає, позначає якість, яка найменш властива йому в даний час. Потім пишеться слово, що позначає якість, якою володіє у більшій мірі. Останнє місце займає слово, що позначає якість, якою, на думку учасника, він володіє в найбільшій мірі. За таким принципом складаються всі чотири рядки слів.

- минуле «Я» (яким/якою я був/була 5 років тому);
- сьогоденне «Я» (яким/якою я себе сприймаю в даний момент);
- ідеальне «Я» (яким/якою я маю бути, відповідно до засвоєних норм і моральних зразків);
- майбутнє, або можливе, «Я» (яким/якою, мені здається, я стану).

**Ефект вправи:** усвідомлення свого психологічного потенціалу та можливості його розвитку; визначення пріоритетних якостей власної особистості.

## **2. Вчора, сьогодні й завтра.**

*Мета:* корекція власного уявлення щодо своїх досягнень і перспектив.

*Час* – 15–20 хв.

*Процедура.* Тренер роздає учасникам бланки до вправи, на яких записані деякі сфери життя людини (Додаток Б.2).

*Інструкція:* Використовуючи запропонований бланк, зробіть оцінку, де ви знаходились у цих важливих сферах 5 років тому. Конкретно у кожній із цих категорій зробіть позначку за 10-бальною шкалою, де 0 позначає, що у вас нічого немає у цій сфері, а 10 – що ви живете максимально повно у цій сфері.

Після того, як ви зробили позначку, напишіть 1 речення під кожною категорією, описуючи свій стан на той період. Наприклад, описуючи свій фізичний стан, ви могли б записати: «Я виглядала на всі 100», «Я мав зайву вагу» тощо.

*Виконання роботи* – 5 хв.

Тепер поставте позначку від 0 до 10 щодо того, де ви знаходитесь сьогодні у кожній із цих категорій. Потім напишіть по 1 реченню, описуючи свій сьогоднішній стан за кожною категорією.

*Виконання роботи* – 5 хв.

Що ви дізнались про себе? Чи є якісь зміни? Що у вас покращилось?

І на останок зробіть невеличкий проект на найближчі 5 років: знову визначте бали і коротко опишіть, чого б ви хотіли у кожній із цих категорій.

*Виконання роботи* – 5 хв.

Коротке обговорення.

*Сфери:* фізична, розумова, емоційна, соціальна, духовна, професійна, фінансова, сфера привабливості, сфера стосунків, сфера життєвих інтересів.

*Примітка.* Види і кількість запропонованих сфер можуть змінюватись на розсуд тренера.

*Ефект вправи:* усвідомлення динаміки свого розвитку та визначення подальших життєвих перспектив.

## **3. Вибір життєвих цілей.**

*Мета:* формування уміння ставити реальні цілі та обирати адекватні способи їхнього досягнення.

*Час* – 30–35 хв.

*Мета:* сформувати відповідальне ставлення до майбутнього, розвинути вміння реалістично оцінювати свої можливості, усвідомити власні уявлення про свої життєві цінності.

*Процедура.*

*I етап.* Ведучий дає учасникам настанову: «Подумайте про своє майбутнє. Визначте свої основні цілі та плани на найближчі 5 років. Запишіть їх на аркуші. Результати цієї роботи тільки для вас, вони не будуть обговорюватися».

*Виконання роботи* – 5–7 хв.

Коли всі учасники завершили роботу, ведучий переходить до другого етапу інструктування.

*II етап.* Ведучий пропонує студентам записати на своїх аркушах біля кожної визначеної мети продовження фрази: «Досягнення цієї мети залежить від...». Ці відповіді зачитуються учасниками, але без зазначення життєвої мети.

*Виконання роботи* – 5–7 хв.

*III етап.* Студентам пропонують визначити, що допоможе досягнути поставлених цілей, а також оцінити за 5-бальною шкалою вплив самого учасника на результат (письмово без обговорення) – 5–7 хв. Акцент робиться на тому, що життя людини і здійснення її мрій значною мірою залежить від неї самої.

*Виконання роботи* – 5–7 хв.

**Ефект вправи:** визначення своїх життєвих пріоритетів і цілей; можливих способів їх досягнення; усвідомлення власної життєтворчої активності.

#### **4. Прощання. Вправа «Подарунок».**

*Мета:* емоційна підтримка учасників.

*Час* – 5 хв.

*Хід вправи:* учасники сидять по колу. Кожен має зробити «подарунок» комусь конкретно і/або всій групі. Наприклад: «Я дарую тобі впевненість у собі», «Я дарую тобі на пам'ять усі фарби неба» тощо.

**Ефект вправи:** відчуття підтримки та єдності у групі.

### **5. Обговорення заняття.**

*Мета:* аналіз заняття і його значення для учасників.

*Час* – 5 хв.

#### **Варіанти запитань:**

Які ваші враження від заняття?

Які емоції та думки виникали у вас під час роботи?

Які вправи було виконувати легко, а які – складно?

Який цей тренінг може вплинути на ваш професійний та особистісний розвиток?

**Додаток Б.1**  
**БЛАНК ДО ВПРАВИ**  
**«УЯВЛЕННЯ ПРО РОЗВИТОК СВОГО Я В ЧАСІ»**  
**(ТРЕНІНГ «ПОДОРОЖ ЧАСОМ»)**

**Минуле «Я»** (яким/ою я був/ла 5 років тому)

---

---

---

**Сьогоднішнє «Я»** (яким/ою я себе вважаю на даний момент)

---

---

---

**Ідеальне «Я»** (яким/ою я знаю, що маю бути, згідно засвоєних норм і моральних зразків)

---

---

---

**Майбутнє або можливе «Я»** (яким/ою, мені здається, я стану)

---

---

---

## Додаток Б.2

**БЛАНК ДО ВПРАВИ  
«ВЧОРА, СЬОГОДНІ, ЗАВТРА»  
(ТРЕНІНГ «ПОДОРОЖ ЧАСОМ»)**

<i>Сфери</i>	<i>5 років тому</i>	<i>Сьогодні</i>	<i>Через 5 років</i>
<b>Фізична</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Привабливість</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Емоційна</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Розумова</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Стосунки</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Життєві інтереси</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Соціальна</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Духовна</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Професійна</b>			
<i>Коментар</i>			
<b>Фінансова</b>			
<i>Коментар</i>			

У кожній із цих категорій зробіть позначку за 10-бальною шкалою, де 0 позначає, що у вас нічого немає у цій сфері, а 10 – що ви живете максимально повно у цій сфері.



## Практичне завдання №3-4

### Тренінг «ЛЮБОВ ЯК САМОПІЗНАННЯ»

**Мета заняття** – самопізнання учасників через дослідження та усвідомлення своєї особистісної концепції любові.

#### **Завдання:**

- дослідження та усвідомлення учасниками своїх уявлень про любов, закоханість і кохання;
- усвідомлення багатогранності любові;
- визначення своїх провідних способів вираження любові та її отримання від інших.

**Тривалість тренінгу:** 3 години.

#### **Програма тренінгу:**

**Вступна частина:** привітання; повідомлення про мету, зміст, завдання і результат тренінгу; знайомство з учасниками і визначення їх очікувань; оголошення регламенту та правил роботи.

#### **Основна частина**

- обговорення «Любов. Закоханість. Кохання» (5–7 хв.); мета – визначення розуміння аудиторією понять «любов», «закоханість», і «кохання», визначення відмінностей між ними та підготовка до сприйняття подальшої інформації;
- інформація «Відмінності між любов'ю і закоханістю» (5 хв.); мета – підсумовування попереднього обговорення та ознайомлення учасників заняття із відомостями про відмінності між коханням і закоханістю;
- рухлива вправа «Ходи любові» (5–7 хв.); мета – зняття напруги та підготовка до сприйняття нової інформації;
- інформація «Види любові» (5–7 хв.); мета – розповісти про види любові, які визначались у Давній Греції, коротко ознайомити учасників із видами любові за Дж. А. Лі;

- візуалізація любові (20–25 хв.); мета – дослідження особистісної концепції любові (уявлення про любов, ставлення до стосунків любові);
- завдання «Намалюй любов» (45 хв.); мета – вивчення особистісної концепції любові;
- індивідуальна робота «Коли я люблю, то я...» – «Я почуваюсь коханим, коли...» (15 хв.); мета – підготовка до сприйняття повідомлення «Мови любові, за Г. Чепменом»;
- інформація «Мови любові» (5–7 хв.); мета – ознайомлення учасників із концепцією «мов любові» Г. Чепмена і визначення провідної мови любові кожного учасника;
- рухлива вправа «Щирі обійми» (5–7 хв.); мета дослідження мови любові «фізичні дотики», за Г. Чепменом;
- вправа «Слова підтримки» (10-15 хв.); мета – дослідження мови любові «слова підтримки», за Г. Чепменом;
- домашнє завдання «Тільки для тебе»; мета – дослідження мови любові «акти служіння», за Г. Чепменом;
- вправа «Подарунок»; мета – дослідження мови любові «подарунки», за Г. Чепменом; надання емоційної підтримки учасникам.

**Заклучна частина:** обговорення тренінгу; прощання.

**Методи роботи:** групова дискусія, міні-лекція, «мозкова атака», рухливі вправи, візуалізація, малювання, індивідуальна творча робота, самоаналіз.

**Таблиця 2 – Хронометраж та обладнання вправ тренінгу**

№	Вправа	Час, хвилини	Необхідні матеріали та оснащення
1	Привітання: «Я люблю...»	10	М'ячик або м'яка іграшка
2	Обговорення «Любов. Закоханість. Кохання»	20	Дошка або фліп-чарт, крейда або маркери
3	Інформація «Відмінності між коханням і закоханістю»	10	Пам'ятка «Відмінності між коханням і закоханістю»
4	Рухлива вправа «Ходи любові»	5–7	Не потрібні

5	Інформація «Види любові»	10	Пам'ятка учасникам «Види любові»
6	«Візуалізація любові»	20–30	Не потрібні
7	Малювання любові Обговорення	20–25 15–20	Кольорові олівці, фарби, пензлики, вода, папір А4 формату
<b>ПЕРЕРВА</b>			
8	Індивідуальна робота «Я відчуваю, що мене люблять коли...» і «Я виражаю свою любов...»	10	Папір для записів, ручки
9	Інформація «Мови любові» (за Г. Чепменом)	5	Не потрібні
10	Вправа «Щирі обійми»	10–15	Не потрібні
11	Вправа «Слова підтримки»	10–15	Не потрібні
12	Вправа «Що я можу для тебе зробити?»	10–15	Не потрібні
13	Вправа «Подарунок»	10–15	Не потрібні
14	Обговорення заняття	10–15	Не потрібні

### **Зміст заняття**

**Вступне слово ведучого.** Вітаю вас, шановні учасники! Сьогодні я пропоную вам узяти участь у тренінгу «Любов як самопізнання». Ми спробуємо доторкнутися до одного з найзагадковіших і найважливіших почуттів – до любові. У любові людина проявляє найкращі свої якості, стає зданою на подвиг і самопожертву. Любов є особливим шляхом самопізнання. Так, пізнаючи свої способи вираження і прийняття любові, особливості власної любовної поведінки, ставлення до любові, кохання і закоханості взагалі, людина пізнає себе. Відповідно, наше заняття спрямоване на розуміння любові як способу пізнання світу і себе, а також усвідомлення різноманіття прояву любові кожною людиною.

Під час заняття ми обговоримо, що таке любов, і здійснимо подорож у свій світ любові. Сподіваюсь, що у процесі заняття кожен із вас поглибить свої знання про себе, і про любов як особливу енергію життя.

Для того, щоб наша робота була ефективною, пропоную вам прийняти такі **правила**:

- добровільна активність;
- один говорить – решта слухають;
- взаємна підтримка;
- повага до іншого і його прав;
- звертання на «ти»;
- використання імені – немає «вона» і «він»;
- заборона ненормативної лексики та іншої агресії;
- правило «Стоп»: будь-який учасник може зупинити запитання і

звертання на свою адресу, якщо відчуватиме таку потребу.

### **1. Привітання «Я люблю...».**

*Мета:* налаштування на роботу, підготовка до сприйняття матеріалів заняття.

*Час* – 10–15 хв.

Кожен учасник вітає групу із початком заняття (якщо група незнайома, то ще називає своє ім'я), після чого продовжує речення «Я люблю...» (бажано назвати перше, що спало на думку). Можна назвати кілька позицій, але не більше п'яти.

*Ефект вправи:* покращення настрою і зняття психічної напруги; налаштування на роботу.

### **2. Обговорення «Любов. Закоханість. Кохання»**

*Мета:* визначення розуміння аудиторією понять «любов», «закоханість», і «кохання», визначення відмінностей між ними та підготовка до сприйняття подальшої інформації.

*Час* – 10–15 хв.

Усім вам знайомі слова «любов», «закоханість» і «кохання». Дехто, напевно, знає, що це таке безпосередньо із власного досвіду. Але давайте спробуємо з'ясувати для себе, яка різниця між цими словами. Які є ідеї?

Примітка. На основі попередньої вправи-привітання доцільно звернути увагу групи на те, що ми *любимо* і друзів, і батьків, і тварин, і солодощі, і хорошу погоду. Таким чином, про любов можна говорити як про *вподобання*, смакову перевагу, захоплення (солодощі, тварини, хороша погода тощо) і як про *почуття* (до батьків, друзів тощо) та зауважити, що під час заняття ми будемо працювати із розумінням любові саме як почуття. Після того доцільно переходити до визначення відмінностей між зазначеними поняттями.

**Ефект вправи:** учасники групи самостійно визначають відмінності між любов'ю, закоханістю і коханням, після чого наступна теоретична інформація подається як підсумок обговорення.

### 3. Інформація «Відмінності між коханням і закоханістю».

**Мета:** підсумовування попереднього обговорення та ознайомлення учасників заняття із відомостями про відмінності між коханням і закоханістю.

*Час – 5 хв.*

- під час закоханості відзначається захоплення, поглинення об'єктом закоханості, велика ідеалізація як об'єкту так і самої закоханості;
- закоханість не сфокусована ні на нашому розвитку, ні на розвитку іншої людини, навпаки, вона дає відчуття, що людина вже досягла ідеалу;
- закоханість не є актом свідомого бажання або вільного вибору, важко закохатися тільки тому, що я того хочу, і навпаки, ми закохуємось несподівано всупереч своїм бажанням; таким чином, закоханість – емоційна, ірраціональна, сліпа; любов – вольова, свідома, любов – це вибір;
- закоханість не вимагає ніяких зусиль;
- закоханість (саме закоханість!) триває в середньому 2–3 роки.

Примітка. Група зазвичай сама пропонує зазначені вище відмінності між коханням і закоханістю. Однак, доцільно підсумувати обговорення зазначеною інформацією.

**Ефект вправи:** узагальнення відмінностей між любов'ю, коханням і закоханістю.

А тепер давайте подумаємо, чи вся любов однакова?

#### 4. Рухлива вправа «Ходи любові».

*Мета:* підготовка до сприйняття нової інформації.

*Час* – 5–7 хв.

Зараз ми будемо за допомогою ходи, своїх тілесних рухів зображувати різні види любові.

Походіть спочатку так, як ви ходите зазвичай. А тепер зобразіть своїми рухами, усім своїм тілом любов до себе. Продемонструйте любов до протилежної статі. Зараз покажіть тілом любов до дитини. А тепер – любов до своїх батьків. Спробуйте виявити любов до своєї Батьківщини. І на останок зобразіть ходою любов до світу.

*Які ваші враження від вправи? Чи відрізнялись ваші тілесні відчуття та емоції під час різних видів любові?*

**Ефект вправи:** усвідомлення того, що є різна любов, а її вираження не є простим; налаштування на сприйняття подальшої інформації.

#### 5. Інформація «Види любові».

*Мета:* надати короткі відомості про види любові, які визначались у Давній Греції та Джоном Аланом Лі.

*Час* – 5–7 хв.

Давні греки виокремлювали різні види любові:

– **сторге** – сімейна, родинна любов, прив'язаність, любов, яку відчують батьки до дітей; прихильність;

– **агапе** – безкорисливе, м'яке, жертвне почуття, діяльна, обдаровуюча любов до ближнього, орієнтована на його благо; прийнята християнством;

– **ерос** – бажання, любов, орієнтована на задоволення, сексуальність, фізична любов; егоїстична любов до себе;

– **філія (еретике)** – дружба між закоханими, любов-дружба, любов-симпатія, любов-приятельство; на відміну від інших видів любові, припускає вільний індивідуальний вибір; якщо агапе – жертвна любов до ближнього – заснована на праві кожного на таку ласку, сторге – прихильність – визріває на

базі ззовні заданого спілкування, а ерос спалахує як спонтанна і незалежна від волі пристрасть, то філія, заснована на усвідомленому особистому виборі; філія, зазвичай, припускає схожість і відповідність одне одному пов'язаних нею осіб, тоді як ерос може реалізувати себе абсолютно всупереч очевидних етичних, ментальних, соціальних відповідностей, а агапе припускає таку асиметрію.

*Види філії:* любов до батька – «філопатор», любов до матері – «філоматор», любов до дітей – «філопайс», любов до брата – «філадельфія».

– **харіс** – любов, що спирається на вдячність і повагу; універсальна найвища любов, любов до людства;

– **еунойа** – віддавання;

– **патос** – пристрасне любовне бажання, «жадання»;

– **манія** – неприборкана пристрасть, потяг, безумство.

Канадський соціолог **Джон Алан Лі** розрізняє три основних види любові:

– **ерос** – пристрастний потяг до об'єкту, що ідеалізується (червоний колір);

– **сторге** – рівне глибоке почуття, що базується на дружбі і відчуттях спільності та схожості (жовтий колір);

– **людус** – гедоністична гра з елементами змагання і спорту (синій колір).

Розташувавши ці три різновиди в основі своєрідного кольорового кола, Дж. А. Лі отримує при накладенні двох основних різновидів один на одного **вторинні різновиди:**

– **ерос + людус = любов-манія** – нав'язлива і нестабільна (фіолетовий колір);

– **людус + сторге = любовь-прагма** – раціональна і реалістична (зелений колір);

– **ерос + сторге = любов-агапе** – безкорисливу і самозабутню (помаранчевий колір).

У Стародавній Індії коханню давали таке визначення: потяги людини мають три джерела – душу, розум і тіло: потяги душі породжують дружбу; потяги розуму породжують повагу; потяги тіл породжують бажання. Поєднання усіх трьох потягів породжує кохання.

**Ефект вправи:** розширення уявлення про різновиди любові.

**6. Візуалізація любові** (адаптована вправа П. Ферруччі, за С. Петрушиним).

*Мета:* дослідження особистісної концепції любові (уявлення про любов, ставлення до любовних стосунків).

*Час – 20–25хв.*

Ведучий під музику вголос зачитує такий текст:

«Уявіть зачинені двері. На дверях написано слово «ЛЮБОВ». Приділіть якийсь час тому, щоб уявити ці двері, ручку дверей, напис...

Тепер відчиніть ці двері – вони ведуть у світ любові – нехай з'являться перші мимовільні враження. Враження можуть виникнути в будь-якій формі – образу, почуття, звуку, запаху тощо. Тут, у світі любові, можна зустріти найрізноманітніших людей, істот, предмети, спогади, ситуації, стани. Поступово звикайте до світу за дверима. Досліджуйте його. Що б ви не виявили, чиніть так:

- сприймайте це без оцінок і тлумачень; затримуйтеся біля кожного образу, дозвольте йому розкритися повністю;

- усвідомлюйте, що цей образ – лише один із великої кількості проявів любові. Скажіть собі: «У світі любові є і це». Потім переходьте до іншого образу. 2–3 хв. візуалізації.

Вийдіть і зачиніть двері. На завершення подумайте про образи, що явилися вам».

Примітка. Ця вправа викликає сильні почуття у багатьох учасників.

**Ефект вправи:** визначення проблемних і ресурсних зон в особистісній концепції любові учасників.

**7. Завдання «Намалюй любов»** (автор С. Петрушин).



*Мета:* дослідження особистісної концепції любові.

*Загальний час* – 40–45 хв.

*Перший етап.* Інструкція учасникам: намалюйте любов так, як ви її розумієте.

*Час* – 20–25 хв.

*Другий етап.* Обговорення малюнків.

*Час* – 15–20 хв.

*Примітка.* С. Петрушин тлумачить деякі зображення наступним чином: сонце – любов може осліпити, затьмарити, спалити, але водночас дати душевне тепло, зігріти, освітити; стихія (океан, море, хвилі тощо) – любов може захопити людину, керувати нею; малюнок-ребус – любов як загадкова незвичайна поведінка; оголені чоловік і жінка – ототожнення любові та сексу, сім'ї та шлюбу; виточені сплетені лінії, квіти – романтичне ставлення до любові; кольорові плями, лінії тощо – розуміння любові як яскравої емоції; зображення двох людей, двох облич, двох рук – розуміння любові як пошуку і вибору своєї «половини», коханої людини; вогонь (свічка, полум'я) – любов зігріває, освітлює, але й обпікає; зображення одного предмету, наприклад троянди – може свідчити про егоцентричну установку, очікування любові від іншої людини; зображення серця в малюнку, на думку С. Петрушина, може свідчити про деякий інфантилізм.

На нашу думку, образ серця не варто звужувати до одного значення – інфантилізму, оскільки символ серця є дуже глибоким і змістовним. Так, в «Енциклопедії символів» зазначено, що серце є символом джерела життя, доброти, совісті, любові.

У малюнках учасників наших тренінгів (переважно це були представники студентської молоді) образ серця є найпопулярнішим. У процесі обговорення малюнків та понять «любов», «закоханість», «кохання» нами було з'ясовано, що студенти найчастіше мають досить ідеалізоване і романтизоване уявлення про любов. З цього ми зробили висновок, що образ серця у малюнках студентів є символом романтики, ідеальних стосунків.

Під час тлумачення малюнків варто запитувати автора про його особисте розуміння зображених ним символів, оскільки воно може сильно відрізнятися від загальноприйнятих.

**Ефект вправи:** зняття емоційної напруги, яка виникає після попередньої вправи; уточнення сприйняття любові.

## 8. Індивідуальна робота.

**Мета:** підготовка до сприйняття інформаційного повідомлення «Мови любові», за Г. Чепменом.

*Час – 7–10 хв.*

Запишіть на аркуші:

- 1) свої власні способи вираження любові: «Коли я люблю, то я...»
- 2) коли почуваюсь коханим, любимим: «Я почуваюсь коханим, коли...»

Після виконання письмового завдання, учасникам пропонується, за бажанням, зачитати свої записи.

Важливо звернути увагу на те, що способи вираження любові у всіх різні, але водночас їх можна поєднати у кілька типів.

**Ефект вправи:** усвідомлення учасниками різноманіття вираження любові в цілому і власних зокрема.

## 9. Інформація «Мови любові».

**Мета:** ознайомлення учасників із концепцією «мов любові» Г. Чепмена і визначення провідної мови любові кожного учасника.

*Час – 3–5 хв.*

На думку Г. Чепмена, існує **5 основних мов любові:** 1) слова підтримки; 2) якісний час; 3) подарунки; 4) акти служіння; 5) фізичні дотики.

Кожна з цих мов має багато «діалектів». Так, наприклад, в обох членів подружжя спільна мова любові – якісний час. Однак, для одного це будь-яке спільне проведення часу (перебування разом удома, відвідування різних заходів тощо), а в іншого – це спільне виконання якоїсь діяльності (прибирання, написання книг, творчість у цілому). Зрозуміло, що при таких «діалектах» є ризик непорозуміння.

Як зазначає Г. Чепмен, важливо дослідити основну мову любові свого партнера, щоб спілкування було успішним. І це можна застосувати не лише до подружжя, а й до друзів, батьків, інших близьких людей.

**Ефект вправи:** спонукати учасників до визначення власної мови любові.

Зараз ми спробуємо з вами поговорити одне до одного різними мовами.

### **10. Рухлива вправа «Щирі обійми».**

*Мета:* дослідження учасниками тренінгу значущості для кожного з них мови любові «фізичні дотики», за Г. Чепменом.

*Час –7–10 хв.*

*Інструкція учасникам:* Станьте в коло. Заплющте очі. Тепер кожен по черзі нехай підійде до інших (це може бути одна людина або декілька) і проявить через тілесний дотик свої теплі почуття.

Тепер розплющте очі і, вільно рухаючись, постарайтесь обійняти усіх членів вашої групи.

**Ефект вправи:** переживання учасниками заняття значимості для них мови «фізичні дотики»; зняття психічної напруги; підтримка доброзичливої атмосфери в групі.

### **11. Вправа «Слова підтримки».**

*Мета:* дослідження учасниками тренінгу значущості для кожного з них мови любові «слова підтримки», за Г. Чепменом.

*Час –10–15 хв.*

Постарайтесь сказати щось добре і тепле конкретним людям, звертаючись до них.

**Ефект вправи:** переживання й осмислення учасниками заняття значимості для них мови «слова підтримки»; виявлення учасниками теплих почуттів одне до одного.

### **12. Домашнє завдання «Тільки для тебе».**

*Мета:* дослідження мови любові «акти служіння», за Г. Чепменом.

Опишіть служіння, як ви його розумієте. Які акти служіння ви здійснюєте для ваших близьких. Складіть список із найближчих людей (мама, тато,

коханий чи кохана, дитина, чоловік, дружина, друг, подруга тощо) – до 5 людей. Напроти кожного напишіть кілька актів служіння, які ви могли б для них зробити. Оберіть щось одне найважливіше. Вдома постарайтесь це зробити.

**Ефект вправи:** переживання учасниками заняття значущості для них мови «акти служіння»; заохочення до активних проявів альтруїзму.

### **13. Вправа «Подарунок».**

**Мета:** визначення учасниками заняття значущості для кожного з них мови любові «подарунки», за Г. Чепменом.

*Час –10–15 хв.*

Зробіть маленький подарунок кожному або комусь із групи. Подарунок має бути цілком матеріальним, наприклад цукерка, ручка, олівець, пакетик з цукром – будь-що.

**Для ведучого:** у якості подарунка для кожного учасника рекомендується роздатний матеріал з додатку Б.

**Ефект вправи:** переживання й осмислення учасниками заняття значущості для них мови «подарунки»; надання емоційної підтримки учасникам тренінгу.

### **14. Обговорення заняття.**

**Мета:** підведення підсумків заняття, рефлексія переживань.

*Час –10–15 хв.*

Які ваші враження від заняття? Які вправи було виконувати найлегше, а які – найважче? Що у занятті вам сподобалось, а що викликало неприємні переживання? З чим ідете з цього заняття?

**Ефект вправи:** надання емоційної підтримки учасникам тренінгу; дослідження їхніх вражень від проведеного заняття.

#### **Можливі додаткові завдання для тренінгу:**

1. Написати твір на тему: «Любов».
2. Знайти та обговорити прислів'я, приказки, афоризми про любов, кохання, закоханість.

3. Створити висловлювання про любов, кохання, закоханість.
4. Розробити «формулу любові» (індивідуальну і/або групову): визначити складові любові та співвідношення між ними.
5. Розробити «класифікацію типів любові» у міні-групах.

### Додаток Б.3

## РОЗДАТНИЙ МАТЕРІАЛ ДО ЗАНЯТТЯ

### «ЛЮБОВ ЯК САМОПІЗНАННЯ»

#### Відмінності між любов'ю і закоханістю:

- під час закоханості відзначається захоплення, поглинення об'єктом любові, велика ідеалізація як об'єкту любові так і самої любові;
- закоханість не сфокусована ні на нашому розвитку, ні на розвитку іншої людини, навпаки, вона дає відчуття, що ми вже досягнули кінцевого пункту;
- закоханість не є актом свідомого бажання або вільного вибору, важко закохатися тільки тому, що я того хочу, і навпаки, ми закохуємось несподівано всупереч своїм бажанням; т.ч. закоханість – емоційна, ірраціональна, сліпа; любов – вольова, мудра, любов – це вибір;
- закоханість не вимагає ніяких зусиль;
- закоханість (саме закоханість!) триває в середньому 2–3 роки.

#### Види любові

Давні греки виокремлювали такі види любові:

- *сторге* – сімейна, родинна любов, прив'язаність, любов батьків до дітей; прихильність;
- *агапе* – безкорисливе, м'яке, жертвне почуття, діяльна, любов до ближнього, орієнтована на його благо; прийнята християнством;
- *ерос* – бажання, любов, орієнтована на задоволення, сексуальність, фізична любов; егоїстична любов до себе;
- *філія (еретике)* – дружба між закоханими, любов-дружба, любов-симпатія, любов-приятність; передбачає вільний індивідуальний вибір;
- *харіс* – любов, що спирається на вдячність і повагу; універсальна найвища любов, любов до людства;
- *еунойа* – віддавання;
- *патос* – пристрасне любовне бажання, «жадання»;

- *манія* – неприборкана пристрасть, потяг, безумство.

**Джон Алан Лі розрізняє три основних види любові:**

- *ерос* – пристрасний потяг до об'єкту, що ідеалізується (червоний колір);
- *сторге* – рівне глибоке відчуття, що базується на дружбі, почутті спільності (жовтий колір);
- *людус* – гра гедонізму з елементами змагання і спорту (синій колір).

Накладання цих основних видів один на одного під час розташування в кольоровому колі дає вторинні кольори-різновиди:

- *ерос* + *людус* = *любов-манія* – нав'язлива і нестабільна (фіолетовий);
- *людус* + *сторге* = *любовь-прагма* – раціональна, реалістична (зелений);
- *ерос* + *сторге* = *любов-агапе* – безкорислива, самозабуття (помаранчевий).

**Стародавня Індія:** потяги людини мають три джерела – душу, розум і тіло: *потяги душі породжують дружбу; потяги розуму породжують повагу; потяги тіл породжують бажання.* Поєднання усіх трьох потягів породжує кохання.

**Мови любові, за Г. Чепменом:**

- слова підтримки;
- якісний час;
- подарунки;
- акти служіння;
- фізичні дотики.

## Практичне завдання №5

### Особливості самопізнання. Емоційний інтелект

**Мета заняття** – узагальнити знання здобувачів вищої освіти про самопізнання, дослідити емоційний інтелект здобувачів вищої освіти.

#### План заняття

1. Привітання зі здобувачами вищої освіти, обговорення запитань, які виникли після прослуховування лекції.
2. Діагностика емоційного інтелекту. Обговорення результатів методики.
3. Виконання тестових завдань. Обговорення запитань, які виникнули.
4. Прощання, рефлексія та обговорення усієї спільної роботи.

#### Тестові завдання до дисципліни «Основи самопізнання»

1. *Своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить рефлексія – це...*
  - A. самопізнання
  - B. самоаналіз
  - C. саморегуляція
  - D. саморозвиток
  - E. самонавіювання
2. *Процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, що пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту – це...*
  - A. самопізнання
  - B. самоаналіз
  - C. саморегуляція
  - D. саморозвиток
  - E. самонавіювання
3. *Що саме досліджує людина у процесі самопізнання?*
  - A. свої психічні властивості
  - B. процеси і стани своєї особистості



- C. риси характеру
- D. особливості пізнавальної сфери

E. усе зазначене

4. *Що саме вивчає людина у процесі самопізнання?*

A. спрямованість

B. темперамент

C. здібності

D. воля

E. все зазначене

5. *Що саме вивчає людина у процесі самопізнання?*

A. свої соціальні ролі

B. свої психічні властивості

C. свої фізіологічні особливості

D. свій стиль діяльності

E. все зазначене

6. *Який провідний механізм лежить в основі самопізнання?*

A. емпатія

B. атракція

C. ревізія

D. рефлексія

E. критизація

7. Можливість людини здійснювати дослідження свого внутрішнього світу – це...

A. здатність до антиципації

B. здатність до подорожей

C. теоретичні здібності

D. практичні здібності

E. здатність до самопізнання

8. *Зазначте труднощі і парадокси самопізнання*

A. людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб використати їх щодо себе самої.

B. має накопичитися матеріал для самопізнання

C. дізнавшись щось про саму себе, людина стає іншою

D. суб'єкт пізнання є водночас і його об'єктом

E. всі відповіді вірні

9. У чому полягає один з парадоксів самопізнання?

A. самопізнання завжди дещо випереджає саморозвиток

B. самопізнання завжди дещо відстає від саморозвитку

C. самопізнання завжди збігається із саморозвитком

D. самопізнання ніяк не впливає на саморозвиток

E. саморозвиток ніяк не залежить від самопізнання

10. У чому полягає один з парадоксів самопізнання?

A. будь-яке знання про себе вже самим фактом свого отримання змінює людину

B. не будь-яке знання про себе змінює людину

C. лише окремі знання про себе змінюють людину

D. знання про себе ніяк не змінюють людину

E. змінюють людину про себе ті знання, які є науково обґрунтованими

11. У якому віці більшість людей виявляються здатними на те, щоб розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, аби потім використати їх щодо себе самої?

A. на початку старшого шкільного віку

B. наприкінці старшого дошкільного віку

C. у молодшому підлітковому віці

D. у похилому віці

E. на початку середньої дорослості

12. Які складові самопізнання за Л. Терлецькою та І. Чесноковою:

A. самосприйняття

B. емпатія

С. атракція

Д. антиципація

Е. самозміна

13. Які складові самопізнання за Л.Терлецькою та І. Чесноковою:

А. самоспостереження

В. емпатія

С. атракція

Д. антиципація

Е. саморозвиток

14. Які складові самопізнання за Л.Терлецькою та І. Чесноковою:

А. емпатія

В. атракція

С. антиципація

Д. самоаналіз

Е. самоактуалізація

15. Які складові самопізнання за Л.Терлецькою та І. Чесноковою:

А. самоосмислення

В. емпатія

С. атракція

Д. антиципація

Е. самоідентифікація

16. Які складові самопізнання за Л.Терлецькою та І. Чесноковою:

А. емпатія

В. атракція

С. антиципація

Д. самооцінка

Е. ідентифікація

17. Психо-фізичний рівень самопізнання – це...

А. пізнання людиною своїх інтересів

В. пізнання людиною свого інтелекту

- C. пізнання людиною свого таланту
- D. пізнання людиною свого тіла
- E. пізнання людиною психологічного часу

18. Позитивним результатом самопізнання на психо-фізичному рівні стає ...

- A. мудрість тіла
- B. життєва мудрість
- C. задоволення від життя
- D. самовдоволення
- E. ідеальна фігура

19. Складнощі самопізнання на психо-фізичному рівні можуть проявлятися як...

- A. психосоматичні проблеми
- B. розлади свідомості
- C. невизначеність
- D. емоційний дисбаланс
- E. міжособистісні конфлікти

20. Психо-соціальний рівень самопізнання – це...

- A. пізнання особою своїх психічних і соціальних особливостей
- B. пізнання людиною свого тіла
- C. пізнання людиною свого психологічного часу
- D. пізнання людиною соціуму
- E. пізнання людиною соціальної психології

21. Позитивним результатом самопізнання на психо-соціальному рівні є:

- A. усвідомлена індивідуальність
- B. життєва мудрість
- C. задоволення від життя
- D. самовдоволення
- E. відсутність проблем

22. Складнощі самопізнання на психо-соціальному рівні можуть проявлятися як...

- A. психосоматичні проблеми
- B. міжособистісні конфлікти
- C. хвороби
- D. статеві дисфункції
- E. жодних складнощів

23. Психо-духовний рівень самопізнання – це...

- A. пізнання особою своїх психічних і соціальних особливостей
- B. пізнання людиною свого тіла
- C. пізнання людиною свого психологічного часу
- D. пізнання людиною своєї духовної суті
- E. пізнання людиною релігійних учень

24. Позитивним результатом самопізнання на психо-духовному рівні є...

- A. формування культури особистості
- B. власний етичний кодекс
- C. усвідомлення своєї духовної суті
- D. усвідомлення своєї єдності з Вищим
- E. усі відповіді вірні

25. При ускладненнях на психо-духовному рівні можуть виникати:

- A. екзистенційна криза
- B. криза середнього віку
- C. підліткова криза
- D. криза втрати любові
- E. ніяких проблем не виникає

26. У чому Г. Сковорода убачав основний смисл життя?

- A. самопізнання як духовне самопізнання
- B. самопізнання як пізнання свого тіла і його потреб
- C. самопізнання як пізнання своїх здібностей

D. пошук себе у мандрах

E. творча самореалізація

27. Ретроспекція у контексті самопізнання – це...

A. пізнання особою себе в минулому

B. пізнання особою себе в майбутньому

C. пізнання особою себе в теперішньому

28. Презентоспекція у контексті самопізнання – це...

A. пізнання особою себе в минулому

B. пізнання особою себе в майбутньому

C. пізнання особою себе в теперішньому

29. Антиципація у контексті самопізнання – це...

A. пізнання особою себе в минулому

B. пізнання особою себе в майбутньому

C. пізнання особою себе в теперішньому

30. Які виміри самопізнання визначає І.Чеснокова?

A. зовнішній і внутрішній

B. минулий – теперішній – майбутній

C. фізичний – психічний – духовний

D. фізичний – психічний – соціальний – духовний

E. правильний - неправильний

31. Які виміри самопізнання визначає І.Чеснокова?

A. Я – інші та Я - Я

B. Я – ти, Я – ми

C. Я – інші та Я - ти

D. Я – інші, Я – ми

E. Я – Я та Я - вони

32. Зазначте способи самопізнання:

A. самоспостереження

B. самоаналіз

C. робота з психологом

D. психологічний тренінг

E. усі зазначені відповіді

33. Зазначте види самоаналізу:

A. самоаналіз причин

B. самоаналіз поведінки на основі «погляду з боку»

C. самоаналіз, заснований на даних щоденника

D. самоаналіз на основі даних тестування

E. усі зазначені відповіді

34. Спосіб самопізнання, заснований на цілеспрямованому використанні мистецтва і творчості – це...

A. арттерапія

B. самоаналіз

C. психологічний тренінг

D. самоспостереження

E. індивідуальна робота з психологом

35. Зазначте групи методів самопізнання за Л. Подкоритовою:

A. рефлексивна діяльність

B. творчість

C. самопізнання у взаємодії

D. усі зазначені відповіді

### **Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;

– шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

### **Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

### **Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.



16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### КЛЮЧ

**Шкала 1** – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** – високий;

**8-13** – середній;

**7 і менш** – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** – високий; **40-69** – середній; **39 і менше** – низький.

**Додаток В**  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

\_\_\_\_\_ Павлюк Є.О.  
\_\_\_\_\_ 2021р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Основи самопізнання**

<b>Призначення Робочої програми</b>	Для освітніх програм спеціальності 053 Психологія
<b>Рівень вищої освіти</b>	Третій (освітньо-науковий)
<b>Мова навчання</b>	Українська
<b>Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС</b>	4
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова спеціальної підготовки
<b>Факультет</b> (до якого відноситься кафедра)	Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
<b>Кафедра</b> (за якою закріплена дисципліна)	Психології та педагогіки

Форма навчання	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Форма семестрового контролю	
	Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота здобувача	Самостійна робота (в т.ч. ІРС)	Залік	Іспит
			Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні (семінарські) заняття				
Д	4	120	54	18		36		66	+	
З	4	120	12	4		8		108	+	

Робоча програма складена на основі освітньо-наукової програми зі спеціальності 053 Психологія

Робочу програму склала \_\_\_\_\_ к. психол. н., доцент Л. О. Подкоритова

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 30 серпня 2021 р. № 1. Зав. кафедри \_\_\_\_\_ Є. М. Потапчук  
Робочу програму розглянуто та схвалено вченою радою факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
\_\_\_\_\_ Є.О. Павлюк

## 2 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Основи самопізнання» є вибірковою навчальною дисципліною, важливою для здобувачів будь-якої спеціальності, оскільки самопізнання є повсякчасною діяльністю людини взагалі, і молоді зокрема. Самопізнання є основою для самотворення, самозбереження, самоосвіти особистості, її професійного та особистісного розвитку і вдосконалення. Освітній компонент надає відомості про специфіку процесу самопізнання і знайомить з практичними його методами. Вивчення Основ самопізнання допомагає здобувачам вищої освіти виявити сильні сторони своєї особистості та зони свого розвитку, розкриває здібності і творчий потенціал, розвиває рефлексивність, критичність і самостійність мислення, спонукає до загального інтелектуального і емоційного розвитку людини, допомагає краще розуміти інших людей та вибудовувати ефективну міжособистісну взаємодію.

Навчальна дисципліна «Основи самопізнання» має забезпечити такі **компетентності**: Здатність генерувати нові ідеї (креативність); здатність переосмислювати наявне та створювати нове цілісне знання в межах науково-дослідної діяльності та\або професійної практики; здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, оцінювати рівень власної фахової компетенції та підвищувати професійну кваліфікацію; здатність до прийняття відповідальності за навчання інших.

**Мета дисципліни** – ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними основами самопізнання та практичними вправами та методиками для самопізнання.

**Завдання дисципліни**: надати здобувачам знання про зміст, структуру і методи самопізнання, а також навчити користуватися окремими методиками і вправами для самопізнання.

**Предмет дисципліни** – самопізнання особистості.

**Результати навчання.** Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має бути здатним: Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності; Уміти здійснювати освітню діяльність у сфері психології і на межі предметних галузей та нести відповідальність за процес та результат навчання інших; Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел на основі сучасних методологій наукової діяльності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

### 3 СТРУКТУРА І ЗМІСТ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1 Структура залікових кредитів дисципліни

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	денну форму			заочну форму		
	лекції	практ. заняття	СРЗ	лекції	практ. заняття	СРЗ
Тема 1. Поняття про самопізнання	2	4	8			21
Тема 2. Самоаналіз як механізм самопізнання	2	4	7	2	2	21
Тема 3. Індивідуальна і групова психологічна робота як спосіб самопізнання	2	4	8			22
Тема 4. Арттерапія як метод самопізнання. Лекція 1. Поняття про арттерапію. Лекція 2. Рефлексивні можливості образотворчих технік арттерапії. Лекція 3. Текст як спосіб самопізнання і самодопомоги	2	4	7			2
Тема 5. Рівні самопізнання. Лекція 1. Особливості самопізнання психофізичного рівня	2	4	7			
Лекція 2. Особливості самопізнання психосоціального рівня	2	4	7			
Лекція 3. Особливості самопізнання психодуховного рівня	2	4	8			
<b>Разом за семестр:</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>108</b>

**Примітка:** СРЗ – самостійна робота здобувачів.

#### 3.2 Програма навчальної дисципліни

##### 3.2.1 Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Поняття про самопізнання</b> Визначення самопізнання. Парадокси самопізнання. Методи самопізнання. Рівні самопізнання. Література: [3, с. 230-237; 4, с. 176-181; 5, с. 152-158]	2
2	<b>Тема 2. Самоаналіз як механізм самопізнання</b> Визначення самоаналізу. Види самоаналізу. Прийоми самоаналізу. Література: [4, с. 176-178; 5, с. 152-158; 21, с. 551-563]	2
3	<b>Тема 3. Індивідуальна і групова психологічна робота як спосіб самопізнання</b> Зміст та особливості індивідуальної психологічної роботи як	2

	самопізнання. Зміст та особливості групової психологічної роботи як самопізнання. Література: [2, с. 72-80; 23, с. 28-39, 270-294]	
4	<b>Тема 4. Арттерапія як метод самопізнання.</b> Лекція 1. Поняття про арттерапію. Поняття арттерапії. Її основні задачі. Історія арттерапії. Застосування арттерапії. Особливості арттерапії. Етапи арт-терапевтичного процесу. Форми і види арттерапії. Література: [1, с. 38-40; 2, с. 105-106, 125]	2
	Лекція 2. Рефлексивні можливості образотворчих технік арттерапії. Поняття образотворчої терапії. Її задачі і сфери застосування. Форми і техніки образотворчої терапії. Фототерапія як різновид образотворчої терапії. Література: [1, с. 41, 139-141, 109-110, 201, 272-273; 4, с. 81-104]	2
	Лекція 3. Текст як спосіб самопізнання і самодопомоги Поняття бібліотерапії. Її задачі і сфери застосування. Можливості різних жанрів літератури у бібліотерапії. Писання, або активна бібліотерапія. Література: [1, с. 58-61; 2, с. 105-106, 125]	2
5	<b>Тема 5. Рівні самопізнання.</b> Лекція 1. Особливості самопізнання психофізичного рівня Зміст самопізнання психофізичного рівня. Результати самопізнання психофізичного рівня. Література: [2, с. 81-92, 97-98; 3, с. 230-237]	2
	Лекція 2. Особливості самопізнання психо-соціального рівня Зміст самопізнання психосоціального рівня. Результати самопізнання психосоціального рівня. Література: [2, с. 19-31; 3, с. 230-237]	2
	Лекція 3. Особливості самопізнання психодуховного рівня Зміст самопізнання психодуховного рівня. Результати самопізнання психодуховного рівня. Література: [2, с. 125; 3, с. 230-237]	2
	<b>Разом:</b>	<b>18</b>

**Перелік оглядових лекцій для здобувачів заочної форми навчання**

<b>Номер лекції</b>	<b>Перелік тем лекцій, їх анотації</b>	<b>Кількість годин</b>
1.	<b>Тема 1. Вступ до самопізнання</b> Визначення самопізнання. Парадокси самопізнання. Методи самопізнання. Рівні самопізнання. Література: [3, с. 230-237; 4, с. 176-181; 5, с. 152-158]	2
2.	<b>Тема 2. Арттерапія як метод самопізнання</b> Поняття арттерапії. Її основні задачі. Історія арттерапії. Застосування арттерапії. Особливості арттерапії. Етапи арт-терапевтичного процесу. Форми і види арттерапії. Образотворча терапія. Бібліотерапія Література: [1, с. 38-41, 109-110, 139-141, 201, 272-273; 2, с. 105-106, 125; 3, с. 230-237; 4, с. 81-104]	2

	<b>Разом:</b>	<b>2</b>
--	---------------	----------

### 3.2.2 Зміст практичних занять

#### Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання

Номер заняття	<i>Тема практичного заняття</i>	Кількість годин
1	Дослідження індивідуального розуміння самопізнання Література: [3, с. 230-237; 4, с. 176-181; 5, с. 152-158]	2
2	Визначення структури тренінгу самопізнання Література: [2, с. 78-80]	2
3	Щоденник як метод самопізнання Література: [4, с. 176-178; 5, с. 152-158; 21, с. 551-563]	2
4	Особливості самоаналізу як методу самопізнання Література: [2, с. 105-106; 15]	2
5	Тренінг самопізнання «Подорож часом» (перша частина) Література: [2, с. 72-80; 23, с. 28-39, 270-294]	2
6	Тренінг самопізнання «Подорож часом» (друга частина) Література: [2, с. 72-80; 23, с. 28-39, 270-294]	2
7	Особливості самопізнання за допомогою арттерапії Література: [1, с. 38-40; 2, с. 105-106, 125]	2
8	Самопізнання за допомогою малюнкових технік в арттерапії Література: [1, с. 41, 139-141, 109-110, 201, 272-273; 4, с. 81-104]	2
9	Самопізнання за допомогою фототерапії Література: [1, с. 272-274]	2
10	Бібліотерапія як шлях самопізнання Література: [1, с. 58-61; 2, с. 105-106, 125]	2
11	Експресивне писання як спосіб самопізнання Література: [1, с. 58-61; 2, с. 105-106, 125]	2
12	Арттренінг з дослідження емоцій (перша частина) Література: [2, с. 125]	2
13	Арттренінг з дослідження емоцій (друга частина) Література: [2, с. 125]	2
14	Арттренінг «Малювання дихання» (перша частина) Література: [2, с. 81-92, 97-98; 3, с. 230-237]	2
15	Арттренінг «Малювання дихання» (друга частина) Література: [2, с. 81-92, 97-98; 3, с. 230-237]	2
16	Тренінг «Любов як самопізнання» (перша частина) Література: [2, с. 19-31; 3, с. 230-237]	2

17	Тренінг «Любов як самопізнання» (друга частина) Література: [2, с. 19-31; 3, с. 230-237]	2
18	Завершальний рефлексивний тренінг Література: [2, с. 97-98]	2
	<b>Разом:</b>	<b>36</b>

### Перелік практичних занять для здобувачів заочної форми навчання

Номер заняття	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Дослідження індивідуального розуміння самопізнання Література: [3, с. 230-237; 4, с. 176-181; 5, с. 152-158]	2
2	Особливості самопізнання за допомогою арттерапії Література: [1, с. 38-40; 2, с. 105-106, 125]	2
3	Тренінг самопізнання «Подорож часом» Література: [2, с. 72-80; 23, с. 28-39, 270-294]	2
4	Тренінг «Любов як самопізнання» Література: [2, с. 19-31; 3, с. 230-237]	2
	<b>Разом за 2-й семестр:</b>	<b>8</b>

### 3.2.3. Зміст самостійної роботи

Самостійна робота здобувачів денної форми навчання полягає у систематичному опрацюванні лекційного матеріалу для проходження контролів за темами дисципліни, підготовці до практичних занять, оформленні результатів психодіагностичних досліджень, здійсненні й оформленні узагальненого самоаналізу.

#### Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1	Підготувати лекцію-презентацію про самопізнання.	4
2	Підготувати практичний елемент до лекції про самопізнання.	4
3	Провести самодослідження за опитувальниками А. Карпова і Д. Леонтьєва.	3
4	Розробити ескіз щоденника самопізнання.	4
5	Розробити тренінг самопізнання.	4
6	Пройти тестовий контроль за темами 1-3.	4
7	Апробувати на собі будь-яку арттерапевтичну вправу.	3
8	Описати результати апробації артвправи у щоденнику самопізнання.	4
9	Дібрати фото і музику для самопрезентації.	3



10	Описати обґрунтування вибору фото і музики у щоденнику самопізнання	4
11	Написати твір на тему «Самопізнання».	3
12	Пройти тестовий контроль за темою «Арттерапія як метод самопізнання».	4
13	Зробити міні-збірку для себе «Цікавинки самопізнання» (перша частина)	3
14	Зробити міні-збірку для себе «Цікавинки самопізнання» (друга частина)	4
15	Написати твір «Сенс мого життя».	3
16	Написати самосповідь	4
17	Зробити узагальнювальний самоаналіз.	4
18	Пройти тестовий контроль за темою «Рівні самопізнання»	4
	<b>Разом за 2-й семестр:</b>	<b>66</b>

### **Зміст самостійної роботи здобувачів заочної форми навчання**

На самостійну роботу здобувачам заочної форми навчання видається контрольна робота, яка включає теоретичне питання і практичне завдання. Вимоги до її виконання, методичні вказівки і варіанти встановлюються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний здобувач отримує на кафедрі у період настановної сесії, а також може ознайомитися в електронних ресурсах дисципліни у Інституційному репозитарії та Модульному середовищі для навчання ХНУ.

## **4 ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, а саме: особистісно-орієнтованої, інформаційно-комп'ютерних, інтерактивних, ігрових, проблемно-орієнтованих та технології змішаного навчання (треба вибрати). Дані технології реалізуються у формі лекцій, а саме: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій); практичних занять (з елементами тренінгу); самостійної роботи (підготовка тренінгу самопізнання; виконання завдань на самопізнання). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як брейнстормінг, бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Необхідні інструменти, обладнання: комп'ютерна техніка, мультимедійний проєктор, екран для проєктору, малюнкові матеріали (папір формату А4, А3, А2, А1, фарби (гуаш та акварель), кольорові і прості олівці, ємності для води, пензлики, суха та олійна пастель; ножиці, клей).

Вимоги до аудиторії для проведення лекцій – мультимедійний проєктор, екран для проєктору.

## **5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у визначений викладачем час в Модульному середовищі для навчання ХНУ. При цьому використовуються такі методи контролю: тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми; оцінювання лабораторного (психодіагностичного) дослідження.

Семестровий контроль – залік, який виставляється за рейтингом на основі результатів поточного контролю.

## 6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: оцінювання творчих завдань, частина з яких винесена на самостійне опрацювання, а частина (тренінг або урок самопізнання) – на аудиторну роботу; тестові контролю; усне опитування у вигляді участі здобувачів вищої освіти у дискусіях під час аудиторних занять.

### Критерії оцінювання результатів навчання

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Встановлюється обов'язковий мінімум оцінок, які має отримати здобувач впродовж семестру, щоб виконати програму дисципліни.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: тестовий контроль, творчі завдання (тренінг самопізнання або урок самопізнання, самоаналіз), семестровий контроль (залік).

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота здобувача		Семестровий контроль (залік)
Творче завдання (тренінг або урок самопізнання)	Усне опитування	Творче завдання	Тестовий контроль	За рейтингом
ВК: 0,25	0,25	0,25	0,25	0

*Примітки:* ВК – ваговий коефіцієнт.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: контрольна робота, усне опитування, тестовий контроль, семестровий контроль (залік).

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання здобувачів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота здобувача	Семестровий контроль (залік)
Усне опитування	Тестовий контроль	Контрольна робота	За рейтингом
ВК: 0,2	0,4	0,4	0

*Примітка:* ВК – ваговий коефіцієнт.

### Критерії оцінювання за видами робіт

Протягом вивчення дисципліни «Основи самопізнання» здобувач вищої освіти має виконати низку творчих робіт, частина яких включена в аудиторну роботу (тренінг або урок самопізнання), а частина – у самостійну (самоаналіз, електронна збірка «Цікавинки самопізнання»).

Під час оцінювання *творчих робіт* викладач звертає увагу на виконання усіх пунктів змісту завдання та дотримання вимог до оформлення. Деталізовані критерії оцінювання творчих завдань наведені у Модульному середовищі для навчання і методичних вказівках до цього виду робіт.

*Усне опитування* відбувається у вигляді участі здобувачів вищої освіти у дискусіях під час аудиторних занять. Під час оцінювання викладач звертає увагу на активність здобувачів вищої освіти та обґрунтованість умовиводів.

*Тестовий контроль* відбувається у Модульному середовищі для навчання ХНУ. Здобувач може пройти тест письмово за умови здачі заборгованості або відсутності технічних можливостей для комп'ютеризованого проходження тесту. На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді здобувач записує у талоні відповідей. Для кожної теми, що виноситься на тестовий контроль, розроблений окремий тестовий блок, що містить 10 завдань. Вірна відповідь за кожне завдання в один бал. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці за інституційною шкалою, що виставляється здобувачу, наведена у таблиці:

Сума балів за тестові завдання	0–4	5–6	7–8	9–10
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

### Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів заочної форми навчання включає теоретичне питання та практичне завдання. Зміст та вимоги до написання та оформлення контрольної роботи подані у методичних вказівках, розміщених у Модульному середовищі для навчання ХНУ.

*Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання*

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
<i>Відмінно</i>	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
<i>Добре</i>	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.
<i>Задовільно</i>	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
	мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
<i>Незадовільно</i>	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній здобувачем кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

#### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Інституційна оцінка, критерії оцінювання
A	4,75 – 5,00	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок.
B	4,25 – 4,74		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75 – 4,24		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 – 2,99	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

#### 7 ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- 1 Що таке самопізнання? Яке його значення для особистості?
- 2 Що таке рефлексія? Які є її види і типи?
- 3 Що таке самоаналіз? Які є його методи?
- 4 Що таке самоспостереження?
- 5 Які особливості індивідуальної психологічної роботи як способу самопізнання?
- 6 Які особливості групової психологічної роботи як способу самопізнання?
- 7 Що таке арттерапія? У чому її особливості як методу самопізнання?
- 8 Які основні форми арттерапії?
- 9 Назвіть основні види арттерапії.
- 10 Що таке образотворча арт-терапія? Які рефлексивні можливості малюнкових технік арттерапії?
- 11 Що таке фототерапія? Які її задачі для самопізнання?

- 12 Що таке бібліотерапія? Які її можливості для самопізнання?
- 13 Які особливості самопізнання психофізичного рівня?
- 14 Які особливості самопізнання психосоціального рівня?
- 15 Які особливості самопізнання психодуховного рівня?

## **8 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Навчальний процес з дисципліни «Основи самопізнання» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, підготовлено електронні вказівки з вивчення дисципліни, розміщені у модульному середовищі для навчання: <https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=7427>

## **9 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна:**

- 1 Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
- 2 Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самопоміа: тренінги та арт-терапевтичні методики: навч.-метод. посіб. Видання друге, виправлене і доповнене. Хмельницький: Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
- 3 Подкоритова Л. О. Рівні самопізнання особистості. *Гуманний розум : збірник статей (присвячено пам'яті Георгія Олексійовича Балла)*. Київ: Педагогічна думка, 2017. С. 230-237.
- 4 Продан О. О. Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень поняття «структури самопізнання особистості». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2012. Вип. 19. С. 176-181. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2012\\_19\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2012_19_39) (режим доступу: 12.06.2021).
- 5 Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 14. С. 152-158.

### **Додаткова:**

- 6 Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 254 с.
- 7 Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ: Академія, 2010. 416 с.
- 8 Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / атор-уклад. Л. А. Інжиєвська. Київ: Педагогічна думка, 2018. 184 с.
- 9 Подкоритова Л. О. Напрямки досліджень самопізнання особистості у психології. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 21-22 квітня 2015)*. Хмельницький: ХНУ, 2015. С. 33-35.
- 10 Подкоритова Л. О. Проблеми та перспективи психологічних досліджень самопізнання фахівців соціономічної сфери. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2015. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 27. С. 451-460.
- 11 Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. Київ, 2015. С. 201-208.

12 Подкоритова Л. О. Самопізнання фахівців соціономічної сфери за допомогою дихальних технік: теоретичний аналіз досліджень. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 551–563.

13 Подкоритова Л., Брезденюк А. Самоаналіз як рефлексивний механізм професійного розвитку фахівців соціономічної сфери: термінологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету*: зб. наук. праць. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 5. Т. 1. С. 114-118.

14 Титаренко Т. М. Буденний досвід як матеріал особистісного самоосмислювання. *Психологія*. 2000. Вип. 1 (8). С. 26-33.

### **10 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1 Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу:  
<https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=7427>

2 Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу:  
[http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/page\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php).

3 Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.

**Додаток Г**  
**Методичні вказівки до написання контрольної роботи**  
**для здобувачів освіти заочної форми навчання**

Здобувачі освіти заочної форми навчання повинні прослухати курс лекцій, навчитись самостійно працювати над конспектом лекцій і рекомендованою літературою, виконати контрольну роботу і підготуватися до складання заліку.

**Зміст роботи**

**Мета контрольної роботи** – перевірка знань студентів з теоретичних питань з дисципліни «Основи самопізнання», а також практичних умінь, набутих у результаті самостійного вивчення матеріалу, що визначається за допомогою практичного завдання.

При вивченні курсу студенти повинні виконати одну контрольну роботу у встановлений термін. До складання екзамену допускаються тільки ті студенти, в яких є зарахована контрольна робота.

До виконання контрольної роботи необхідно приступити після ретельного вивчення відповідних розділів курсу.

Кожна контрольна робота складається з одного теоретичного питань та одного практичного завдання.

**Теоретичне завдання** спрямоване на висвітлення загальних положень психокорекції і обирається студентом із **переліку №1** (подано нижче) відповідно до **порядкового номеру студента у списку групи**.

**Практичне завдання** є однаковим для всіх і полягає у наступному: **розробити міні-тренінг самопізнання відповідно до вимог** (подано нижче).

**Загальні вимоги до виконання**

**Контрольну роботу необхідно виконувати державною мовою. Обсяг роботи** – 12 аркушів формату А 4 або шкільний зошит. Обсяг контрольної роботи повинен бути достатнім для розкриття поданих у ній питань. Якщо контрольна робота виконується в зошиті з полями, то вона має бути написана охайно і розбірливо з чітким структуруванням як окремих питань, так і їх розділів.

При підготовці роботи на комп'ютері рекомендується використовувати: розмір шрифту Times New Roman 14 через 1,5 інтервали, відступ 1,25 см [тобто 60–65 символів (букв і розділових знаків) у рядку, 28–30 рядків на сторінці тексту].

Текст контрольної роботи набирається на комп'ютері на одній стороні стандартного листа білого наперу формату А 4. При цьому необхідно

залишати поля: ліве – не менше 30 мм, праве – не менше 10 мм, верхнє і нижнє – не менше 20 мм.

Сторінки нумерують арабськими цифрами, починаючи з титульної сторінки, на якій номер не ставлять. Нумерація наскрізна по всьому тексту. Номери сторінок – угорі чи внизу аркуша по центру.

Ілюстрації, таблиці, графіки можна розміщати в тексті роботи чи на окремих сторінках, які включають у загальну нумерацію. Контрольна робота повинна бути зшита.

За будь-якої форми подання (рукописної чи друкованої) у контрольній роботі повинен бути титульний аркуш. На ньому вказують:

- назву предмета, з якого написана контрольна робота та її варіант;
- повне прізвище, ім'я та по батькові студента, його академічна група;
- прізвище, ініціали, наукове звання та посада викладача цього предмета.

**Академічна доброчесність.** По ходу викладу змісту теоретичного питання і тренінгу самопізнання необхідно робити посилання на джерела, які подаються, у такому вигляді: [7, с. 15], де 7 – номер джерела у списку використаної літератури, а 15 – номер сторінки.

Під час оформлення тренінгу, посилання на джерела мають бути біля кожної вправи. Авторські вправи здобувача вищої освіти позначаються знаком копірайту, після якого слідує ім'я та прізвища здобувача.

### **Теоретичне питання**

Написання теоретичних питань вимагає самостійного опрацювання літератури з проблеми і реферування матеріалу із посиланням на використані джерела.

До теоретичного питання необхідно **скласти план**, за яким буде викладений матеріал. Він має включати: загальний вступ, основну частину, власні висновки з опрацьованого питання.

#### **Перелік №1**

1. Поняття про самопізнання
2. Основні теорії самопізнання особистості
3. Особливості самопізнання особистості на різних вікових етапах
4. Рівні самопізнання.
5. Структура самопізнання
6. Форми самопізнання
7. Види самопізнання
8. Труднощі самопізнання
9. Результати самопізнання
10. Значення самопізнання як механізму розвитку самосвідомості
11. Самоаналіз як складова самопізнання
12. Самооцінка як складова самопізнання
13. Самоспостереження як складова самопізнання
14. Самосприйняття як складова самопізнання



15. Самоосмислення як складова самопізнання
16. Рефлексія як провідний механізм самопізнання
17. Ідентифікація як механізм самопізнання
18. Методи і засоби самопізнання
19. Індивідуальна психологічна робота як спосіб самопізнання
20. Групова психологічна робота як спосіб самопізнання
21. Психотерапія як спосіб самопізнання
22. Психологічний тренінг як спосіб самопізнання
23. Арттерапія як метод самопізнання.
24. Рефлексивні можливості образотворчих технік арттерапії.
25. Текст як спосіб самопізнання
26. Щоденник як спосіб самопізнання
27. Тестові методики як спосіб самопізнання
28. Аналіз продуктів творчої діяльності як спосіб самопізнання
29. МАК як спосіб самопізнання
30. Психолого-педагогічний супровід самопізнання.

### **Практичне завдання**

Спрямоване на набуття практичних навичок зі складання тренінгу самопізнання, його виконують після опрацювання лекційного матеріалу відповідно до нижче визначених вимог.

**Програма тренінгу самопізнання повинна містити наступні елементи.**

#### ***1. Пояснювальна записка, або анотація, тренінгу:***

- назва тренінгу;
- актуальність, або обґрунтування (навіщо потрібен цей тренінг);
- мета тренінгу
- завдання тренінгу (уточнюють мету);
- тривалість заняття;
- адресна група (вік, стать, професія тощо)
- перелік необхідного обладнання і матеріалів (напр. папір для записів, ручки, мультимедійне обладнання тощо);
- очікувані результати (що отримують учасники тренінгу після його проходження);

#### ***2. Програма тренінгу***

- *вступна частина*: привітання; повідомлення про мету, зміст і завдання заняття; оголошення регламенту та правил роботи; знайомство (1-2 *вправи*)
- *основна частина* – перелік вправ і їх тривалість та мета (3-4 *вправи*)
- *заклучна частина*: прощання; зворотній зв'язок (1-2 *вправи*)

**Кожна тренінгова вправа повинна містити такі елементи:**

- назва
- посилання на джерело, звідки взята вправа
- мета
- тривалість
- обладнання
- інструкція
- запитання для обговорення

**Зразок оформлення тренінгової вправи:**

**Уявлення про розвиток свого Я в часі (автор Л. Редуш).**

**Мета:** дати характеристику своїх особистісних якостей у різні часові періоди, представити загальні тенденції власного розвитку.

**Час** – 15–20 хв.

**Обладнання:** бланки до вправи, ручки для писання.

Учасникам роздають бланки та дають *інструкцію*.

**Інструкція.** Кожен із запропонованих пунктів потрібно охарактеризувати трьома словами. Кожен рядок учасник починає з того слова, що, як він вважає, позначає якість, яка найменш властива йому в даний час. Потім пишеться слово, що позначає якість, якою володіє у більшій мірі. Останнє місце займає слово, що позначає якість, якою, на думку учасника, він володіє в найбільшій мірі. За таким принципом складаються всі чотири рядки слів.

- минуле «Я» (яким/якою я був/була 5 років тому);
- сьогоденне «Я» (яким/якою я себе сприймаю в даний момент);
- ідеальне «Я» (яким/якою я маю бути, відповідно до засвоєних норм і моральних зразків);
- майбутнє, або можливе, «Я» (яким/якою, мені здається, я стану).

***Запитання для обговорення:***

- Які ваші враження від цієї вправи?
- Що було виконувати легко, а що – складно?
- Над чим спонукала замислитись ця вправа?
- Що цікавого дізнались про себе, усвідомили про себе?

**Ефект справи:** усвідомлення свого психологічного потенціалу та можливості його розвитку; визначення пріоритетних якостей власної особистості.

**Перелік джерел посилання** подають у кінці контрольної роботи за абеткою.

**Здають контрольну роботу за 2–3 тижні до заліку. Якщо контрольна робота не захищена, то студент до заліку не допускається.**

**Додаток Д**  
**Виховний захід «Прийоми психологічної самопомоги»**

**ТИТУЛЬНИЙ АРКУШ КОНСПЕКТУ ВИХОВНОГО ЗАХОДУ**

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

**КОНСПЕКТ ВИХОВНОГО ЗАХОДУ**

Розроблений здобувачем третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
групи ППас-20

Суholолею Юлією Олегівною  
Прізвище, ім'я, по батькові

для проведення у групі ПП -20-1  
«25» листопада 2021 р.

## Виховний захід

### *«Прийоми психологічної самодопомоги»*

**Актуальність.** Робота психолога вимагає володіння прийомами психологічної самодопомоги, які сприятимуть ефективному відновленню фахівця і попередженню його емоційного вигорання. Шляхи і методи психологічної самодопомоги досліджували Д. Аксенов, Я. Воробейчик, Є. Гаврилін, В. Гаврилькевич, О. Завязкін, Л. Куліков, В. Леві, Є. Поклітар, І. Мирошник, Є. Семенова, В. Панкратов, О. Шигоріна та ін.

Для вивчення прийомів психологічної самоподопомоги корисними є спеціально організовані заняття, які поєднують теоретичне та практичне навчання.

Мета заняття – ознайомити учасників тренінгу з вольовими прийомами самодопомоги.

Завдання заняття:

- надати учасникам тренінгу інформацію про види вольових прийомів самодопомоги, за Я. Воробейчиком і Є. Поклітаром;
- практично ознайомити учасників тренінгу з такими вольовими прийомами самодопомоги як самонаказ, «лобова атака», тренувальні завдання.

### Теоретична частина

Повідомлення «Вольові прийоми самодопомоги».

Мета – ознайомити учасників тренінгу зі змістом вольових прийомів самодопомоги.

Час – 3 хв.

Вольові прийоми базуються на вольовому зусиллі та спрямовані на подолання труднощів на шляху до мети.

До вольових прийомів самодопомоги належать самонаказ, «лобова атака», тренувальні завдання.

Самонаказ – це чітка, коротка команда, вказівка самому собі, що застосовується для швидкої самообілізації, самовладання в екстремальних умовах, подолання страху.

Пом'якшеними варіантом самонаказу є самопобажання – прийом, що не вимагає значних вольових зусиль.

І самонаказ, і самопобажання відіграють роль пускового механізму вольових дій для досягнення мети.

Подібним до самонаказу, але більш інтенсивним є прийом «лобова атака», або антистресорний штурм – використання спеціально дібраних словесних формул, вимовлених з почуттям гніву. Викликає активне ставлення до психотравмуючого фактора; мобілізує; надає впевненості; ефективний для швидкого подолання страху, нав'язливих думок і шкідливих звичок.

Ще один вольовий прийом – тренувальні завдання – заснований на принципі поступового збільшення навантажень і систематичного виконання завдань. Спрямований на розвиток вольових та інших якостей; подолання страхів, шкідливих звичок, негативних рис характеру, проблем з мовленням тощо.

Тепер я пропоную вам завдання для практичного ознайомлення із цими прийомами.

### Практична частина

Вправа «Я собі хазяїн»

Мета – практичне ознайомлення з вольовими прийомами самопомоги, такими як: самонаказ, самопобажання, «лобова атака».

Час – 10 хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція: «Подумайте, у якій типовій для вас ситуації вам може знадобитися один із зазначених вище прийомів: самонаказ, самопобажання, «лобова атака». А тепер сформулюйте для себе на вибір самонаказ, самопобажання або «лобову атаку» для мобілізації у цій ситуації. На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин».

Після виконання завдання учасники, за бажанням, з відповідною інтонацією зачитують результати своєї роботи.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які виникали думки і почуття під час його виконання?

Ефект вправи: усвідомлення впливу таких вольових прийомів самопомоги як самонаказ, самопобажання, «лобова атака» на власну особистість.

Індивідуальна робота «План саморозвитку».

Мета – практичне ознайомлення з вольовим прийомом самодопомоги, таким як тренувальне завдання.

Час – 10 хв.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: «Складіть міні-план розвитку своєї певної якості за нижче наведеною схемою:

1. Складіть перелік якостей, які б Ви хотіли розвинути. Оберіть із цього переліку кілька пунктів, найбільш важливих для вас. Яку саме здатність ви хочете розвинути, що конкретно навчитися робити (або від чого втримуватися)?

2. Оберіть таку якість або вміння, виразність якої може бути виміряна у певних величинах. Визначте, на якому рівні розвитку вона перебуває зараз. Вирішіть, який рівень Вас задовольнить.

3. Визначити час, за який ви хочете сформувати цю якість. Якщо обставини не диктують жорстких строків, то краще діяти поступово. Тут важлива терплячість.

4. Розділіть дорогу до мети на кроки.

5. Призначте собі винагороду за точне виконання кожного кроку. Обов'язково хваліть себе за кожен освоєну сходинку. Не шкодуйте добрих слів. Це підтримує мотивацію досягнення. Ведіть хоча б короткі записи про виконання наміченого плану. Пам'ятайте, що найважчим буде перший крок, а наступні – легші.

6. Обговорюйте з ким-небудь свої успіхи й невдачі в роботі над собою або ведіть щоденник. Це покращує самопочуття та зменшує внутрішню напругу».

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які виникали думки і почуття під час його виконання?

Ефект вправи: налаштування на самопізнання і саморозвиток.

Завершальна частина: обговорення заняття, прощання.

**Додаток Е****Додаток Е.1****Публікації у фахових виданнях****СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ:  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ТЕОРЕТИЧНА ПРОБЛЕМА**

УДК 159.925:316.662(045)

**Олег Матеюк***ORCID ID 0000-0002-4930-3091*

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціального забезпечення  
Державний університет «Житомирська політехніка»,  
10005, Україна, м. Житомир, вул. Чуднівська, 103  
oleg\_mateyuk@hotmail.com*

**Юлія Суходоля***ORCID ID 0000-0002-3600-0761*

*аспірант кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету  
29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11  
julyjuliss@gmail.com*

*«Якщо ти знаєш своїх ворогів і знаєш себе, ти можеш перемогти в сотнях битв без жодної поразки. Якщо ти тільки знаєш себе, але не знаєш свого опонента, ти можеш як перемогти, так і отримати поразку. Якщо ти не знаєш ні себе, ні свого ворога, ти завжди будеш створювати для себе небезпеки».*

*Сунь-Цзи*

**Анотація.** У статті розглянуто соціальний інтелект як предмет та об'єкт сучасних психологічних досліджень на підставі здійсненого теоретичного аналізу наукових підходів вітчизняних та закордонних науковців щодо сутності та змісту визначеного феномену. На відміну від



класичного загальноприйнятого, було запропоновано альтернативні варіанти першого застосування терміну «соціальний інтелект» у психологічній науці.

За результатами дослідження констатовано, що соціальний інтелект є складним та поліфункціональним соціально-психологічним феноменом, частиною загального інтелекту, що формується та розвивається лише в умовах соціальної взаємодії як у формалізованих суспільних інституціях, так і поза ними. Водночас, соціальний інтелект розглядається вченими як своєрідна індивідуально-психологічна здатність до розуміння, прогнозу поведінки людей тощо, що є складовою психічних утворень психічної структури особистості, які постають у процесі соціалізації особистості. Отже, в результаті було встановлено, що соціальний інтелект є передумовою актуальної та своєчасної адаптації суб'єктів спілкування до перманентно-динамічних умов процесу їх міжособистісної взаємодії. Доведено, що соціальний інтелект є детермінантою успішності прогнозування їх поведінки та включення до соціального життя суспільства.

Зазначено, що за останні три десятиліття вітчизняна психологічна наука виявляє особливу увагу до дослідження соціального інтелекту як теоретико-методологічної проблеми, що є актуальною та своєчасною, особливо в умовах постійних змін комунікації між людьми, що пов'язано як з процесами глобалізації та інформатизації, так і з деприваційними процесами в умовах всесвітньої пандемії.

Загалом, у статті на підставі аналізу різноманіття наукових поглядів й підходів вітчизняних та закордонних науковців щодо психологічного феномену «соціальний інтелект» констатовано проблемність, неоднозначність його теоретико-методологічного трактування та обґрунтування його сутності та змісту.

**Ключові слова:** інтелект, соціальний інтелект, міжособистісна взаємодія, спілкування, соціалізація, прогнозування поведінки.

**Постановка проблеми.** Інтелект людини вивчається психологами вже понад століття. Із моменту свого презентування і до теперішнього часу загальний інтелект є найбільш дослідженим і чітко визначеним конструктом [1]. Так як життєдіяльність людини в усіх її проявах соціально детермінована, що виявляється у соціальних взаємодіях та у професійній

діяльності. Навіть за умови уникання живого спілкування з іншими людьми та ізоляції професійним середовищем, особистість вимушена підтримувати соціальні зв'язки. Більше того, взаємодія з соціумом вимагає наявності певної здібності, що необхідна для успішної комунікації з соціальним оточенням, яка була означена як «соціальний інтелект» (СІ).

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз наукових підходів вітчизняних та закордонних науковців щодо сутності, структури, змісту феномену «соціальний інтелект» та його запровадження у психологічну науку.

**Стан дослідження.** Згідно більшості наукових доробок вітчизняних та закордонних психологів [2-23] вважається, що дослідження СІ беруть свій початок із публікації Е. Торндайка «Intelligence and its uses» в журналі «Harper's Magazine» у 1920 році [24], де він здійснив поділ загального інтелекту на три складові, що стосуються здатності розуміти і керувати ідеями (абстрактний інтелект), конкретними об'єктами (механічний інтелект) і людьми (соціальний інтелект). Однак, існує альтернативне твердження, що термін «соціальний інтелект» одними з перших був, насамперед, використаний Дж. Дьюї у 1909 році [25] та Х. Луллом (у 1911 році) [26].

Також має місце і третій варіант можливого першого використання терміну СІ, а саме: так як американський щомісячний журнал «Harper's Magazine», що є другим найстарішим журналом США після Scientific American, з 1850 року презентує себе як журнал про літературу, політику, культуру, економіку та мистецтво і, відтоді, багатьма науковцями відноситься до рекламно-розважальних з короткими науково-популярними статтями, тому деякі наукові джерела вважають, що вперше у науковий обіг термін СІ був запроваджений у 1926 р. Г. Барнсом у його науковій монографії «Історія та соціальний інтелект» [27].

Згідно класичного формулювання Е. Торндайка «...під соціальним інтелектом розуміють здатність людини розуміти чоловіків і жінок, хлопчиків і дівчаток і керувати ними – діяти мудро у людських стосунках» [24]. Подібним чином Ф. Мосс і Т. Хант визначили СІ як «здатність ладити з іншими» [28].

**Виклад основних положень.** Низка відомих психологів внесли свій вклад в розуміння сутності, змісту, функцій та інтерпретації поняття СІ.

Наприклад, Г. Олпорт описував СІ як особливу здатність людини висловлювати швидкі, майже автоматичні судження про людей, адекватно оцінювати їх, прогнозувати їх поведінку та найбільш ймовірні реакції, забезпечувати адекватне пристосування у міжособистісних взаємодіях [29]. П. Вернон дав досить широке визначення СІ як «здатність ладити з людьми загалом, володіти соціальною технікою чи вільно почувати себе у суспільстві, мати знання з соціальних питань, сприйнятливість до стимулів від інших членів групи, а також уявлення про тимчасові настрої чи основні риси особистості незнайомих» [30]. Р. Стернберг зазначав, що СІ намагаються визначити та виміряти за допомогою штучних конструкцій, замість того, щоб наблизити його дослідження до реального життя. Він визначав СІ як інтелект, що проявляється під час спілкування з оточенням [31]. Отже, на сьогодні у психологічній літературі є низка визначень СІ, що іноді навіть ускладнюють розуміння сутності та змісту цього складного феномену, що являє собою досить непересічну теоретико-методологічну проблему:

- СІ – цілеспрямовані міжособистісні стосунки, емоційний інтелект [32];
- СІ – здатність людини із розумінням ставитися до людей, які її оточують, і ладити з ними [33];
- СІ – «здатність розпізнавати, розуміти та використовувати емоційну інформацію про інших, яка призводить до ефективної чи кращої результативності або спричиняє її» [34];
- СІ – здатність і здібність особистості пізнавати себе та інших у всьому соціальному спектрі. Походить від самосвідомості та стосунків між іншими [35];
- СІ передбачає ексклюзивний зв'язок між людьми, який долає соціальні складнощі різних груп, стосунків та контекстуального середовища, при цьому ними усвідомлюються їх наміри, почуття, поведінка та думки [36];
- СІ – емоційний інтелект, що орієнтований на міжособистісні стосунки [37];

– СІ – це людська навичка, подібна до кількісного інтелекту, яка дає змогу вести переговори про складні соціальні відносини [38];

– СІ означає здатність людини до стосунків. Він складається з двох окремих категорій, що стосуються соціальної залученості: соціальної обізнаності та соціальної зручності. Соціальна обізнаність відноситься до різноманітних здатностей, які починаються від здатності миттєво відчувати внутрішній стан іншого до розуміння його почуттів і думок і, нарешті, до розуміння складних соціальних ситуацій. Соціальний механізм, що базується на соціальній обізнаності задля забезпечення плавної та ефективної взаємодії, включає в себе: синхронність – плавну взаємодію з іншими на невербальному рівні; самопрезентацію – ефективну презентацію себе під час взаємодії з іншими; вплив – здатність формувати результати соціальних взаємодій; занепокоєння – турбота про потреби інших та вжиття заходів, що демонструють стурбованість [39];

– СІ – здатність пізнавати себе та пізнавати інших. Він розвивається на основі досвіду спілкування з людьми та навчання на успіхах і невдачах у суспільних місцях [40];

– СІ – бути розумним не тільки про стосунки, а й у них [41];

– СІ – інтелект, прихований або відображений в різних аспектах даних, доменів, людського чинника, суспільства та кіберпростору, де це доречно, наприклад, довідкова інформація та знання з конкретних доменів, експертні знання, участь експертів, обмеження, навколишнє середовище, ділові правила та процеси [42];

– СІ – навичка, яка дає людям змогу гармонійно спілкуватися з іншими [43].

Складність досліджуваного феномену також підкреслював Д. Ушаков, який зазначав, що СІ якраз і є такою «...проблемою, де взаємодіє когнітивне та афективне. У сфері соціального інтелекту виробляється підхід, який розуміє людину не просто як обчислювальний механізм, а як когнітивно-емоційну істоту» [11].

Інші теоретичні розвідки терміну СІ зосереджені на когнітивних або поведінкових аспектах психіки особистості, а саме як:

- здатність судити людей щодо їх почуттів, мотивів, думок, намірів, ставлень тощо [44];
- фонд індивідуальних знань про соціальний світ [45];
- як здатність уживатися з іншими [46];
- як здатність мати справу з оточуючими [47];
- знання людей [48];
- здатність легко сходитися з іншими, вміння входити в їхнє становище, ставити себе на місце іншого [49];
- здатність критично та правильно оцінювати почуття, настрої та мотивацію вчинків інших людей [50].

Д. Векслер, підсумовуючи усе сказане вище, запропонував визначати соціальний інтелект як пристосованість індивіда до людського буття [51]. Він, у процесі розробки власної шкали інтелекту дорослих (WAIS), практично не приділяв уваги СІ та стверджував, що субтест узгодження зображень WAIS може слугувати мірою СІ, оскільки він оцінює здатність людини розуміти соціальні ситуації [52]. Також, на думку Д. Векслера, «...соціальний інтелект – це лише загальний інтелект, що застосовується до соціальних ситуацій» [51].

Це твердження було повторено Дж. Матараццо в п'ятому і останньому виданні монографії Д. Векслера [53], в якому СІ був визначений як індексний термін [54].

Psychology Today у статті «How to Measure Your Social Intelligence» стверджує, що соціальний інтелект «...частіше називають «тактовністю», «здоровим глуздом» або «вуличною кмітливістю» [55]. Р. Ріджіо також описує критичні риси для людей з високим СІ: «Вони можуть вести розмови з широким колом людей і усно спілкуватися відповідними й тактовними словами, також відомими як «навички соціальної виразності». Вони вміють навчитися грати різні соціальні ролі та добре розбираються в неформальних правилах гри, які є кредо соціальної взаємодії. Відомо, що вони чудові слухачі. Вони знають, як ефективно аналізувати, що змушує людей звернути увагу, звертаючи увагу на те, що вони говорять і як поведуться. Вони не

тільки вміють навчитися грати різні соціальні ролі; вони застосовують ці навички на практиці, щоб почувати себе комфортно з багатьма різними типами особистостей. Вони піклуються про те враження про себе, яке справляють на інших людей. Це найскладніший набір навичок, оскільки він вимагає «...делікатного балансу між керуванням і контролем образу, який ви зображуєте іншим, і бути достатньо «автентичним» і дозволити іншим побачити справжнє «я» [56].

На відміну від цього опису СІ, Psychology Today описує емоційний інтелект (ЕІ) як «...здатність ідентифікувати власні емоції та емоції інших і керувати ними» [57]. На думку Р. Ріджіо, коли ЕІ та ІQ об'єднуються, вони утворюють емоційно-соціальний інтелект (ЕСІ). Компетенції ЕСІ – це ті, що «...пов'язані із самосвідомістю, самоуправлінням та управлінням відносинами, які дозволяють людям розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших у соціальних взаємодіях» [57].

За твердженням В. Чоу, обидва набори навичок мають вирішальне значення для впровадження інновацій. «Соціальний інтелект, – як зазначає В. Чоу, – більше стосується майбутнього. Соціальний інтелект з'явився для того, щоб люди могли вижити, і він полягає в тому, щоб знайти найкращий спосіб для вас уживатися і вийти з ситуації з сприятливим результатом. Навіть, якщо у вас за документами є кваліфікація, брак соціального інтелекту може призвести до напружених або зіпсованих відносин, а також до втрачених можливостей. Як би вам не хотілося бути відвертим з кимось, надаючи зворотній зв'язок, ви можете спробувати відредагувати свої слова, щоб спробувати передати конструктивну критику, не зіпсувавши стосунки» [58].

Д. Гоулман у своїй книзі «Соціальний інтелект: нова наука про людські стосунки» визначає, що СІ – це здатність успішно будувати стосунки та орієнтуватися в соціальному середовищі. На думку Д. Гоулмана, сучасне суспільство робить величезний акцент на книжковому розумінні та ІQ. Він доводить, що стосунки впливають на набагато більшу частину життя людини, що соціальний розум набагато важливіший, ніж книжковий розум. А створення міцних соціальних стосунків варте зусиль тому, що: міцні стосунки покращують імунну систему та допомагають боротися з хворобами; самотність і слабкі стосунки є одним із основних джерел стресу, проблем зі здоров'ям та депресії; стосунки впливають на всі сфери життя [59].

Д. Гоулман стверджує, що для оптимізації стосунків, для довгого здорового щасливого життя потрібні позитивні стосунки. За результатами його досліджень, партнери, друзі, колеги, діти, – усі вони підтримують душу, а також імунну систему. Також, він стверджує, що ласкаві слова, фізичний дотик, пісня з дитинства покращують життєві показники хворих і навіть смертельно хворих [59].

Ефективність міжособистісного спілкування має життєво важливе значення для успіху в багатьох сферах, зокрема в лідерстві. «Кращий механік на заводі, – зазначав Е. Торндайк, – може зазнати невдачі як бригадир через брак соціального інтелекту» [59–61].

Щодо складності цього феномена, Е. Торндайк зауважив так: на його думку, визначення СІ здавалося досить простим, особливо за аналогією з абстрактним інтелектом. Однак, коли справа дійшла до вимірювання СІ, то, як він стверджував, «зручні тести соціального інтелекту важко придумати... Соціальний інтелект широко проявляється в яслях, на дитячому майданчику, в казармах, на фабриках і в торгових залах, але він уникає формальних стандартизованих умов дослідницької лабораторії. Він вимагає від людей реагування, часу, щоб адаптувати свої відповіді, а також облич, голосів, жестів та зовнішнього вигляду як інструментів» [62]. Не зважаючи на це, дослідники досить швидко опрацювали досить абстрактні формулювання соціального інтелекту та створили стандартизовані лабораторні інструменти для вимірювання індивідуальних відмінностей соціального інтелекту [63–65].

На теренах пострадянських республік термін «соціальний інтелект» опрацьовувала група вчених, які також з позицій різних психологічних підходів вивчали його сутність та зміст, а саме:

М. Бобнева: «...це не вроджена риса, а набуті навички, що формуються у процесі соціалізації – протягом життя та під час спілкування з іншими людьми»; «...це особлива здатність людини, що формується у процесі її діяльності у соціальній сфері, у сфері спілкування та соціальних взаємодій» [2];

В. Варламова: «...сукупність соціальних здібностей, що визначають адекватність розуміння процесу спілкування, поведінки та відносин людей, здатних до акультурації» [3].

Ю. Ємельянов: «...стійка, заснована на специфіці розумових процесів, афективного реагування та соціального досвіду здатність розуміти самого себе, а також інших людей, їх взаємини та прогнозувати міжособистісні події» [4];

І. Кудінова: «...система інтелектуальних здібностей, незалежних від чинника загального інтелекту і пов'язаних, перш за все, з пізнанням поведінкової інформації» [5];

В. Куніцина: «...глобальна здатність, що виникає з урахуванням комплексу інтелектуальних, особистісних, комунікативних і поведінкових характеристик, включаючи рівень енергетичної забезпеченості процесів саморегуляції; ці риси зумовлюють прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій, інтерпретацію інформації та поведінки, готовність до соціальної взаємодії та прийняття рішень» [6];

О. Лунева: «...самостійний вид інтелекту ..., який має з ним родовидові відносини» [7];

Є. Михайлова: «як інтелектуальну здатність, що є в основі як ефективного спілкування, так і успішної соціальної адаптації, і пов'язана з прогнозуванням поведінки і розпізнаванням намірів, почуттів і емоцій за допомогою інтерпретації невербальної і вербальної експресії» [8];

А. Савенков: «...кристалізовані соціальні знання» та «соціально-когнітивна гнучкість» [9];

Д. Собірова, Г. Саїдназарова: «здатність вбачати та вловлювати складні відносини та залежності у соціальній сфері» [10];

Д. Ушаков: «це здатність до пізнання соціальних явищ, яка становить лише один із компонентів соціальних умінь та компетентностей, але не вичерпує їх» [11];

А. Южанінова: «стійка, заснована на специфіці розумових процесів, афективного реагування та соціального досвіду здатність розуміти самого себе, а також інших людей, їх взаємини та прогнозувати міжособистісні події» [12];

В Україні питання визначення сутності, змісту, детермінації виникнення та розвитку СІ розглядали такі вчені, як:



Б. Братаніч, А. Куций, М. Романенко: «соціальний інтелект – інтегральна інтелектуальна здатність, яка визначає успішність спілкування і соціальної адаптації» [13];

Е. Івашкевич: «соціальний інтелект є самостійним новоутворенням у структурі IQ особистості... інтегративна здатність адекватно сприймати, розуміти і прогнозувати поведінку та діяльність інших людей» [14];

С. Карсканова: СІ є «...частиною загального інтелекту і передбачає здатність особистості здійснювати свою соціальну біографію: жити, творити, працювати, взаємодіяти з іншими людьми» [15];

Г. Любочкіна: «...спеціальна здібність, яка визначає здатність до розуміння самого себе, інших людей, їхніх взаємин, а також ефективність прогнозування перебігу міжособистісних взаємин» [16];

Л. Ляховець: «...стійка специфічна здатність розуміти самого себе та інших людей, їх взаємини, прогнозувати міжособистісні події на основі індивідуальних розумових процесів, афективного реагування та соціального досвіду» [17];

Є. Миронюк: «усвідомлена позиція особи щодо оцінювання соціальних відносин в суспільстві, соціальній групі, свого місця в статусно-ролевій структурі організації на основі добровільного вибору стратегії власного життя та способів її досягнення» [18];

Г. Ожубко: «...здатність людини розуміти не лише інших, але й саме себе у постійній зміні психічних станів та міжособистісних стосунків, розуміти і прогнозувати результати як власної поведінки, так і поведінки партнерів по взаємодії» [19];

І. Недозим: «...глобальна здібність, пов'язана з наявністю комплексу навичок в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, які визначають рівень адекватності й успішності соціальної взаємодії» [20];

С. Руденко: «... когнітивна основа комунікативної компетентності; передбачає здатність людини розуміти й прогнозувати поведінку людей у різних життєвих ситуаціях, з огляду на їх вербальні й невербальні прояви, розуміти й адекватно оцінювати себе й свої дії та вчинки стосовно навколишніх. Основними функціями соціального інтелекту вона вважає пізнавально-оцінну, прогностичну, комунікативну та рефлексивну [21].

О. Сасько: «... сукупність когнітивних функцій, що визначають здатність індивіда до пізнання соціальної дійсності, самопізнання і саморегуляції, які служать цілям адаптації суб'єкта до соціального оточення і керуються комунікативною компетенцією» [22].

І. Чиньона: «специфічне когнітивне утворення, яке забезпечує ефективність соціальної активності особистості» [23];

**Висновки.** Узагальнюючи зазначене вище, можна зробити висновок, що СІ є складним та поліфункціональним соціально-психологічним феноменом, частиною загального інтелекту, що формується та розвивається лише в умовах соціальної взаємодії як у формалізованих суспільних інституціях, так і поза ними. Водночас, СІ розглядається вченими як своєрідна індивідуально-психологічна здатність до розуміння, прогнозу поведінки людей тощо, що є складовою психічних утворень психічної структури особистості, які постають у процесі соціалізації особистості. Також хотілось би зазначити, що за останні три десятиліття вітчизняна психологічна наука виявляє особливу увагу до дослідження СІ як теоретико-методологічної проблеми, що є актуальною та своєчасною, особливо в умовах постійних змін комунікації між людьми, що пов'язано як з процесами глобалізації та інформатизації, так і з деприваційними процесами в умовах всесвітньої пандемії. У цій ситуації СІ з позицій сучасних наукових розвідок потребує уточнення та коректування своєї сутності та змісту, функцій та завдань, що буде освітлено нами у подальших наукових доробках з позиції наративів різних психологічних підходів.

### Список використаної літератури

1. Schulze, Ralf, and Richard D. Roberts. 2005. Emotional intelligence: an international handbook. Cambridge, MA: Hogrefe & Huber Publishers. Harvard (18th ed.). 383 p.
2. Братаніч, Б. В. Міждисциплінарне розуміння предметності соціального інтелекту / Б. В. Братаніч, А. М. Куций, М. І. Романенко // *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2019. Т. 22, № 1. С. 50-56. (С. 53).
3. Івашкевич, Е. З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових / Е. З. Івашкевич // *Наукові записки*

Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 60-65. Режим доступу: <https://cutt.ly/OYflfpA> (дата звернення 29.11.2021).

4. Карсканова, С. В. Розвиток соціального інтелекту майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки / С. В. Карсканова // *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2014. Вип. 1.45. С. 59-63. Режим доступу: <https://cutt.ly/UYflzq9> (дата звернення 29.11.2021).

5. Любочкіна, Г. Розуміння соціального інтелекту в науці / Ганна Любочкіна // *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. № 884. С. 52–58.

6. Ляховець, Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура / Л. О. Ляховець // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 128-133. Режим доступу: <https://cutt.ly/RYflIEGO> (дата звернення 29.11.2021).

7. Миронюк, Є. В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці / Є. В. Миронюк // *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 452–461. Режим доступу: <https://cutt.ly/zYflOxm> (дата звернення 29.11.2021).

8. Ожубко, Г. В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Г. В. Ожубко. Харків, 2009. 19 с.

9. Недозим, І. В. Психологічні концепції «соціального інтелекту» / І. В. Недозим // *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 111–115. Режим доступу: <https://cutt.ly/dYflZHy> (дата звернення 29.11.2021).

10. Руденко, С. В. Соціальний інтелект як чинник успішності педагогічної діяльності: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / С. В. Руденко. Київ, 2008. 19 с. С. 17.
11. Сасько, О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адитивної поведінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. О. Сасько. Харків, 2010. 20 с. С. 7.
12. Чиньона, І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / І. І. Чиньона. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2017. 20 с.
13. Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235, P. 228.
14. Dewey, J. (1909). *Moral principles in education*. New York: Houghton Mifflin.
15. Lull, H. G. (1911). Moral instruction through social intelligence. *American Journal of Sociology*, 17, 47–60.
16. Barnes, Harry Elmer. (1926). *History and social intelligence*. New York : A.A. Knopf. 597 p.
17. Moss, F. A., & Hunt, T. (1927). Are you socially intelligent? *Scientific American*, 137, 108–110. P. 108.
18. Allport, G. W. *Personality: A Psychological Interpretation* / G. W. Allport. N. Y., 1937. P. 513–516.
19. Vernon, P. E. (1933). Some characteristics of the good judge of personality. *Journal of Social Psychology*, 4, 42–57. P. 44.
20. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. Санкт\_Петербург: Питер, 2002. 272 с.
21. Tran, B. (2014). The foundation of cultural intelligence: Human capital. In B. Christiansen, S. Yildiz, and E. Yildiz (Eds.), *Handbook of Research on Effective Marketing in Contemporary Globalism* (pp. 348-376). Hershey, PA: Premier Reference Source: Business Science Reference/IGI Global.

22. Moreno-Monsalve, N.A., Diez-Silva, M., Diaz-Piraquive, F.N., Pérez-Urbe, R.I. (2020). Handbook of Research on Project Management Strategies and Tools for Organizational Success, 400 p. IGI Global, Hershey.

23. Breithaupt, J. R. (2015). Multiple intelligences of effective women global leaders: Emotional, social, and cultural competencies. In F. W. Ngunjiri & S. R. Madsen (Eds.), Women as global leaders (pp. 73-93).

24. Duncan, T., Hanney, G. J., Burrell, D. N. & Rahim, E. (2019). Effective Integration of Technology and Human Capital Development in Healthcare / Advances in Human and Social Aspects of Technology. IGI Global. 385 p. (pp. 268-285).

25. Evans, C. M. (2017). Interpersonal Communication Application to Leadership / Encyclopedia of Strategic Leadership and Management. 1793 p. (pp. 296-316).

26. Tran, B. (2019). Assistive Technology and Human Capital for Workforce Diversity / Encyclopedia of Information Science and Technology, Fourth Edition. 8104 p. (pp. 277-286).

27. Hacıoğlu, B., Yarbağ, P. Ş., Hacıoğlu, Ü., Dinçer, H. and Tuğsal, T. (2019). Emotional Intelligence Model for Managers in Turkish Banking Sector and an Application / Handbook of Research on Strategic Developments and Regulatory Practice in Global Finance. 433 p. (pp. 34-50).

28. Doublestein, B. A., Lee, W. T. & Pfohl, R. M. (2020). Professionalism Competence: Its Role in Bringing About High-Value Care – A Case Study / Evaluating Challenges and Opportunities for Healthcare Reform. 287 p. (pp. 232-247).

29. Cantarero-García, G., (2020). Intelligence Applied to Smart Cities Through Architecture and Urbanism: Reflections on Multiple and Artificial Intelligences / Social, Legal, and Ethical Implications of IoT, Cloud, and Edge Computing Technologies. 333 p. (pp. 181-202).

30. Crawford-Mathis, K. J., (2009). Theory and Application of Leadership / Encyclopedia of Human Resources Information Systems: Challenges in e-HRM. 918 p. (pp. 836-841).
31. Cao, L., (2009). Actionable Knowledge Discovery / Encyclopedia of Information Science and Technology, Second Edition. 5266 p. (pp. 8-13).
32. Barbery, D. C. & Torres, C. L., (2019). The Importance of Leadership, Corporate Climate, Use of Resources, and Strategic Planning in Family Business / Handbook of Research on Entrepreneurial Leadership and Competitive Strategy in Family Business. 559 p. (pp. 212-230).
33. O'Sullivan, M., Guilford, J. P. and Demille, R. (1965). The measurement of social intelligence (Psychological Laboratory Report No. 34), Los Angeles, CA: University of Southern California., p. 6.
34. Cantor, N. & Kihlstrom, J. (1987). Personality and Social Intelligence / Series: Century psychology series. A Division of Simon & Schuster Englewood Cliffs, New Jersey 07632
35. Moss, F. A., & Hunt, T. (1927). Are you socially intelligent? Scientific American, 137, 108-110.
36. Hunt, T. (1928). The measurement of social intelligence. Journal of Applied Psychology, 12(3), 317–334.
37. Strang, R. (1930). Measures of social intelligence. American Journal of Sociology, 36, 263–269.
38. Vernon, P. E. (1933). Some characteristics of the good judge of personality. The Journal of Social Psychology, 4, 42–58.
39. Wedeck, J. (1947). The relationship between personality and "psychological ability". British Journal of Psychology, 37, 133–151.
40. Wechsler, D. (1958). The measurement and appraisal of adult intelligence (4th ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1958. P. 75.
41. Campbell, J. M., & McCord, D. M. (1996). The WAIS-R Comprehension and Picture Arrangement subtests as measures of social

intelligence: Testing traditional interpretations. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 14, 240–249.

42. Matarazzo, J. D. (1972). *Wechsler's measurement and appraisal of adult intelligence* (5th ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins., P. 209.

43. Kihlstrom, J. F., and Cantor, N. 2000. Social intelligence. In *Handbook of intelligence*, ed. R. J. Sternberg. Cambridge: Cambridge University Press.

44. Riggio, R. E. How to Measure Your Social Intelligence. What is social intelligence and why does it matter? // <https://cutt.ly/wYfA21z> (дата звернення 29.11.2021).

45. Riggio, R. E., Messamer, J., & Throckmorton, B. (1991). Social and academic intelligence: Conceptually distinct but overlapping constructs. *Personality and Individual Differences*, 12, 695-702.

46. Emotional Intelligence // <https://cutt.ly/cYfSjxn> (дата звернення 29.11.2021).

47. Social Intelligence vs. Emotional Intelligence and how making the distinction can help you lead // <https://cutt.ly/yYfSQQj> (дата звернення 29.11.2021).

48. Goleman, D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Dell, 2006. 403 pp.

49. Spencer, L. and Spencer, S. *Competence at Work*. New York: John Wiley, 1993.

50. Goleman, D., Boyatzis, R. and McKee, A. *Primal Leadership*. Boston: Harvard Business School Press, 2002.

51. Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235. P. 231.

52. Landy, F. J. (2006). The long, frustrating and fruitless search for social intelligence: A cautionary tale. In K. R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence: What are the problems and how can they be fixed?* (pp. 81–123). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

53. Taylor, E. H. (1990). The assessment of social intelligence. *Psychotherapy*, 27, 445–457.

54. Walker, R. E., & Foley, J. M. (1973). Social intelligence: Its history and measurement. *Psychological Reports*, 33, 839–864.



**Додаток Е.2**  
**Тези конференцій**  
**СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПОКАЗНИК**  
**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ**

Суходоля Юлія Олегівна

<https://orcid.org/0000-0002-3600-0761>

здобувач ступеня доктора філософії  
при кафедрі психології та педагогіки

Хмельницького національного університету

Науковий керівник:

Потапчук Євген Михайлович

д.психол.н., професор

*«У країні, яка недовірливо ставиться до незалежного розуму, майже  
неможливо стати освіченою людиною»*

*Джеймс Болдуїн*

Соціальний інтелект (СІ) – це сукупність соціальних здібностей особистості, що визначають адекватність розуміння нею процесу спілкування, поведінки та відносин людей.

Хоча більшість дослідників не формулюють чітких його визначень, а схильні обмежуватися перерахуванням характеристик соціального інтелекту у межах конкретних наукових напрямів чи власних висновків, існує три основні підходи до розуміння сутності СІ:

це один із видів інтелекту;

це знання, вміння та навички, що набуті особистістю у процесі соціалізації;

це особистісна риса, що призводить до успіху у міжособистісній взаємодії [1].

СІ поєднує та регулює пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням соціальних об'єктів (людини як партнера по спілкуванню, або ж групи людей). Процесами, що його утворюють є соціальна сенситивність, соціальна перцепція, соціальна пам'ять та соціальне мислення. СІ забезпечує розуміння

вчинків та дій людей, розуміння як невербальних реакцій людини, так і її мовної продукції. Крім того, він є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості та професійно важливою рисою у багатьох професіях.

У реаліях сьогодення СІ проявляється, розуміється та типологізується через використання його змісту та структури для соціальної адаптації особистості. СІ є своєрідною адаптацією особистості до навколишньої дійсності, що забезпечує рівновагу між, зокрема, впливом особистості на середовище та впливом середовища на неї, загалом [2]. СІ, як одна з найбільш вдалих психологічних адаптацій, слугує оптимальним знаряддям процесу взаємодії людини з соціумом у контексті досягнення та встановлення стійких та тривалих відносин.

Розглядаючи сутність та зміст СІ особистості, позначимо, що зважаючи на те, що у тривимірній моделі інтелекту Дж.Гілфорда виділяється щонайменше 120 його елементів [3], відмінність його від загального інтелекту значною мірою визначається багатьма параметрами:

- освітою;
- вихованням;
- загальним досвідом;
- культурними особливостями розвитку;
- соціально-економічним підґрунтям;
- психічним та фізичним здоров'ям;
- спрямованістю тощо.

Підсумовуючи обговорення СІ, ми можемо узагальнити це поняття як інтегральну інтелектуальну здатність особистості, що визначає успішність її спілкування та соціальної адаптації у відкритих соціальних системах, адже уявлення про «відкриті» системи та середовища є достатньо конструктивними щодо продукування нових знань.

Під «відкритими» системами та середовищами ми розуміємо такі соціальні феномени як особистість, соціальна група, спільність, соціальне середовище, організація, суспільство, інтелект, розум, знання, ноосфера і, насамперед, соціальний інтелект. СІ розглядається нами як ставлення особистості до знань, як нелінійне диспозиційне утворення та як певна соціально-інтелектуальна практика.

У будь-якій освітній системі одним з головних завдань є завдання озброєння учнів саме знаннями, тобто, загалом, – підвищення їх інтелектуального рівня розвитку. СІ при цьому може бути представлений як низка профілів різних знань, кожен з яких має свою енергоємність, свій рівень активації у певному смисловому просторі та свій фазовий стан. Для визначення стану соціального інтелекту важливо зафіксувати ставлення учнів до кожного з вибраних профілів знання у 6-ти визначених смислових просторах: потреби, інтереси, стимули, мотивація, ймовірність змін та суб'єктність [4].

Таке розуміння соціального інтелекту дає нам змогу розглядати його не тільки як сукупність соціальних здібностей особистості, але й як показник результативності функціонування освітніх систем, так як саме його стан засвідчує, наскільки нам вдалося не тільки передати учням певні знання, але й сформувати ставлення до них, актуалізувати потребу в них та їх використанні.

Перспективою подальших досліджень є розробка інструментарію щодо емпіричного дослідження соціального інтелекту молодших школярів.

### **Список використаних джерел**

1. Brown L. T. Continuing the search for social intelligence. *Personality and Individual Differences* [Text] / L. T. Brown, R. G. Anthony. – 1990. – 470 p.
2. Івашкевич, Е. З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових / Е. З. Івашкевич // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 26. С. 60-65. Режим доступу: <https://cutt.ly/OYflfpA> (дата звернення 29.05.2022).
3. Guilford, J. P. *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill, 1967. 538.
4. Cao, L., (2009). Actionable Knowledge Discovery / *Encyclopedia of Information Science and Technology*, Second Edition. 5266 p. (pp. 8-13).

## СІМ'Я ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Суходоля Юлія Олегівна

<https://orcid.org/0000-0002-3600-0761>

аспірант кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Потапчук Євген Михайлович

завідувач кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету

Україна

*Сім'я – це суспільство в мініатюрі,*

*від цілісності якого залежить*

*безпека всього*

*великого людського суспільства*

*Фелікс Адлер*

Першою соціальною інституцією, в яку інтегрується дитина, є сім'я, основним завданням якої є її навчання та виховання у злагоді з навколишнім світом та самою собою. Також сім'я створює сприятливі умови для формування та особистісного розвитку у дитини усіх її психічних та соціально-психологічних рис та властивостей.

Дослідженню сім'ї та її соціальної значущості присвячені праці О. Конта, Ф. Ле Пле, Е. Гідденса, що розглядали сім'ю як базовий осередок суспільства. Соціальна цінність сім'ї висвітлена в працях А. Харчева, Д. Чеснокова, М. Шиміна та інших [1].

На сьогодні сімейні розвивальні впливи здійснюються як традиційним шляхом: дитина вважається лише об'єктом сімейних впливів; головні зусилля впливу – на формуванні системи знань; розумовий розвиток є абсолютним пріоритетом; налаштування системи навчання та виховання лише у змагальному руслі тощо [2], або нетрадиційним: із використанням останніх здобутків психології та педагогіки, із переоцінкою усталених

стереотипів виховання і навчання дитини на основі засад освіти для сталого розвитку тощо.

Хоча, у статті 11 Закону України «Про охорону дитинства» зазначається, що «сім'я є природним середовищем для фізичного, духовного, інтелектуального, культурного, соціального розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього» [3], у кожній державі є діти-сироти; діти, які позбавлені батьківського піклування; і діти, які потребують особливих умов виховання (їх кількість дедалі збільшується і особливо це стає відчутно, коли держава знаходиться у критичному економічному стані, у стані війни чи пандемії тощо). У цьому випадку держава перебирає на себе функції сім'ї щодо не тільки навчання та виховання дитини, але й повного її утримання.

При цьому, структура, динаміка та функції (виховна, господарчо-побутова, емоційна, духовного (культурного) спілкування, первинного соціального контролю, сексуально-еротична) є провідними характеристиками сім'ї, адже її життєдіяльність безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів. Виховна функція полягає в тому, що задовольняються індивідуальні потреби в батьківстві та материнстві. Господарчо-побутова функція полягає в задоволенні матеріальних потреб членів сім'ї, сприяє збереженню їх здоров'я. Емоційна функція передбачає задоволеність потреби в симпатії, визнанні, повазі, емоційній підтримці, психологічному захисті. Функція духовного (культурного) спілкування – задоволення потреб у спільному проведенні вільного часу, взаємному духовному збагаченні. Функція первинного соціального контролю – забезпечення виконання соціальних норм членами сім'ї, особливо тих, хто внаслідок різних обставин (вік, хвороба) не володіє достатньою здатністю самостійно визначати власну поведінку в повній відповідності до соціальних норм. Сексуально-еротична функція – задоволення сексуально-еротичних потреб подружжя [4]. З плином часу відбуваються зміни у функціях сім'ї: одні втрачаються, інші з'являються відповідно до нових соціальних умов та правил, якісних змін зазнали також і такі функції сім'ї — виховна, емоційна, що потребує окремих досліджень.

Закони та підзаконні акти України декларують захист прав сім'ї, сприяння розвитку системи послуг з підтримки сімей з дітьми та мережі дитячих закладів, а також те, що «виховання дитини має спрямовуватися на

розвиток її особистості, поваги до прав, свобод людини і громадянина, мови, національних історичних і культурних цінностей українського та інших народів, підготовку дитини до свідомого життя у суспільстві в душі взаєморозуміння, миру, милосердя, забезпечення рівноправності всіх членів суспільства, злагоди та дружби між народами, етнічними, національними, релігійними групами» [5, 6, 7].

У сучасній ситуації в Україні та світі деклароване державою право кожної української дитини на освіту періодично порушується через пандемію COVID-19 (неможливість відвідування шкіл та дитячих садків, інших закладів навчання та виховання різних форм власності), неоголошену війну з Російською Федерацією (загибель одного чи обох батьків, або їх інвалідність), а також через наслідки стихійних або техногенних катастроф. У цьому випадку забезпечення реалізації виховної функції повністю лягає на плечі сім'ї, а батьки задля її реалізації (без відповідної підготовки чи освіти) починають виконувати іноді їм зовсім не властиві ролі, наприклад, вихователя дитячого садка чи учителя початкових класів. При цьому, дитина не завжди має відповідно організовані умови «для її фізичного, інтелектуального, морального, культурного, духовного і соціального розвитку» [3], а також «вільний доступ до інформації та матеріалів з різних національних і міжнародних джерел, особливо тих, які сприяють її здоровому фізичному і психічному розвитку, соціальному, духовному та моральному благополуччю» [3].

Отже, оскільки виховання в сім'ї є першоосновою розвитку особистості дитини, на кожного з батьків покладається однакова відповідальність за виховання, навчання і розвиток дитини. Як зазначав Є. Ейдемільер, «...кожен з членів сім'ї може виступати в різних ролях, не ігноруючи при цьому виконання своїх базових ролей, які обумовлені культурою, релігією, традицією, віком, психічною та фізичною зрілістю» [8]. В таких непростих умовах сучасних реалій обов'язки та відповідальність за виховання та розвиток дитини повністю покладається на батьків, які виконують та забезпечують не тільки виховну функцію сім'ї, але й навчальну, виховну та розвивальну функції закладу освіти дитини, що має сприяти фізичному, духовному і моральному розвитку її природних здібностей.

Виховання дитини в умовах вимушеної депривації має спрямовуватися на розвиток її особистості, поваги до прав, свобод людини і громадянина,

мови, національних історичних і культурних цінностей українського та інших народів, підготовку дитини до свідомого життя у суспільстві в душі взаєморозуміння, миру, милосердя, забезпечення рівноправності всіх членів суспільства, злагоди та дружби між народами, етнічними, національними, релігійними групами [3]. При цьому, держава має надавати батькам або особам, які їх замінюють, допомогу у виконанні ними своїх обов'язків щодо виховання дітей, захищати права сім'ї, сприяти розвиткові системи послуг з підтримки сімей з дітьми та мережі дитячих закладів, однак українські реалії щодо цього є достатньо суперечливими. Посилює негатив цієї ситуації і той факт, що нерідко діти є членами сімей, батьки, яких проживають окремо, або ж батьки, інші члени сім'ї та родичі проживають у різних державах; або ж той факт, що таке потрібне та відповідне навчання та виховання мають отримувати діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, діти-інваліди та інваліди з дитинства, які потребують опіки і стороннього догляду (це потребує окремого вивчення та дослідження).

Отже, сім'я є тією соціальною інституцією, яка в сучасних вимушених деприваційних умовах існування повинна сприяти соціальному, духовному, моральному благополуччю, всебічному здоровому розвитку дитини. Батьки, при цьому, повинні (окрім забезпечення функцій сім'ї), ще й перебирати на себе функції відповідних закладів освіти. Усе це не сприяє якісній реалізації гарантованих прав дитини на отримання належної освіти.

#### Список використаних джерел

1. Михайленко, О. (2015). Трансформація аксіологічних настанов інституту сім'ї як чинник визначення напрямів державної сімейної політики. *Державне управління та місцеве самоврядування*, (2(25)), 179-190.
2. Кононко О. Л. (2004). Пріоритети сімейного виховання в контексті модернізації дошкільної освіти України. *Додаток до журналу «Практична психологія та соціальна робота»*. *Діти – батьки – сім'я*, (1), 5-17.
3. Закон України. (2001). Про охорону дитинства. Вилучено з: [https://kodeksy.com.ua/pro\\_ohoronu\\_ditinstva/statja-11.htm](https://kodeksy.com.ua/pro_ohoronu_ditinstva/statja-11.htm).
4. Яблонська Т. М. (2004). Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*, (4), 80-84. Вилучено з: <https://ukr->

[socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/04/80-84\\_no-2\\_vol-4\\_2004\\_UKR.pdf](http://socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/04/80-84_no-2_vol-4_2004_UKR.pdf).

5. Закон України (2001). Про соціальну роботу з дітьми і молоддю. Вилучено з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>.

6. Закон України. (2001). Про біженців. Вилучено з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2557-14#Text>

7. Постанова Кабінету Міністрів України (2000). Про утворення Міжвідомчої комісії з питань охорони дитинства. Вилучено з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1200-2000-%D0%BF#Text>.



## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Суходоля Юлія Олегівна

аспірант кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Потапчук Євген Михайлович

завідувач кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету

*Україна*

Феномен соціального інтелекту описується як «сфера можливостей суб'єкт-суб'єктного пізнання індивіда, ... стійка, заснована на специфіці розумових процесів, афективному реагуванні та соціальному досвіді властивість розуміти самого себе, а також інших людей, їх взаємовідносини і прогнозувати міжособистісні події» [1].

Соціальний інтелект як феномен та процес є актуальним предметом дослідження психологів, що працюють як у галузі соціальної психології та психології сім'ї, так і у загальній та віковій та інших її галузях. Наразі соціальний інтелект дає особистості змогу актуалізувати свій інтелектуальний потенціал у соціальній сфері, не тільки у комунікативному, але й і у перцептивному та інтерактивному його аспектах [2].

Дослідники соціального інтелекту констатують наявність наукового підходу з вивчення інтелектуальних здібностей одночасно в трьох таких аспектах: експериментально-діагностичному, теоретичному і прикладному, що, на їх думку, дає змогу проводити комплексне дослідження соціального інтелекту [3].

Також, дослідження соціального інтелекту інша група науковців загалом поділяє на два основних підходи (варіанти): теоретичний (методологічний і

феноменологічний) та практичний (праксеологічний) [4]. Щодо першого варіанту, цікавим є той факт, що соціальний інтелект є певною раціональною особистісною здатністю, що реалізується в адекватному розумінні особистістю навколишнього соціального середовища та не менш адекватній рефлексії на усі його прояви [5]. При цьому є достатня кількість публікацій, що свідчать про ірраціональність та суб'єктивність соціальних когніцій [6].

Щодо другого варіанту, то праксеологічний аспект дослідження соціального інтелекту передбачає розробку методики, програми, а далі – технології цього процесу з урахуванням його основних психологічних особливостей, до яких можна віднести:

- особливості дослідження методології соціального інтелекту;
- особливості дослідження феноменології соціального інтелекту;
- особливості дослідження праксеології соціального інтелекту;
- вікові особливості дослідження розвитку соціального інтелекту;
- гендерні особливості дослідження розвитку соціального інтелекту;
- особливості дослідження розвитку соціального інтелекту суб'єктів професійного середовища;
- особливості дослідження розвитку соціального інтелекту суб'єктів освітнього середовища;
- особливості дослідження розвитку соціального інтелекту особистості, яка є членом референтної групи;
- особливості дослідження розвитку соціального інтелекту особистості в умовах пандемії тощо.

Так як соціальний інтелект – це здатність правильно розуміти поведінку інших людей та самого себе [7], ця здатність необхідна дорослій особистості для ефективної міжособистісної взаємодії зокрема та успішної соціальної адаптації у суспільстві загалом. Безумовно, психометрія цього складного психологічного явища потребує спеціалізованого інструментарію, до якого варто віднести:

– методику дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівена (дає змогу вимірювати як загальний рівень соціального інтелекту, так і здатність передбачити наслідки поведінки, розуміти логіку розвитку складних соціальних ситуацій взаємодії, адекватно відобразити її вербальну та невербальну експресію тощо);

– тест соціального інтелекту М. Васильєва та Д. Ушакова (дає змогу виміряти здатність до розуміння емоційних переживань людини в різних ситуаціях соціальної взаємодії).

Для дослідження рівня розвитку соціального інтелекту дітей пропонується застосовувати такий інструментарій [8]:

– методику вивчення домінуючої форми спілкування Г. Капчелі (дослідження соціальної чутливості, комунікативної ініціативності, емоційного ставлення дітей до дорослих);

– методику Р. Жила (вивчення соціальної адаптації, поведінкових характеристик та індивідуально-психологічних рис особистості дітей, а також їхніх взаємин з оточенням);

– методику М. Семаго «Емоційні обличчя» (оцінка можливості дитини адекватно пізнавати емоційні стани, оцінка міжособистісних взаємин, а також виявлення контрастних емоційних «зон» у спілкуванні з дітьми чи дорослими);

– методику Л. Фатіхової та А. Харісової (вивчення здатності дитини до розпізнавання емоційних станів, здатності до емпатії як можливості сприймати і аналізувати емоційний стан партнера по спілкуванню) та ін.

Таким чином, соціальний інтелект визначає необхідність та здатність особистості орієнтуватися в особливостях невербальної експресії у процесі соціальної взаємодії, розуміти зміни значення вербальних реакцій в залежності від контексту ситуації, що їх детермінує, а також розпізнавати логіку розвитку комунікативної взаємодії і значення поведінки людей. Запропонований нами діагностичний інструментарій дослідження соціального інтелекту є пілотною спробою розробки психодіагностичного

комплексу, на якому ґрунтуватиметься уся подальша розвивальна, корекційна і профілактична робота.

#### Список використаних джерел

1. Бурлачук, Л. Ф. (2014). Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*, (14), 85-103.
2. Матеюк, О. А. (2006). Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності. Хмельницький: НАДПСУ.
3. Харченко, С. В. (2015). Сучасне розуміння структури соціального інтелекту. 130-135. Вилучено з [http:// https://bit.ly/3zOGtbG](http://https://bit.ly/3zOGtbG)
4. Ожубко, Г. В. (2012). Сутність та структура соціального інтелекту. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*, (17), 346-358.
5. Харченко, С. В. (2018). Психодіагностичні методи визначення рівня розвитку соціального інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, (1), 51-56. Вилучено з [http:// https://bit.ly/3zTl29s](http://https://bit.ly/3zTl29s)
6. Ожубко, Г. В. (2009). *Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів* (автореф. дис... кандидата психол. наук). – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, Україна.
7. Мельник, А. А. (2013). Віковий аспект вивчення соціального інтелекту дітей різного шкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*, (1065), 144-146.