



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЇВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ
ЧАСТИНА 4

2019

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Частина 4.

2019

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри психології та педагогіки НаУКМА

(протокол № 6 від 7 лютого 2019 року)

Рецензенти:

Гірник А.М., кандидат філософських наук, професор НаУКМА

Копець Л.В., кандидат психологічних наук, доцент НаУКМА

Психолого-педагогічний практикум. — Методичний посібник. — К.:
ПП «Дірект Лайн», 2019. — Частина 4. — 72 с.

В методичному посібнику висвітлено розробки викладачів, аспірантів і здобувачів кафедри психології та педагогіки НаУКМА, які проводили дослідження в межах кафедральної наукової теми та викладачів і науковців інших ВНЗ.

В кожній темі представлено: теоретичний матеріал у вигляді схем, таблиць, малюнків; підібрано адекватні методи, методики та практичні завдання; розроблено контрольні запитання, тестові завдання, завдання для самостійної роботи та список рекомендованої літератури.

Запропоновані в посібнику матеріали допоможуть студентам оптимізувати вивчення педагогіки та психології, студенти матимуть цікавий матеріал для самостійного опрацювання, написання рефератів, підготовки до семінарів і практичних занять.

Тема: Формування кар'єрних орієнтацій у процесі професійного самовизначення студентів ЗВО

Ключові поняття теми: професійне самовизначення, «професійна Я-концепція», кар'єра, кар'єрні орієнтації, «Якоря кар'єри».

Використана та рекомендована література:

1. Головаха Є.І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. — Київ: Наукова думка, 1988. — 144 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. — К., 1997. — С.253-254
3. Кулюткин Ю.Н. Психологические проблемы образования взрослых // Вопросы психологии. - 1989. - № 2. - С. 5 -13.
4. Михайлов И.В. Проблема профессиональной зрелости в трудах Д.Е. Сьюпера. // Вопросы психологии. — 1995. - № 5. — С. 110 -122.
5. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Индустриальная социальная психология: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1997. — 184 с. — С. 91–111, 146–157.
6. Савельєва В. С., Єськов О. Л. Управління персоналом: Навчальний посібник. — К.: ВД «Професіонал», 2005. — 336 с.
7. Словарь по этике. — М., 1989. — С.9.
8. Теория и практика управления персоналом: Учеб-метод. пособ. / Авт.-сост. Г.В.Щёкин. — К.: МАУП, 2003. — 280 с.
9. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. — М.: Изд-во Владос — пресс, 2003. — 96 с.

Матеріал до теми

Важливим етапом у соціально-професійному становленні особистості є вуз. Вхідження студента в середовище нових контактів, ролей, норм ставить його перед необхідністю засвоїти специфіку вузівського середовища, адаптуватися в новому колективі, набути знань та навичок, необхідних для учбової діяльності й подальшого розвитку себе як особистості. Підставою для цього та основною рушійною силою є спільна діяльність членів групи, їх взаємодія та спілкування. Зміст вузівської підготовки спеціаліста має відтворити увесь спектр соціальних відносин людини і найближчого середовища, що безпосередньо передбачає посилену увагу до внутрішніх рушійних сил особистості.

Професійне самовизначення та події, що відбуваються під час навчання у вузі дуже важливі для подальшого життя, бо саме в цей період відбувається усвідомлення студентами своїх професійних інтересів, формування мотивів і цілей майбутньої діяльності, формування системи взаємозв'язків та відносин, стилю діяльності та загальної спрямованості життєвого шляху особистості.

Професійне самовизначення - це не тільки процес, але й певний період життя, який необхідно розглядати в контексті всієї біографії людини.

За Н.Р. Гінзбургом, самовизначення - це визначення людиною свого життєвого шляху, пошук свого місця в суспільстві, шляхів, включення себе в життя соціального цілого.

Враховуючи специфіку нашого дослідження, ми будемо звертати увагу на особливості, пов'язані з учбовим періодом в онтогенезі професіонала, а саме з особливістю формування мотивації до навчання як фактору успішного професійного самовизначення на етапі навчання у вузі. Умовно цей період можна поділити на три етапи: довузівський, вузівський та післявузівський. Аналіз літератури та експериментальні дослідження дають нам право стверджувати, що метою вузівського етапу є формування у студентів навчальної мотивації, професійної самосвідомості як найважливішого фактора професійного самовдосконалення особистості, що сприяє успішному формуванню кар'єрних орієнтацій. [7, 266]

Кар'єра – це суб'єктивне усвідомлення позиції і поведінки в сфері трудової діяльності, пов'язаних з посадовим чи професійним підвищенням протягом трудового життя людини. Це є самовираження, зміна навиків, знань, здібностей, просування вперед обраним шляхом діяльності, як у мажах організації, так і поза нею. Кар'єра – це не тільки просування на роботі. Життя людини поза робочим місцем має значний вплив на кар'єру, є її частиною.

Поняття кар'єри не означає обов'язкове і постійне переміщення вгору в межах організаційної ієрархії. Людина свою кар'єру порівнює не тільки зі службовим просуванням, але й з життєвими цілями.

Кар'єра – це один з показників індивідуального професійного життя людини.

У кожної людини наявні особистісна концепція, таланти, спонукання, мотиви і цінності, якими вона не може поступитись, здійснюючи вибір

кар'єри. Життєвий досвід формує у кожної людини певну систему ціннісних орієнтацій, соціальних установок по відношенню до кар'єри, зокрема до роботи взагалі. Тому в професійному плані суб'єкт розглядається і описується через систему його диспозицій, ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів та інших соціально обумовлених спонукань до діяльності. Цим поняттям в західній психологічній науці відповідає поняття кар'єрних орієнтацій. Це певний зміст, який людина хоче реалізувати при виборі і здійсненні своєї кар'єри, це індивідуальне поєднання і послідовність позицій, пов'язаних з досвідом і активністю в професійній галузі протягом всього життя. Поняття кар'єрних орієнтацій відноситься до стійких утворень, що визначають професійний життєвий шлях людини. [5, 91]

Поняття успішної кар'єри пов'язують перш за все з успішним професійним самовизначенням. Однією з найвідоміших є теорія професійного самовизначення Д.Сьюпера, в якій зазначається, що найважливішою детермінантою професійного шляху людини є її уявлення про свою особистість – так звана „професійна Я-концепція”, яку кожна людина в житті втілює в серію кар'єрних рішень, при цьому людина реалізує свої кар'єрні орієнтації несвідомо. [5, 91-98]

Кар'єра вивчається насамперед через такі поняття, як професійне самовизначення, професійна Я-концепція, професійна самореалізація, психологічний супровід кар'єри та кар'єрні процеси в контексті професійної роботи. Тому зміст кар'єрних орієнтацій студентів ВНЗ визначається, в першу чергу, процесуальністю самого феномену кар'єри та такими її аспектами як, зокрема, особистісний, соціальний, організаційний.

Більш широко проблему кар'єрних орієнтацій розглядає Едгар Шейн. Він виділив вісім кар'єрних орієнтацій - «якорів»: професійна компетентність, менеджмент, автономія, стабільність місця роботи, стабільність місця мешкання, служіння, виклик, інтеграція стилів життя, підприємництво. Саме це стало основою його опитувальника «Якоря кар'єри», на базі якого в 2009 році А.С. Новгородов та Є.О. Могільовкіні розробили модифікований варіант цього опитувальника для студентів.

Формування кар'єри пов'язане з професійним самовизначенням, тому, що формування кар'єрних орієнтацій починається на етапі професійного навчання, коли виникає бажання працювати по своїй професії та залишатися в даній галузі діяльності.

Загалом говорячи про готовність до професійної діяльності можна зробити висновки, що більшість студентів готові до даної діяльності, вони успішно навчаються, цікавляться професією. Отримані результати реалізували завдання дослідження та сприяли досягненню мети.

**Проблемні питання, ситуації, практичні завдання
Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри»)
(Е. Шейн, адаптація В. О. Чикер й В. Е. Винокурової)**

Мета дослідження: виявлення провідного типу кар'єрних орієнтацій працівників організацій.

Інструкція для учасників дослідження: Відповідаючи на запитання, закресліть одну з цифр у бланку справа залежно від того наскільки важливим або узгодженим з вашими поглядами є кожне з наступних суджень.

Текст опитувальника. Наскільки важливим є для Вас кожне з наступних тверджень?

№ з/п	ТВЕРДЖЕННЯ	Абсолютно неважливо Виключно важливо
1	Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової чи технічної сфери	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Здійснювати спостереження і контроль за людьми на всіх рівнях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом і соціальною захищеністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Застосовувати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6	Працювати над проблемами, які видаються майже не вирішеними	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри взаємно врівноважували один одного	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Створити і побудувати щось, що буде повністю моїм винаходом або ідеєю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Продовжити роботу за своєю спеціальністю, аніж отримати більш високу посаду, що не пов'язана з моєю спеціальністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Бути першим керівником в організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Мати роботу, що не пов'язана з режимом або іншими організаційними обмеженнями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Застосувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Змагатися з іншими і перемагати	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Будувати кар'єру, яка дозволить не зраджувати своєму способу життя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Створити нове комерційне підприємство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Присвятити все життя обраній професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17	Присвятити все життя обраній професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Сприйняти високу керівну посаду	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Мати роботу, яка дає максимум свободи й автономності у виборі занять, часу виконання тощо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Залишатися на одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Мати можливість використовувати свої вміння для служіння важливій меті	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Наскільки Ви згодні з кожним із наступних тверджень ?

№ з/п	ТВЕРДЖЕННЯ	Абсолютно неважливо	Виключно важливо
		1	2
1	Єдина справжня мета моєї кар'єри — знаходити та вирішувати складні проблеми, незалежно від того, у якій галузі вони виникли	1	2
2	Я завжди прагну приділяти увагу моїй сім'ї і моїй кар'єрі	1	2
3	Я завжди знаходжусь у пошуку ідей, які дають мені можливість почати й побудувати власну справу	1	2
4	Я погоджусь на керівну посаду тільки у тому випадку, якщо вона знаходиться у сфері моєї професійної компетенції	1	2
5	Я хотів би досягти такого статусу в організації, який би дав можливість спостерігати за роботою інших та інтегрувати їх діяльність	1	2

6	У моїй професійній діяльності я більш за все турбувався про свою свободу та автономність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Для мене важливіше мешкати там, де й раніше, ніж отримати нове призначення чи нову роботу в іншій місцевості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Я завжди шукав роботу, на якій би міг приносити користь людям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Змагання та виграш — це найбільш цікаві та хвилюючі сторони моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Кар'єра має сенс лише в тому випадку, якщо вона дозволяє вести той спосіб життя, який мені подобається	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Підприємництво складає центральну частину моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Я певно, залишив би організацію, ніж став займатися роботою, що не пов'язана з моєю професією	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Я буду вважати, що досяг успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня в солідній організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Я не хочу, щоб мене обмежувала якась організація або світ бізнесу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Я надав би перевагу організації, що забезпечує тривалий контракт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої і корисної мети	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Я почуваю себе успішним тільки тоді, коли я постійно включений в ситуацію вирішення складних проблем або змагань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18	Обрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягати успіхів у кар'єрі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Я завжди хотів заснувати власний бізнес	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Я надаю перевагу роботі, що не пов'язана з відрядженнями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обробка та оцінка результатів:

По кожній із восьми кар'єрних орієнтацій підраховується кількість балів. Для цього необхідно, користуючись ключем, порахувати суму балів по кожній орієнтації й отриману суму розділити на кількість запитань (5 для всіх орієнтацій, крім «стабільності»). Таким чином визначається провідна кар'єрна орієнтація — кількість набраних балів повинно бути не менше п'яти. Іноді жодна з орієнтацій не досягає рівня провідної — у такому випадку робиться висновок про те, що кар'єра не займає провідного місця у житті людини.

Ключ:

Кар'єрна орієнтація	Номери	Кількість
Професійна компетентність	1 9 17 25 33	5
Менеджмент	2 10 18 26 34	5
Автономія (незалежність)	3 11 19 27 35	5
Стабільність роботи	4 12 36	3
Стабільність місця проживання	20 28 41	3
Служіння	5 13 21 29 37	5
Виклик	6 14 22 30 38	5
Інтеграція стилів життя	7 15 23 31 39	5
Підприємництво	8 16 24 32 40	5

Психологічна характеристика кар'єрних типів:

1. **Професійна компетентність.** Люди з такою орієнтацією прагнуть бути майстрами своєї справи, для них особливо важливий успіх у професійній сфері. Швидко втрачають інтерес до роботи, яка заважає розвивати професійні здібності. Шукають визнання своїх талантів, яке повинне виражатися у статусі, що відповідає їх майстерності. Вони готові управляти іншими у межах своєї компетентності, але управління не має для них особливого інтересу. Більшість розглядають управління лише як необхідну умову для просування у своїй професійній сфері. Це найбільша група в організаціях, що забезпечує прийняття компетентних рішень.

2. **Менеджмент.** Особистість орієнтована на інтеграцію зусиль інших людей, повноту відповідальності за кінцевий результат та поєднання різних функцій організації. Людина із цією кар'єрною орієнтацією буде вважати, що не досягла цілей своєї кар'єри, поки не отримає посаду, на якій стане управляти різними сторонами діяльності організації: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажами.

3. **Автономія.** Особистість прагне звільнення від організаційних правил, вимог та обмежень. Яскраво виражена потреба все робити на свій розсуд, самій вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації. Готова відмовитися від просування по службі та інших можливостей заради збереження своєї незалежності. Така людина готова працювати в організації, що забезпечує достатній рівень свободи, не буде відчувати відданості організації та відкидатиме всі обмеження її автономності.

4. **Стабільність.** Головна потреба — це безпека та стабільність для того, щоб життєві події можна було передбачити. **Перша** група стабільних людей переважно орієнтована на **стабільність місця роботи**: шукає місце роботи в такій організації, що забезпечує певний термін служби, має гарну репутацію, турбується про пенсіонерів, виплачує великі пенсії, виглядає надійно у своїй галузі. Це люди організації. Відповідальність за управління кар'єрою вони повністю покладають на наймача. **Друга** група орієнтована на **стабільність місця проживання**: «пускає коріння» у певному географічному місці, може змінювати роботу, якщо це не пов'язане зі зміною місця. Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановитими і підніматися на високі посади в організації, але відмовляються від роботи, нових можливостей, якщо це загрожує тимчасовими незручностями.

5. *Служіння*. Головні цінності такої людини — це люди та робота на їх благо. Людина такої орієнтації не буде працювати в організації, яка має цілі та цінності, що суперечать її власним. Відмовиться від роботи та просування по службі, якщо вона не зможе реалізувати головні цінності життя.

6. *Виклик*. Основні цінності такої людини — конкуренція, перемога над іншими, подолання перешкод, вирішення складних завдань. Людина немов би «кидає виклик», соціальна ситуація оцінюється з позиції «програв — виграв». Процес боротьби чи перемоги є для неї важливішим, ніж конкретна діяльність чи професія. Новизна, різноманітність та виклик — це основні цінності, якщо ж все дуже просто, вона нудиться.

7. *Інтеграція стилів життя*. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін життя. Вона не бажає, щоб в її житті домінувала тільки сім'я чи кар'єра, або саморозвиток, намагається все це збалансувати. Така людина більше цінує своє життя в цілому — де живе, як вдосконалюється, — ніж конкретну роботу, кар'єру, організацію.

8. *Підприємництво*. Особистість прагне створювати щось нове, хоче долати перешкоди, готова до ризику. Не бажає працювати на інших, хоче мати власну «марку», власну справу, фінансове багатство. Це не завжди творча людина, для неї головне — створити власну справу, концепцію, організацію, збудувати її так, щоб це стало продовженням її самої. Вона буде продовжувати справу, навіть тоді, коли її будуть переслідувати невдачі і вона буде змушена ризикувати.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняття кар'єри.
2. Дайте характеристику видів кар'єри.
3. Розкрийте зміст етапів кар'єри.
4. В чому полягають особливостей планування кар'єри?
5. Який взаємозв'язок понять кар'єра та професійне самовизначення?

Завдання для самостійної роботи

Опрацювати методики:

- «Професійна готовність» [8, 92-93],
- «Оцінка потреби у схваленні» (Д.П. Краул та Д.А. Марлоу),
- «Мотивація навчання у ВНЗ» (Т.І.Льбіна).

Тема: Психологія впливу

Ключові поняття теми: психологія впливу, психологічний вплив, протистояння впливу, ініціатор впливу, адресат впливу, процес, акт впливу, психологічні засоби.

Використана та рекомендована література:

1. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 2000. – 398с.
2. Доценко Е.Л. Психология манипуляции. – М., 2000. – 344с.
3. Зимбардо Ф., Ляйше М. Социальное влияние. СПб.: Питер – 2000. – 448с.
4. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей: Пер. с англ. – М., 1992. – 714с.
5. Москаленко В.В., Психологія соціального впливу: Навчальний посібник– К., 2007. – 448с.
6. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2001. – 256с.
7. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 2002. – 288с.
8. Шостром Э. Человек- манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. – М. ЭКСМО-Пресс., 2002. – 196с.
9. Штайнер К. Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 255с.
10. Экман П. Психология лжи. – СПб.: Питер – 1999. – 272с.

Матеріал до теми

Психологічний вплив – це вплив на стан, думки, емоції та поведінку іншої людини за допомогою виключно психологічних засобів; з наданням їй права і часу відповісти на вплив. **Протистояння психологічному впливу** – це спротив діянню іншої людини за допомогою психологічних засобів. Психологічні засоби – це вербальні, пара лінгвістичні (система вокалізації мовлення: тембр голосу, темп, ритм, наголоси тощо), екстралінгвістичні (все, що може входити в мову, нею не будучи: сміх, паузи, кахикання тощо) та невербальні сигнали. Процес психологічного впливу можна розглядати як послідовність актів впливу, де завжди присутні дві сторони: ініціатор впливу – той із партнерів, що першим намагається справити вплив та адресат впливу – той із партнерів, на кого звернена перша спроба впливу. Далі в процесі взаємодії вони можуть постійно мінятихся ролями. Щодо самого акту психологічного впливу – це умовна одиниця процесу психологічного впливу, що супроводжує акт міжособистісної взаємодії і є зручною для аналізу та вивчення механізмів

впливу. Якщо ж розглядати процес впливу в цілому, то слід говорити про *об'єкт впливу* – сторону, на яку спрямований тиск суб'єкта впливу та *суб'єкт впливу* – сторону, що організує і реалізує тиск на об'єкт впливу. Для кожної із сторін, що взаємодіють в цьому процесі – інша сторона завжди виступає об'єктом впливу, сама ж вона – суб'єктом.

Психологічний вплив завжди є невіддільним від соціального контексту, оскільки саме цей контекст визначає і зміст, і форму психологічного впливу. Психологічний вплив, як правило, супроводжує всі інші види впливу – фізичний, економічний, організаційний, проте ці види впливу все ж визначаються за їх головним змістом і формою, тобто, фізичний і т. ін., натомість інформаційний вплив – це завжди вплив психологічний.

Проблематикою психології впливу людство активно цікавилось всю історію свого існування, що є закономірним, оскільки вона напряму пов'язана з питаннями управління та влади взагалі, війни, торгівлі, дипломатії тощо, засвідчуючи час від часу свій невгамовний інтерес в наукових трактатах, як от, наприклад, «Мистецтво війни» Сунь-Цзи чи «Державець» Макіавеллі. Проте, як окрема галузь психологічної науки психологія впливу сформувалась лише в останній третині 20 ст., виділившись із соціальної психології і будучи тісно пов'язаною з психологією самосвідомості, організаційною психологією, етнопсихологією, психологією праці, військовою, економічною, педагогічною та іншими галузями психологічної науки; з філософією, педагогікою, медициною, історією, юриспруденцією тощо, а також з економікою, політикою, дипломатією, менеджментом, маркетингом, виробництвом – тобто, практично з усіма сферами людського життя та діяльності.

Як наукова дисципліна **психологія впливу** – це наука, яка вивчає феномени психологічного впливу в усій їх різноманітності, їх взаємозв'язок з іншими феноменами психічного життя, а також – механізми та закономірності їх розвитку, функціонування та види і способи прояву. Психологія впливу спирається на такі загально-психологічні методи – спостереження, анкетування, бесіди, тестування, контент-аналіз, а в ряді випадків все ширше використовує експериментальні методи. Проблема феномена психологічного впливу, його природі, формуванню та прояву присвячено багато досліджень у психологічній науці, з якими пов'язані імена Лебона Г., Тарда Г., Нахаванди А., Дрейкурса Р., Майерса Д., Московичи С., Берна Э., Зимбардо Ф., Ляйппе М., Гласс Л., Чалдини Р., Шиллера Г., Шострома Э., Штайнера К., Экмана П., Кара-Мурзи С.Г., Добровича А.Б., Татенка В.О., Доценка Е.Л., Москаленко В.В., Сидоренко

Е.В., Гарифуллина Р.Р., Мороза А.М., Почепцова Г.Г., Панкратова А.Н., та ін. В Україні та в багатьох країнах світу ведеться робота по створенню загальної теорії психології впливу, вивчаються усвідомлювані, логічні та неусвідомлювані, інтуїтивні компоненти впливу.

Здобутки психології впливу мають також велике практичне значення; їх використовують у організаційній, управлінській, військовій, юридичній, дипломатичній, релігійній, медичній практиці, в навчанні, в психологічному та бізнес-консалтингу, в PR, маркетингу, рекламі та інших сферах людської діяльності.

Проблемні питання

1. Структура процесу психологічного впливу.
2. Мета психологічного впливу.
3. Методи психологічного захисту.
4. Варварський психологічний вплив, види.
5. Психологічна самооборона.
6. Маніпулятивний вплив, види.

Вправи та ігри для практичних занять.

Існує багато вправ та ігор, що допомагають активізувати мислення та розвивати та вдосконалювати засвоєні навички, прийоми, техніки. Частина з них підходять для індивідуальної роботи, частина – для роботи в команді. Важливим є створення дружньої та приязної атмосфери – саме вона допомагає долати комунікативні бар'єри.

Вправа «Візуальне відчуття»

Мета: удосконалення навичок сприйняття та уявлення одне одного.

Опис: Учасники сідають у коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників упродовж 2–3 хвилин. Потім учасники заплющують очі та намагаються уявити обличчя решти членів групи. Кожному з учасників протягом 1–2 хвилин необхідно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося уявити найкраще. Після виконання вправи група розповідає про свої відчуття і повторює вправу. Завдання — кожен з учасників повинен намагатися уявити якомога більшу кількість обличч партнерів по групі.

Вправа «Крізь скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Опис: Один з учасників загадує певний текст, записуючи його

на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли. Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про ступінь вміння встановлювати контакт.

Вправа «Дискусія»

Мета: формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування; вдосконалення взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Опис: Учасники тренінгу об'єднуються в групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого та німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні — зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого та паралітика»: він може розмовляти та бачити, але не може жестикулювати; третій учасник — «сліпий та німий»: він здатний тільки чути й показувати. Усій трійці гравців пропонується завдання — наприклад, домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов виконання своєї ролі. На вправу відводиться 15 хвилин.

Вправа «Котедж»

Мета: відпрацьовування навичок наведення аргументів, доказів та пояснень. Опис: Можна відразу розділити групу на три команди і запропонувати їм завдання. Інструкція: Є три фірми - А, В і С. (Тренер показує, де, відповідно, команда А, де В і де С.) Фірми А і В побудували для відпочинку своїх співробітників триповерховий котедж. При цьому фірма А внесла в будівництво котеджу 3 частки, а фірма В - 5 частки. Однак, коли котедж був закінчений, фірми на загальній раді прийшли до висновку, що кожній з них досить одного поверху, а третій поверх можна продати. Підвальний поверх і терасу на даху всі три фірми зможуть використовувати в рівних частках. Фірма С пропонує продати їй один поверх котеджу за 80 тисяч доларів. Команди А, В і С мають вирішити як потрібно розподілити між фірмами А і В 80 тисяч доларів, отримані від продажу одного з 3 поверхів котеджу, і обґрунтувати своє рішення.

Вправа «Три менеджери»

Мета: відпрацьовування навичок наведення аргументів, доказів та пояснень.

Опис: Діючі особи: адміністратор готелю та три менеджера. Інструкція адміністратору готелю: У вас тільки одне вільне місце, вам

потрібно поговорити з кожним приїжджим, а потім вирішити, кому ви надаєте номер. Своє рішення потрібно записати на листочку і мовчки віддати ведучому. Інструкція менеджерам, що приїхали у відрядження: Потрібно поговорити з адміністратором готелю з тим, щоб отримати номер. Ви підозрюєте, що вільних номерів може не бути. Потрібно використати всі засвоєні прийоми (техніки встановлення контакту, активного слухання, аргументації). Інструкція ведучому: Проводиться відеозапис гри. Адміністратору допомагають організувати його робоче місце. Ведучий виводить всіх учасників гри в коридор (приїжджих) і запрошує в кімнату по черзі. Той менеджер, що вже поговорив з адміністратором, залишається в кімнаті і слухає разом з іншими членами групи. Після гри проглядається відеозапис і проводиться обговорення. Адміністратор оголошує своє попереднє рішення і остаточне, якщо його думка змінилася після перегляду відеозапису. Під час обговорення адміністратору задають ряд питань про те, що сподобалося і не сподобалося в поведінці відряджених.

Вправа «Аргумент, доказ, пояснення»

Мета: відпрацьовування навичок наведення аргументів, доказів та пояснень.

Опис: наводяться кілька висловлювань відомих людей чи цитат періодичних видань тощо, які є тезами з певної теми. Необхідно підготувати короткий виступ з цієї теми, в якому мають бути представлені: аргументи, докази (факти, приклади), пояснення змісту теми та її значущості. Приклади цитат:

- Генрі Форд (американський промисловець, власник заводів по виробництву автомобілів по всьому світу, винахідник, автор 161 патентів США) «Старі завжди радять молодим заощаджувати гроші. Це погана порада. Не збирайте копійки. Вкладайте в себе. Я в житті не заощадив і долара, поки не досяг сорока років».

- Альберт Ейнштейн (один з найвизначніших фізиків XX століття, лауреат Нобелівської премії 1921 року) «Щаслива людина занадто задоволена справжнім, щоб занадто багато думати про майбутнє».

- Вільям Шекспір (англійський драматург, актор і поет) «Ми знаємо, хто ми є, але не знаємо, ким ми можемо бути».

Після виконання вправи обов'язково обговорюються, учасникам надається зворотній зв'язок. Особлива увага звертається на моменти вдалого чи, навпаки, проблемного виконання та можливі імпровізації в процесі виконання і оригінальні інтерпретації завдань.

Теми рефератів

1. Психологічна гра.
2. Усвідомлене та неусвідомлене в процесі психологічного впливу.
3. Загальні та спеціальні методи подолання небажаного впливу.
4. Деструктивний та конструктивний психологічний вплив.
5. Самопросування та самопрезентація.

Контрольні запитання

1. Що вивчає психологія впливу?
2. На які загально-психологічні методи спирається психологія впливу?
3. Назвіть основні види психологічного впливу.
4. Що таке психологічний вплив?
5. Що таке маніпуляція?

Навчальні тести

1. Автором теорії транзактного аналізу є:

- а) З.Фрейд; б) А.Адлер; в) А.Кестлер; г) Е. Берн; д) Е.Фромм.

2. Цивілізований психологічний вплив сприяє збереженню

(виділити невірну відповідь):

- а) Особистісної цілісності; б) Міжособистісних відносин; в) Бізнес-інтересів;

3. Цивілізований психологічний вплив, види за за Е.Л. Сидоренко (виділити невірну відповідь):

- а) Аргументація; б) Самопрезентація; в) Маніпуляція; г)

Конструктивна критика.

4. Рівні міжособистісних відносин за Е.Л. Доценко (виділити невірну відповідь):

- а) Домінування; б) Маніпуляція; в) Ігнорування; г) Партнерство; д) Співдружність.

5. Основні по базові захисні установки за Е.Л. Доценко (виділити невірну відповідь):

- а) Блокування; б) Завмирання; в) Ухиляння; г) Управління; д) Вигнання.

Завдання для самостійної роботи

Самостійно придумати і написати рекламний ролик; проаналізувати і прокоментувати його, використовуючи питання:

1. Що саме було метою впливу?
2. Яка цільова аудиторія ролика?
3. Які види впливу використовувались і чому?
4. Які техніки і прийоми були використані?
5. Які помилки були допущені?

Тема: Сприйняття образу власного тіла

Ключові поняття теми: образ тіла, тіло людини, самооцінка, саморегуляція.

Використана та рекомендована література:

1. Агарева М. В. Соматический аспект содержания процесса образования // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 57-59. — URL <https://moluch.ru/archive/36/4185/>
2. Лоуэн А. Депрессия и тело: пер с англ. — М.: Психотерапия, 2010. — 312 с.
3. Операционализованный Психодинамическая Диагностика OPD-2. Руководство для Диагностики и Планирования терапии /редактор русского перевода Гончаров М.А. — М. Академич. проект, 2015. — 464 с.
4. Психология и лечение зависимого поведения — под ред. С. Даулинга/ редактор русского перевода А.Ф.Усков — М.: Класс. 2000 — 240 с.
5. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. «Образ собственного тела: разработка инструментов для оценки» стаття /Психологический журнал, 2006, №2.

Матеріал до теми

Сприйняття образу власного тіла поєднує у собі фізичні і психологічні чинники. Людина об'єктивно існує у своєму фізичному тілі протягом життя, але психологічне ставлення до образу власного тіла може змінюватись. Коли дитина народжується, вона ще не здатна керувати власним тілом і сприймати його цілісність, піклуватися про нього, це здійснює мати, або інша доросла людина. Поступово дитина вчиться оцінювати власним тілом, пізнавати і розвивати його можливості, елементарно піклуватися про нього та розрізняти його потреби — ходити, брати і утримувати в руках предмети, одягатися та робити гігієнічні процедури, відчувати потреби і намагатися їх задовольнити (спрагу, голод, холод і т.ін.). Протягом розвитку і дорослішання, людина формує «Я-образ» - психологічний конструкт, до якого входить усвідомлення себе, своїх якостей і психологічних проявів, а також образ власного тіла.

М.В. Агарева, спираючись на дослідження С.Л. Рубенштейна, прослідкувала загальні етапи розвитку образу власного тіла (або «тілесного Я») в онтогенезі людини:

Етапи	Вік	Зміст етапу розвитку тілесного Я
I становлення	0-3 р.	Розрізнення Я і не-Я, формування схеми власного тіла
	3-6 р.	Оволодіння тілесними діями як основою образу тілесного Я, розвиток статево-вікової ідентифікації, розшарування образу тілесного Я на Я-реальне і Я-потенційне
	6-11 р.	Формування самоконтролю своєї тілесної активності, початок оцінювання себе і інших з точки зору зовнішності, фізичної привабливості; значне місце в Я-концепції займає образ тіла
	11-15 р.	Реконструкція образу тілесного Я, фізичне і психічне розрізнення статей, гротескний образ тілесного Я, сприйняття фізичного образу інших у свідомості переноситься і на сприйняття самого себе.
II оформлення	16-17 р.	Переживання себе, свого тілесного Я, розвиток його само прийняття, формування типу рефлексії тілесного потенціалу
	17-19 р.	Формування цілісного тілесного Я, проектування свого життєвого шляху залежно від типу рефлексії своїх тілесних можливостей
III диференціація	20-25 р.	Тілесне Я перетворюється на складно-організоване, багаторівневе і багатоаспектне утворення
	25-40 р.	Самооцінка стає все більш диференційованою: можливості тілесного Я оцінюються окремо; виділення реального Я і ідеального Я, сприйняття своїх фізичних особливостей і усвідомлення психологічного віку призводить до формування нового образу тілесного Я
IV інтеграція	40-60 р.	Прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них тілесного Я, адекватне сприйняття і переживання свого реального тілесного Я, посилення його значимості, збагачення змісту схеми тіла
	60 і далі	Поява ретроспективних образів тілесного Я і «внутрішньої картини хвороби», переживання смертності інтегрується в образ тіла, відбувається інтеграція всіх пройдених стадій і в отриманні цілісності свого тілесного Я.

Ознака здорової дорослої людини, її гармонічного існування, задовільних соціальних зв'язків — це її реальний позитивний зв'язок з власним тілом, задовільне сприйняття власного тіла, здатність до саморегуляції.

Сфера саморегуляції з точки зору сприйняття образу власного тіла — здатність піклуватися про нього. «Піклування про себе — це психологічна властивість, пов'язана з певними функціями і реакціями Его. Ця властивість, що запобігає від нанесення шкоди і гарантує виживання, включає в себе перевірку реальності, розсудливість, самоконтроль, вміння сприймати сигнали тривоги і вміння бачити причинно-наслідкові зв'язки. Здатність піклуватися про себе в явній формі виражена у дорослих людей в вигляді розумного планування і здійснення, передчуття можливої шкоди, небезпеки або загрози. Це супроводжується вираженими в певній мірі афектами попередження — почуттям страху, занепокоєння, або сорому.» (Е. Ханзян). Сфера саморегуляції і піклування про себе включає декілька компонентів: починаючи з того, чи звертає людина увагу на базові потреби свого тіла — голод, спрагу, холод, безпеку. Чи задовольняються вони турботливо і свідомо. Якщо базові потреби задоволені, чи розуміє людина весь спектр потреб, пов'язаних з власним тілом? Наскільки людина здатна відчувати потреби різної насиченості, сили і тонкості? Чи є зв'язок між тим, як почуття і відчуття проявляються в тілі, чи здатна людина помітити цей зв'язок? Що відбувається в тілі, коли людина відчуває радість або сум, страх, або готовність до боротьби, депресію або повноту життя? Чи визнає і розрізняє людина ці почуття і їх прояви в тілі? Чи людина просто відчуває «якусь зажатість» в тілі і не пов'язує це з конкретними почуттями?

О.А. Скугаревський розглядає два основних аспекти ставлення людини до власного тіла:

- оціночний: Ступінь задоволення своєю зовнішністю. До нього відноситься емоційний компонент — подобається/не подобається тіло в цілому, або окремі його частини, і компонент реальності — чи сприймає людина своє тіло об'єктивно, беручи до уваги його вік, його стан, його фізичні можливості, або в уявленні людини існує певний ідеальний образ тіла, який вона хотіла би мати, а реальність витісняє і не хоче мати з нею справи. Наприклад, жінка хотіла би мати ідеальне тіло, як у фотомоделі, але в силу свого віку і способу життя, вона не може (і не хоче) приділяти роботі з тілом так багато часу, контролювати харчування і фізичні навантаження, займатися косметичними і корекційними процедурами — тому вона будує

психологічні захисти. Вона переконує себе, що красиві тіла інших жінок з реклами або кіно — це не реальність, а робота в фотошопі, вона дратується, коли бачить красиві жіночі тіла в рекламі і т.д. Це тому, що розрив між реальним тілом такої жінки і її ідеальним образом свого тіла — занадто великий, здається їй нездоланим, тому мотивація дуже знижена, або відсутня і виникає стрес, з яким вона справляється звичним способом — заїдаючи його. Для такої жінки набагато корисніше було б визнати власне реальне тіло, оцінити його, не звинувачуючи себе, а просто — як результат її власного способу життя. І, виходячи з цього, приблизно уявити собі, який результат є досяжним для неї в реальності. Після цього поступово розробити свою власну програму покращання свого реального тіла. Якщо розрив між реальністю і ідеалом буде таким, який можна об'єктивно подолати — можна буде поступово рухатися до ідеалу, беручи до уваги те, що це не станеться дуже швидко і легко — тому, що перебудова системи потребує часу і зміни способу життя.

- перцептивний. Прийняття форми і розмірів свого тіла. Ця величина є менш сталою і залежить від деяких факторів — афективного статусу людини, реакції оточення, практики вживання їжі, особливості одягу і соціального контексту. Прийняття форми і розмірів свого тіла у великій мірі залежить від впливу зовнішнього оточення — культурального і історичного контексту, національних особливостей та сучасних тенденцій формування бажаного, або ідеального образу тіла в суспільстві, а також від соціального статусу конкретної людини та її найближчого соціального контингенту. Але не менш важливим у прийнятті форми і розмірів свого тіла є відчуття людиною власної сталості, образу власного тіла, який є константним протягом часу, ідентичним і цілісним в різних ситуаціях і в різних соціальних обставинах.

«Індивід бачить себе інакше, ніж його оточення. Привабливі зовнішньо суб'єкти не обов'язково задоволені своєю зовнішністю, а менш привабливі не завжди відчувають незадоволення з приводу того, як вони виглядають. Незалежно від дійсних фізичних даних, особливості сприйняття і відчуття з приводу зовнішності можуть визначати уявлення індивідів про те, як сприймає їх оточення. Позитивний образ тіла визначає впевненість у спілкуванні і почуття внутрішнього комфорту, негативний — здатен призвести до соціального відмежування і тривожності індивіда.» О.А. Скугаревський. Таким чином, сприйняття образу власного тіла може призвести не лише до виникнення внутрішніх конфліктів людини, або їх відсутності, а також на рівень конфліктів у спілкуванні з зовнішнім оточенням, і, як наслідок, на рівень успішності соціальної інтеграції

людини. «Образ тіла розвивається в результаті інтерналізації соціальних оцінок, які суб'єкт отримує від однолітків, членів сім'ї та інших значимих осіб. Ці оцінки можуть бути прямими (коли дитину дразнять), або опосередкованими (наприклад, дитина виховується в сім'ї, члени якої постійно висловлюють стурбованість з приводу зовнішності). Зворотній соціальний зв'язок такого роду носить двобічний характер. Оцінки оточення впливають на суб'єктивний характер сприйняття своєї зовнішності, а переконання людини і особливості її поведінки можуть впливати на характер зворотнього зв'язку, який отримується з боку оточення. Феномен атрибутивної проєкції, коли індивід вважає, що оточення сприймає його так само, як він сприймає себе, може завдавати драматичного впливу на його когнітивні і поведінкові складові.» О.А. Скугаревський.

Сприйняття образу власного тіла — одна з ключових засад формування самооцінки людини. «Базовою реальністю буття кожної людини є її тіло. Саме через своє тіло людина сприймає світ і безпосередньо тілом реагує на нього. Якщо людина не в контакті зі своїм тілом, вона відірвана від реальності світу» А. Лоуен. Один з напрямків роботи практичної психології — дослідження контакту людини з власним тілом і, за необхідності, корекційна робота з ним.

Проблемні питання, ситуації, практичні завдання.

1. Зв'язок між сприйняттям образу власного тіла та самооцінкою людини.
2. Основні етапи формування образу власного тіла, їх особливості.
3. Сфера саморегуляції в контексті сприйняття образу тіла та її компоненти.
4. Діагностика перцептивного компоненту сприйняття образу власного тіла (сприйняття розмірів і форми тіла).
5. Діагностика оціночного компоненту (ступінь задоволеності своєю зовнішністю).

Тести та методики для практичних занять

1. Тест «Образ власного тіла. Розробка інструментів для оцінки.»
О.А. Скугаревський, О.А. Сивуха

Досліджуваному пропонується оцінити кожне з 18 тверджень за чотирьох-бальною шкалою (0- «ніколи», 1- «іноді», 2- «часто», 3- «завжди»).

1. Я не люблю дивитись на себе в дзеркало.
2. Придбання одягу звертає мою увагу на те, як я виглядаю, і тому є для мене неприємним.
3. Я не люблю, коли на мене звертають увагу ті, хто мене оточують.

4. Я уникаю ситуацій, в яких оточуючі можуть побачити моє тіло (наприклад, відвідування басейну, пляжу та ін..).

5. Я відчуваю сором за своє тіло в присутності деяких людей.

6. Я не люблю своє тіло.

7. Мені здається, що інші люди повинні вважати моє тіло потворним.

8. Я відчуваю, що друзі та члени моєї сім'ї відчувають збентеження, дивлячись на мене.

9. Я порівнюю моє тіло з іншими, щоб переконатися в тому, що вони більш повні, ніж я.

10. Мені важко отримувати задоволення від своєї діяльності через те, що я відчуваю незручність у зв'язку зі своїм зовнішнім виглядом.

11. Я відчуваю почуття провини у зв'язку із своєю вагою.

12. У мене є негативні думки і я самокритична відносно свого тіла і того, як я виглядаю.

13. Мені важко сприймати компліменти з приводу того, як я виглядаю.

14. Я дозволяю собі жартувати і робити колкі зауваження з приводу свого тіла на людях.

15. Коли я дивлюсь у дзеркало, моя увага переважно зосереджена на тих частинах мого тіла, які потребують покращання.

16. Я відчуваю себе приниженою і/або пригніченою в присутності людини, яка на мою думку є більш привабливою, ніж я.

17. Я помічаю за собою, що питаю в інших (друзів, партнерів, членів сім'ї), як я виглядаю.

18. Я турбуюсь про власну вагу.

Якщо досліджуваний набрав 13 балів і менше, вважається, що в цілому він позитивно сприймає свій образ тіла. Якщо набрано вище 13 балів, вважається, що в досліджуваного є проблеми із сприйняттям образу свого тіла, з якими можна працювати, обговорюючи відповіді на питання і зробивши поправку на похибку (афективний статус, конкретні життєві обставини, тощо).

2. Арт-терапевтична методика дослідження образу власного тіла. Досліджуваному пропонується намалювати силует власного тіла чорним олівцем (у випадку відмови через невміння малювати, пропонується аркуш паперу з надрукованим силуетом фігури людини). Після цього перед досліджуваним розкладаються різнокольорові олівці або фломастери і пропонується обрати три кольори (приємний для людини, неприємний і нейтральний) і відповідно розфарбувати цими олівцями різні частини свого

тіла. Разом з цим попросити написати 5 прикметників, які характеризують власне тіло: «я відчуваю своє тіло таким:...». В ході роботи – звертати увагу на коментарі досліджуваного, складності, які в нього/неї виникають, ставлення до виконання завдання. Ставити питання, чому було обрано саме цей колір як приємний, неприємний, або нейтральний, яка причина того, що певним кольором зафарбована певна частина тіла. Чому вона викликає таке ставлення? Загальна робота з отриманим матеріалом – за принципами роботи з малюнками або арт-терапевтичними матеріалами – діагностика та терапевтичне корегування у процесі роботи.

3. Корекційна робота з внутрішніми установками щодо образу власного тіла. Пропонується написати 3-5 негативних установок стосовно образу тіла. Пригадати прислів'я, народні вислови, коментарі значущих людей, тощо. (Наприклад: «поки товстий схудне, худий помре», «в нашому роду всі були товстими, і ти теж будеш», «худий – значить хворий» і таке інше). Заохотити людину розібрати значення конкретної фрази з точки зору контексту – історичного, сімейного, культурального. Запропонувати переформулювати кожен установку з позиції людини в теперішньому досвіді. Чи влаштовує отримане формулювання? Як воно відкликається в тілі? Які почуття викликає? При необхідності – рекомендувати повертатися до оновленої установки протягом кожного дня певний період часу.

4. Корекційна робота з дзеркальним відображенням. Запропонувати людині свідомо відмічати думки та емоції, які виникають у неї при погляді на власне відображення у дзеркалі, вітринах, випадкових віддзеркаленнях. У випадку переважно негативних емоцій – переформулювати їх у напрямку позитивних емоцій. Відслідковувати і свідомо формулювати позитивний погляд на своє відображення.

5. Корекційна робота із сприйняттям компліментів стосовно зовнішності. Попросити людину описати компліменти, які вона отримує щодо власної зовнішності. Які почуття вони визивають? Чи довіряє вона таким компліментам? Які відчуття в тілі виникають, коли людина чує компліменти? Як людина відповідає на компліменти? Чи помічає привабливі сторони у зовнішності інших? Чи вміє сама говорити компліменти? Як, на думку людини, інші сприймають її компліменти стосовно їх зовнішності?

6. Робота з метафоричними картами, листівками, іншими проекційними матеріалами. Людині пропонується обрати карту, відповідаючи на питання: «моє тіло – це...», а потім працювати з

цією картою, описуючи, чому саме ця карта була обрана, що на ній зображено, що вона символізує, як це перекликається зі ставленням людини до власного тіла.

7. «Я-ідеальне», «Я-реальне» - робота за метафоричними картами, листівками, іншими проєкційними матеріалами. Людині пропонується обрати дві карти, які найкраще символізують для неї образ «Я-ідеальної» і «Я-реальної». Проаналізувати, чому саме ці карти були обрані, що кожна з них символізує, як це пов'язано із ставленням людини до власного тіла. Які проблемні сторони є в кожному зображенні, трактованому в руслі символічного ставлення до власного тіла. Які ресурси є в кожному зображенні. Як це пов'язано з ресурсами, які має людина в реальному житті. Що можна зробити, щоб використати ці ресурси? Що в реальному житті потрібно, щоб наблизитися до «Я-ідеальної»? Чи є це досяжним в реальності?

8. Письмова робота у формі творчого щоденника, спрямована на пізнання образу власного тіла. Людині пропонується вести арт-щоденник протягом певного періоду часу – 10 днів, 1 місяця – спрямований на творче пізнання образу власного тіла. Записувати свої думки, установки, відчуття, пов'язані з образом тіла, виписувати цитати з книг, або описувати сцени з фільмів, малювати, вирізати малюнки з журналів чи фотографій, робити колажі, або будь-яким іншим чином викладати матеріал, який символізує пізнання образу власного тіла. Аналізувати отриманий матеріал за допомогою методик, викладених у техніці арт-терапії.

9. Техніка релаксації тіла. Запропонувати людині зайняти зручне положення, заплющити очі і зробити декілька глибоких вдихів і видихів. Потім поступово звертати увагу на кожную частину тіла, починаючи з голови і до ніг, відслідковуючи напруження в тілі і розслабляючи його. Зосередитись на тому, щоб розслабити все тіло, наскільки це можливо. Обговорити, які частини тіла були найбільш розслабленими, а які були найбільше напруженими і потребували розслаблення.

10. Написати листа власному тілу. Перерахувати декілька (не менше 5-7) причин, за що можна подякувати власному тілу. Перерахувати декілька (не менше 5-7) приємних речей, які людина може і буде робити, піклуючись про власне тіло, приносячи йому задоволення.

Контрольні запитання:

1. Як сприйняття образу власного тіла впливає на формування самооцінки людини?

2. Що таке сфера саморегуляції з точки зору сприйняття власного тіла?

3. Які, на думку О.А. Скугаревського, два основні аспекти ставлення людини до власного тіла?

Завдання для самостійної роботи:

- Прочитати статтю: О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха «Образ собственного тела: разработка инструментов для оценки» стаття / Психологический журнал, 2006, №2, проаналізувати

- Провести тестування «Образу власного тіла», проаналізувати результати: який з двох компонентів(перцептивний, або оціночний), або обидва, потребують корекції.

- Розробити початкову програму корекції образу тіла, спираючись на результати тестування «Образу власного тіла» і на методики 2-10.

Зайка А. Ю.

Тема: Методика і організація дослідницької діяльності у старшій школі

Ключові поняття теми: методика, метод, дослідницька діяльність, старша школа, гіпотеза, експеримент, теорія, вміння, дослідницька компетентність

Використана та рекомендована література:

1. Арнольд И. В. Основы научных исследований в лингвистике : учеб. пособ. / И. В. Арнольд. — М. : Высш. шк., 1991. — 140 с.

2. Грищенко І.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник/ І.М.Грищенко, О.М.Григоренко, В.О.Борисейко. — К.: Київ.нац.торг.-екон. ун-т, 2001. — 186 с.

3. Єріна А. М. Методологія наукових досліджень : навч. посіб. / А. М. Єріна, В. Б.Захожай, Д. Л. Єрін. — К. : ЦНЛ, 2004. — 212 с.

4. Кілінська К. Науково-дослідна робота студентів в Україні.- Чернівці, Вид-во ЧДУ, 1997.

5. Клименюк О. В. Технологія наукового дослідження : авторський підручн. / О. В. Клименюк. — Ніжин : Аспект-Поліграф, 2006. — 308 с.

6. Клименюк О. В. Виклад та оформлення результатів наукового дослідження : авторський підручн. / О. В. Клименюк. — Ніжин : Аспект-Поліграф, 2007. — 398 с.

7. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посібник/О.В. Крушельницька. — К.: Кондор, 2006. — 206 с.

8. Мартинюк А. П. Основи наукових досліджень у лінгвістиці : навч.-метод. посіб. / А. П. Мартинюк. – Харків, 2007 – 40 с.

Матеріал до теми

Дослідницька діяльність учнів сьогодні стає важливою складовою не тільки гімназичної і ліцейського освіти, а й шкільної освіти взагалі. З кожним роком набирають все більшу кількість школярів які є учасниками конкурсів дослідницьких робіт та конференцій. Стрімкий розвиток конкурсного руху – показник того, що педагогічна громадськість усвідомлює дослідницьку діяльність учнів як невід'ємну частину освітнього процесу. Це обумовлено змінами в сучасному суспільстві, які вимагають коректування цільових установок в освіті і перегляду використовуваних методів: акцент переноситься на формування в учнів здатності самостійно мислити, добувати і застосовувати знання, чітко планувати дії. На перше місце сьогодні ставлять розвиток мислення учнів, а обсяг знань – на друге. Тому проблема дослідницької діяльності учнів стає все більш актуальною як в теорії, так і в практиці сучасної шкільної освіти.

Таким чином, організація дослідницької діяльності учнів вимагає науково обґрунтованого підходу і вирішення комплексу задач організаційного плану (перш за все організаційно-методичних та інформаційних).

Однак, незважаючи на активну розробку проблем, пов'язаних з дослідницькою діяльністю учнів, залишається досить велике коло питань, які потребують висвітлення. До них відноситься, зокрема, проблема організації досліджень учнів в освітній галузі «філологія». Зауважимо, що питання дослідницької діяльності учнів розробляються переважно на матеріалі природничо-наукових дисциплін. Одна з причин, на наш погляд, полягає в наступному. Шкільне навчання філологічним дисциплінам побудовано таким чином, що мова є зведенням чітких правил і норм, і горизонти наукового дослідження мови за цими правилами не проглядаються ні для учнів, ні для вчителів. Проблема кадрового забезпечення керівництва дослідженнями учнів – окрема велика проблема, яка потребує вирішення на іншому рівні. У центрі нашого уваги питання організації дослідницької діяльності учнів в галузі лінгвістики.

Зупинимося детальніше на цілях дослідницької діяльності учнів. Головна мета – ввести учнів у світ науки, познайомити з основами наукового підходу до мовних явищ, долучити до науки як особливої

форми культури. Причому це залучення не є самоціллю, а розглядається як ефективний засіб педагогічного впливу. У дослідницькому досвіді школяра формуються ціннісні орієнтації і особлива потреба пізнавати навколишній світ науковими способами, необхідна, зокрема, і для майбутньої професійної діяльності. А чи виросте з юного дослідника науковець або просто допитливий і відкритий до нового людина, не представляється важливим, оскільки головний результат цієї роботи – формування та виховання особистості, яка володіє дослідницької технологією на рівні компетентності. Таким чином, дослідницька діяльність учнів відіграє двояку роль: з одного боку, це формування наукового світогляду і прилучення учнів до традицій української наукової школи, а з іншого – розвиток особистості, оскільки здійснення дослідницької діяльності сприяє реалізації школярами особистісного потенціалу.

Перерахуємо конкретні вміння, які формуються в учнів у процесі роботи над дослідженням:

- вміння пов'язані з розумовою діяльністю: це сукупність таких спеціальних якостей, як уміння бачити проблему (проблематизація), цілепокладання і формулювання завдань, обґрунтований вибір методів, планування власної діяльності, вміння організувати дослідний процес, рефлексувати результати наукового пошуку;

- комунікативні: уміння чітко і ясно формулювати свої думки, доводити вибір власної позиції, вміння слухати інших, знаходити компроміс, брати участь в дискусії, володіння навиком публічного виступу;

- презентаційні: побудова усної доповіді (повідомлення на конференції), вибір форм наочної презентації результатів дослідження, виготовлення наочних посібників;

- пошукові: вміння вибирати потрібне інформаційне джерело, знаходити інформацію по каталогах, в гіпертексті, в Інтернеті, формулювання ключових слів;

- інформаційні: структурування інформації, виділення головного, передача інформації в різних формах: тези, конспект, реферат, анотація.

Дослідницька компетентність включає і світоглядний компонент, який передбачає компетентність випускника як носія певних культурних цінностей.

Таким чином, дослідницька компетентність (самостійне практичне володіння технологією дослідження) – це здатність освоювати і застосовувати на практиці методи наукового пізнання, вміння отримувати,

обробляти інформацію, володіти сучасними можливостями комунікацій.

Розглянемо, як співвідноситься навчально-дослідницька діяльність з іншими видами творчих робіт школярів.

Необхідно виділити наступні типи творчих робіт учнів:

– проблемно-реферативні – творчі роботи, написані на основі декількох літературних джерел, які передбачають зіставлення даних різних джерел і на основі цього власне трактування поставленої проблеми;

– експериментальні – творчі роботи, написані на основі виконання експерименту, описаного в науці і має відомий результат. Носять скоріше ілюстративний характер, припускають самостійну трактування особливостей результату в залежності від зміни вихідних умов;

– описові – творчі роботи, спрямовані на спостереження і якісний опис якого-небудь явища. Можуть мати елемент наукової новизни. Відмінною особливістю є відсутність коректної методики дослідження.

– дослідні – творчі роботи, виконані за допомогою коректної з наукової точки зору методики, що мають отриманий за допомогою цієї методики власний експериментальний матеріал, на підставі якого робиться аналіз і висновки про характер досліджуваного явища.

Таким чином, відмінність дослідницької діяльності полягає в тому, що вона передбачає факт пошукової активності, аналіз отриманих результатів, їх оцінку, з тим, щоб в подальшому скоригувати відповідним чином своє дослідницьке поведіння.

Розглянемо докладніше специфіку дослідницької діяльності учнів. Для цього можна порівняти навчальний дослідження з науковим. З питання розрізнення науково-дослідницької роботи і навчально-дослідницької немає єдиної думки. Ми стоїмо на тих позиціях, що головна мета навчального дослідження принципово відрізняється від такої в сфері науки.

Наукове дослідження – це «виробництво дисциплінарно організованого знання». Таким чином, в сфері науки головною метою є виробництво нових знань. Мета ж дослідницької діяльності школярів полягає в освоєнні наукового методу пізнання дійсності, придбання суб'єктивно нових знань (знань, які є новими для конкретного учня). Головною метою тут є розвиток здатності до дослідницького типу мислення, а не отримання об'єктивно нового результату у науці. Однак в психологічному аспекті навчальний і наукове дослідження близькі, загальними для них є і етапи пізнавальної діяльності.

Таким чином, керівник учнівської дослідницької роботи повинен віддавати собі звіт в тому, що критерій новизни стосовно до досліджень школярів відносний. Науковою цінністю володіють далеко не всі шкільні роботи. Хоча, безумовно, можливі учнівські дослідження, які вносять певний вклад в науку і володіють не тільки практичною, а й теоретичною значимістю. Але це, скоріше, виняток, ніж правило. Педагогічна цінність дослідницької діяльності учня полягає, перш за все, в розвитку його особистісних якостей. Навчальне дослідження – це дидактичний засіб, яке дозволяє виробляти специфічні вміння і навички дослідження в учнів, а саме:

- проблематизація (формулювання проблеми і постановка завдань, що вишилюють з цієї проблеми);
- цілепокладання і планування діяльності;
- вибір і освоєння відповідної методики дослідження;
- пошук і відбір потрібної інформації;
- власне проведення дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, формулювання висновків);
- рефлексія;
- представлення результатів своєї діяльності.

Дослідження для того, хто навчається – це можливість максимально розкрити свій творчий потенціал, проявити себе, спробувати свої сили, докласти свої знання, а потім публічно продемонструвати досягнутий результат.

Практичні завдання:

1. За допомогою пошукової системи складіть перелік сайтів філологічного напрямку у мережі Інтернет, зробіть аналітичний огляд одного з них (публікації, проблематика та ін.)

2. Створіть пам'ятку для учнів «Як підготувати доповідь для конференції».

3. Розробіть планування індивідуальних занять з учнями по виконанню дослідницьких робіт.

Контрольні запитання:

1. Які функції виконує наука у житті суспільства?
2. Які риси визначають саме науковий метод дослідження?
3. Чим відрізняється спостереження від експерименту?
4. Чому необхідно чітко дотримуватися визначеної послідовності методів дослідження?

5. Науково-педагогічна діяльність в середніх загальноосвітніх закладах України та за кордоном.

6. Назвіть основні типи науково-дослідних установ України.

7. Які структура, форми і зміст дослідницької діяльності у старшій школі?

8. Охарактеризуйте методику розвитку в старшокласників основних дослідницьких умінь та навичок у процесів вивчення філологічних дисциплін.

Навчальні тести:

1. Метод науково-педагогічного дослідження – це

а) шлях вивчення і опанування складних психолого-педагогічних процесів формування особистості, встановлення об'єктивних закономірностей навчання і виховання;

б) шлях дослідження, теорія, навчання;

в) розумовий процес, спрямований на обґрунтування якого-небудь положення чи одержання нового висновку з декількох посилок;

г) теоретичний метод дослідження різних явищ, процесів і станів за допомогою їх реальних (фізичних) чи ідеальних (знакових, математичних) моделей.

2. Методика – це:

а) сукупність способів і прийомів пізнання.

б) вчення про науковий метод пізнання.

в) певна послідовність дій, спосіб організації дослідження;

г) це вчення про структурну побудову, логічні конструкції, методи і принципи розв'язання наукової проблеми

3. Гіпотеза дослідження

а) один із засобів графічного представлення кількісних даних;

б) розташована на площині геометрична конструкція, система крапок, деякі з яких з'єднані відрізками; одна з найпростіших моделей взаємодіючих систем;

в) методологічна характеристика дослідження, наукове припущення, висунуте для пояснення якого-небудь явища і потребуюче перевірки на досвіді і теоретичному обґрунтуванні для того, щоб стати достовірним

науковим знанням:

г) структурно-композиційна одиниця тексту, розділу книги, статті.

4. Узагальнення – це:

а) логічний загально-науковий метод, що полягає в змалюванні тих ознак чи аспектів об'єкта вивчення, які перешкоджають розгляду його в чистому вигляді;

б) полягає у виявленні спільних рис, особливостей й на їх основі розробка висновків у формі загальних положень;

в) змалювання чогось мовними засобами;

г) осмислення наукових фактів.

5. Дослідження тексту як знакової системи, що перебуває у зв'язку з іншими системами, а також взаємодії різних кодів, дискурсів, які переплітаються у тексті передбачає:

а) семіотичний метод;

б) історико-генетичний;

в) інтертекстуальний метод;

г) герменевтичний метод.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати матеріал за підручником Крушельницька О.В. *Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посібник /О.В. Крушельницька. – К.: Кондор, 2006. – 206 с.*

Розділ 3. Організація науково-дослідної роботи в Україні (С. 36-63.):

1. Організаційна структура науки.

2. Пріоритетні напрями розвитку науки.

3. Система підготовки наукових і науково-педагогічних кадрів.

4. Науково-дослідна робота студентів.

Визначити напрями розвитку науки та проаналізувати систему підготовки науково-педагогічних кадрів.

2. Опрацювати питання за підручником Мартинюк А. П. *Основи наукових досліджень у лінгвістиці : навч.-метод. посіб. / А. П. Мартинюк. – Харків, 2007 – 40 с.*

Тема: Соціально-психологічний тренінг прийняття рішень

Ключові поняття теми: прийняття рішень, методи прийняття рішень, моделювання, рішення, процес, управлінські рішення, методологія, менеджмент, соціально-психологічний тренінг, ділова гра.

Використана та рекомендована література:

1. Анисимов О.С. Принятие управленческих решений: методология и технология. – М.: ФГОУ Рос. АКО АПК, 2002.
2. Вачков, И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
3. Волошин, О. Ф. Моделі та методи прийняття рішень : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Ф. Волошин, С. О. Мащенко. – 2-ге вид., перероб. та доповн. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2010. – 336 с.
4. Мизес Л. Человеческая деятельность: Трактат по экономической теории / Людвиг Мизес, пер. с 3-го испр. англ. изд. А. В. Куряева. – Челябинск: Социум, 2005. – 876 с.
5. Орлів М. С. Підготовка і прийняття управлінських рішень : навч.-метод. матеріали / М. С. Орлів ; упоряд. Г. І. Бондаренко. – К. : НАДУ, 2013. – 40 с.
6. Орлов А. И. Теория принятия решений: учебник. — М.: Экзамен, 2006. — 573 с.
7. Осовська Г.В., Осовський О.А. Основи менеджменту. Навчальний посібник – К.: «Кондор», 2006. – 664 с.
8. Панфилова, А. П. Игротехнический менеджмент. Интерактивные технологии для обучения и организационного развития персонала: Учебное пособие / Панфилова А. П. – СПб: ИВЭСЭП, «Знание», 2003. – 536 с.
9. Пугачев, В. П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: Учебник для студентов вузов / В. П. Пугачев – М.: Аспект Пресс, 2000. – 285 с.
10. Сидоренко, Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко — СПб.: Речь, 2004. — 256 с.
11. Hansson, S. O. Decision Theory: A Brief Introduction / S. O. Hansson. - Stockholm : Department of Philosophy and the History of Technology Royal Institute of Technology, KTH, 1994. – 94 p.
12. Kahneman, D., Tversky, A. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. / D. Kahneman, A. Tversky// Econometrica. – 1979 – V. 47. – №2.

— Р. 263-292.

13. Tversky A., Kahneman D. The Framing of Decisions and the Psychology of Choice / Amos Tversky, Daniel Kahneman // Science, New Series. — 1981 — V. 211. — № 4481. — Р. 453-458.

Матеріал до теми

На даний час соціально-психологічний тренінг надійно увійшов в повсякденну практику використання сучасних методів інтерактивного навчання, тренінгова форма навчання має власні переваги та перспективи, інтерес до тренінгу зростає і захоплює все нові і нові сфери людської діяльності. Однією із таких сфер є сфера прийняття рішень, зокрема управлінських.

У широкому сенсі СПТ — це активне соціально-психологічне навчання, здійснюване з опорою на механізми групової взаємодії; це навчання за допомогою набуття життєвого та професійного досвіду, що здобувається у спеціально створених безпечних умовах, завдяки моделюванню відповідних ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи. Останні реалізуються у спеціальній програмі тренінгу.

Прийняття рішень — це процес формування і виконання певної послідовності дій, які спрямовані на вирішення поставленої проблеми.

В широкому сенсі це поняття використовується для опису усього процесу управління компанією, тоді як у вузькому його зводять лише до процесу вибору кращого варіанту з певного переліку.

Загалом, процес прийняття рішень включає:

- виявлення проблеми;
- збір необхідної інформації;
- визначення можливих варіантів рішень;
- оцінка кожного варіанту;
- вибір найкращого варіанту;
- імплементація рішення;
- оцінки прийнятого рішення.

Рішення, загалом, можуть прийматись в умовах визначеності, коли результат вибору точно відомий для кожного варіанту, ризику, коли результат вибору для кожного з варіантів невідомий але можна визначити його ймовірність, та невизначеності, коли неможливо визначити ймовірності для кожного з варіантів.

Рішення можуть прийматися як індивідуально, так і групою.

Індивідуальне прийняття рішень - це або прийняття рішень окремою людиною за себе, або, якщо мова йде про члена групи, одноосібне прийняття рішення за всю групу. Такий підхід має більшу перевагу тоді, коли часу на ухвалення рішення мало чи ухвалення групового рішення неможливо суто фізично.

На відміну від індивідуального, під час групового прийняття рішень лідер і один або декілька членів групи працюють разом над однією проблемою. Групове прийняття рішення краще тоді, коли є достатньо часу і засобів для прийняття рішення та його виконання. Важлива перевага групового прийняття рішень полягає в тому, що воно дає людині, яка приймає рішення, шанс зібрати якомога більше інформації, включаючи альтернативні варіанти рішень.

Варто зазначити, що вибір підходу до прийняття рішень залежить також від стилю керівництва.

При авторитарному (директивному) стилі лідер приймає рішення одноосібно, визначаючи діяльність підлеглих і не даючи їм можливості виявити ініціативу.

При демократичному (колегіальному) стилі лідер залучає своїх підлеглих до процесу прийняття рішення на підставі групової дискусії, обговорення, стимулює їхню активність.

При ліберальному (вільному) стилі лідер уникає особистої участі у прийнятті рішення та надає повну свободу учасникам групи самостійно приймати рішення. На практиці цей стиль означає відсутність лідерства в прямому розумінні цього слова.

Будучи впровадженим в підготовку майбутніх спеціалістів, СПТ прийняття рішень може принести значну користь в роботі і лідерам, і персоналу, надавши відповідних знань, дозволивши відпрацювати необхідні навички, змоделювати управлінські ситуації та здобути новий досвід. Це відповідає запитам часу, що характеризується складними умовами ведення бізнесу, та часто вимагає вміння діяти гнучко і рішуче водночас.

Проблемні питання:

1. Етапи процесу прийняття рішень.
2. Індивідуальне та групове прийняття рішень.
3. Стиль керівництва.

4. Конфлікти під час прийняття рішень.

Вправи для практичних занять

Існує багато вправ на прийняття рішень, вони можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Задачею групових вправ зазвичай є практика групової взаємодії та досягнення консенсусу, тоді як задачею індивідуальних вправ є підготовка до власне вибору, пошук найкращого рішення та підготовка до відповідальності за прийняте рішення.

Вправи:

1. «Мільйонерка»

Суть вправи: Пошук консенсусу, групова взаємодія, вплив.

Задача: Жінка, що емігрувала в іншу країну та заробила там великі статки, вирішила надати допомогу своїм родичам, які бідують на батьківщині. Для цього вона найняла групу спеціалістів, яких вона попросила знайти її родичів, визначити ступінь спорідненості та віддати 100 тисяч доларів найближчому родичу, 50 тисяч другому за ступенем споріднення і 20 тисяч третьому. У неї виявилось три родички: внучка, племінниця і двоюрідна сестра. Учасникам гри пропонується поділитись на три групи, обрати кого із родичів їх група буде представляти та представити учасникам гри докази, чому саме їх варіант має отримати найбільше.

2. «Ситуативне використання стилів лідерства»

Суть вправи: визначити схильність учасників до певного стилю прийняття рішень.

Задача: Космічний корабель після тривалої міжзоряної експедиції повертається на Землю, де за цей час пройшла тисяча років. На борту корабля командир і команда, які за довгі роки польоту стали згуртованим висококваліфікованим колективом. При наближенні до Сонячної системи командир отримує конфіденційне повідомлення з Землі, в якому сказано, що за час відсутності корабля на Землі відбулися незворотні екологічні зміни і в звичній для людей формі цивілізації більше не існує. Розумне життя на планеті зберіглося в іншій формі - енергетичній - і створило на планеті нову цивілізацію. Нові мешканці Землі пропонують команді свою допомогу або по переведенню життя кожного члена екіпажу в енергетичну форму, або по створенню резервації зі звичними формами тваринного і рослинного світу. Командиру пропонується самому інформувати команду про те, що трапилося і до повернення на Землю повідомити про прийняте рішення.

3. «Виграй чи програй»

Суть: ознайомитись з перевагами та недоліками групової діяльності та конкуренції.

Задача: Учасники діляться на чотири групи. Гра має шість раундів. Кожен раунд команди учасників мають вибрати один з двох варіантів - X або Y, записати його на бланку та передати бланк ведучому. Якщо всі команди обрали X, вони програють 150 очок; якщо одна команда обрала Y, а три - X, команда, що обрала Y програє 450 очок, а команди, що обрали X виграють 150 очок; якщо дві команди обрали X, а дві - Y, то команди, що обрали X виграють 150 очок, а команди, що обрали Y програють 150 очок; якщо три команди обрали Y, а одна - X, команди, що обрали Y, програють 150 очок, а команда, що обрала X, виграє 450 очок; якщо всі команди обрали Y, всі команди виграють 200 очок.

Раунди 3, 5 та 6 - преміальні, виграш чи програш в них збільшується в 3, 5 та 10 разів, відповідно. Учасникам груп забороняється спілкуватись з іншими групами. Перед преміальними 3, 5 та 6 раундами групи обирають представників для міжгрупових переговорів. Задача гри - виграти якнайбільше.

4. «Пожежа на кораблі»

Суть вправи: Пошук консенсусу, групова взаємодія, вплив.

Задача: Пожежа на кораблі, що знаходиться у морі, знищила все, крім 15 предметів (біля кожного предмету вказана його вірна позиція): секстант - 15; дзеркальце - 1; протимоскітна сітка - 14; 25 літрів води - 3; коробка армійських раціонів - 4; карта - 13; надувний матрац - 9; 10 літрів мастильно-паливної суміші - 2; радіоприймач - 12; 5 кв. м. непрозорої плівки - 5; банка засобу для відлякування акул - 10; пляшка рому - 11; 5 метрів нейлонової мотузки - 8; 2 коробки шоколадних батончиків - 6; набір для морської рибної ловлі - 7.

Групі необхідно прийти до консенсусу та проранжувати предмети відповідно до їх важливості для виживання.

5. «Метафора проблеми»

Суть вправи: метафорично зобразити проблему та знайти метафору, що допоможе у вирішенні проблеми.

Задача: На першому етапі учасникам пропонується метафорично зобразити складну для них проблему у вигляді малюнку. На другому етапі учасники мають подивитись на малюнки інших учасників та обрати той, де метафора, на думку учасника, найбільше збігається з їх особистим

баченням власної проблеми. На цьому етапі група ділиться на підгрупи відповідно до обраних учасниками малюнків. На третьому етапі учасники підгруп створюють словесну метафору їх проблеми. На основі створених індивідуальних метафор, кожна підгрупа придумує загальну метафору, яку має виразити як словесно, так і у вигляді малюнку. На четвертому етапі кожна підгрупа має придумати метафору перемоги над їх проблемою. Учасникам пропонується створити нестандартну та яскраву метафору.

Обов'язковим етапом виконання завдань є їх обговорення. Особливу увагу варто звертати на причини того, чи іншого вибору, а також індивідуальну інтерпретацію питань або варіантів їх розв'язання.

Теми рефератів:

1. Проблеми процесу прийняття рішень.
2. Особливості прийняття рішень в демократичному колективі.
3. Шляхи прийняття рішень.
4. Спільне та відмінне між лідерством та керівництвом.
5. Інтуїція у прийнятті рішень.

Контрольні запитання:

1. Що включає в себе процес прийняття рішень?
2. Що таке індивідуальне прийняття рішень?
3. В чому полягають переваги групового прийняття рішень?
4. Які ризики можуть супроводжувати авторитарний стиль керівництва?
5. Що таке інтуїтивні методи прийняття рішень?

Навчальні тести:

1. Класична теорія прийняття рішень спирається на поняття:

- 1) обмеженої раціональності;
- 2) раціональності;
- 3) досягнення задоволення;
- 4) статистичної вірогідності.

2. Проблема – це:

- 1) розрив між фактичним і минулим станом тієї або іншої системи;
- 2) розрив між плановим і минулим станом тієї або іншої системи;

3) розрив між бажаним і фактичним станом тієї або іншої системи;

4) розрив між теперішнім і плановим станом тієї або іншої системи;

3. Стиль керівництва, при якому керівник одноосібно приймає рішення називається:

1) демократичний;

2) авторитарний;

3) ліберальний;

4) всі відповіді правильні.

4. Метод вирішення задач, в яких результати одного прийнятого рішення впливають на наступні рішення:

1) метод "платіжна матриця";

2) метод "дерево рішень";

3) метод теорії статистичних рішень;

4) метод теорії ігор;

5. При інтуїтивному прийнятті рішень людина:

1) роздумує над варіантами;

2) консультується зі спеціалістами;

3) приймає рішення неусвідомлено;

4) спирається на прецеденти.

Завдання для самостійної роботи

Опрацювати статтю Kahneman, D., Tversky, A. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. / D. Kahneman, A. Tversky// Econometrica. – 1979 – V. 47. – №2. – P. 263-292.

Проаналізувати і прокоментувати її, звертаючи увагу на такі питання:

- Які схильності продемонстрували респонденти у дослідях (перерахувати)?

- Що таке «дерево рішень»?

- Що таке мінімізація ризику у прийнятті рішень?

- В яких випадках респонденти були схильні до ризику?

- Яку закономірність знайшли автори і в чому її специфіка у порівнянні з класичною теорією прийняття рішень?

Тема: Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці

Ключові поняття теми: самотність, усамітнення, ізоляція, переживання, юнацький вік.

Використана та рекомендована література:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во Московского университета, 1984. — 198 с.
2. Журнал «Психологическая наука и образование», №3, 2007. — И.М. Слободчиков «Современные исследования переживания одиночества». 27 — 34 с.
3. Ильин Евгений Павлович. Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования // Эмоции и чувства. — 2-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 784 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989, — 255 с.
5. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.
6. Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с
7. М'ясоїд П. А. М 99 Загальна психологія: Навч. посіб. — 3-тє вид., випр. — К.: Вища шк., 2004. — 487 с
8. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография/ Г.Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. — 157 с.
9. Преодоление переживания одиночества : учебно-методическое пособие / Л.С. Колмогорова, Е.А. Манакова. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 55 с
10. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 376 с
11. Формирование личности в переходной период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. — М.: Педагогика, 1987. — 184 с.
12. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И. В. Дубровиной, — М.: Педагогика, 1989, — 168 с.
13. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. Социально-психологические проблемы. — К.: Україна, 1991. — 270 с.

Матеріал до теми

В світовій історії психології існує безліч згадок, досліджень, теоретично обґрунтованих суджень та коментарів психологів-науковців щодо феноменологічних особливостей процесу переживання та почуття самотності. Більшість теоретичних підходів (психодинамічна модель, феноменологічна концепція, когнітивний, інтеракціональний та соціальний теорії) стигматизують явище самотності як негативне та проблемне для індивіда та особистості, яка намагається пристосуватися в соціумі та створити корисні відносини з представниками суспільства. Філософи, літератори, представники релігії вважають самотність як справедливий результат та певне покарання за свої діяння, яке має нести людина та відчувати страждання. Однак досить мізерний відсоток науковців (екзистенціалістичний напрям), які відцуралися від загальновідомого факту та трактування феномену, створили власне – полярне до негативного відходу – вроджене, необхідне та неминуче переживання, яке потрібне для розвитку особистості та її життєдіяльності [6]. В цій статті буде розглянуто феномени процесу переживання та стану самотності власне у юнацькому віці з нейтрального боку.

Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких та значущих осіб, позитивних емоційно наповнених зв'язків з людьми і вимушеною соціальною ізоляцією.

В рамках цього поняття розрізняють два типи самотності – позитивна (усамітнення) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні характеристики.

Перший тип – це шлях усвідомлення себе, як унікальної, особливої, індивідуальної та автономної особистості. Усамітнення – це благополучна, корисна, сприятлива самотність, яка є необхідною для самопізнання, самовизначення і особистого росту – набір сфер, з якими знайомиться юнак, та конструктивно впливають на його психіку [5].

Другий тип, як негативне явище, почуття самотності проявляється у стані покинутості та непотрібності. Це дуже болісні відчуття, тому, що вони виникають всупереч сформованим очікуванням юнака. Самотність зазвичай переживається на двох рівнях:

- емоційний рівень: почуття порожнечі, втрати, непотрібності.
- поведінковий рівень: падіння рівню соціальних зв'язків.

Визначення власної самотності є результатом тривалого процесу, в ході якого юнак усвідомлює і наділяє сенсом свої унікальні переживання,

узагальнює їх та класифікує. До кінцевого висновку «Я самотній» юнаки зазвичай приходять за допомогою суб'єктивних відчуттів та об'єктивних причин. Наприклад, низький рівень соціальних контактів, розрив сталих зв'язків, а також низька самооцінка, невпевненість в собі [2].

Така подвійність характеру переживання самотності може по-різному впливати на юнака: з одного боку, воно збагачує внутрішній світ та позитивне сприяє на самовизначення, дозволяючи відчувати унікальність свого існування, з іншого - може призвести до поведінкових відхилень, депресії або навіть до самогубства.

На відміну від звичайних емоцій чи почуттів, переживання — коло психічних явищ яке виникає в критичних ситуаціях, коли суб'єкт не може реалізувати лінію свого життя у попередньому напрямку. Фактично, це втрата смислоутворюючого мотиву, а водночас і особистого смислу всього того, що він робив раніше і що з ним відбувається зараз.

Проте процес переживання — не лише свідомий, а й, переважно, несвідомий — складно організований і різновекторний процес, спрямований на відновлення втраченої лінії життя. І чим складніше життя суб'єкта, тим складніше переживання.

Переживання рідно сприймається та розглядається дослідниками як автономна діяльність, направлений свідомою ціллю, а як процес, котрий підкорюється конкретним детермінантам, які стимулюють його виникнення. Переживання не є явним допоміжним засобом при реалізації необхідного замислу, воно направлене на відновлення психологічних можливостей, які вже потім займаються прямими обов'язками. Якщо уявити ситуацію з падінням бігуна, то переживанням будуть відповідати затрачені психологічні зусилля та спроможності, щоб знайти в собі резерви переконати й змусити себе встати на ноги та продовжити біг.

Феномен переживання на початку його вивчення розглядався більш детальноше представниками психоаналізу та психоаналітичної школи, що пояснює його виникнення під впливом «внутрішніх необхідностей» задля задоволення власних потреб:

1. Тут і зараз втілення задоволення;
2. Реалізація мотиву;
3. Упорядження внутрішнього світу;
4. Самоактуалізація.

Сам процес переживання, як безпосереднє задоволення потреб, має 2 типи реагування: успішне та невдале. Представники психоаналізу, які розглядали це питання детальніше за інших, співвіднесли це з вдалою та невдалою компенсацією, яка викликана психологічним захистом, однак, відмінності все ж є. Якщо захисні механізми представлені автоматичними, несвідомими процесами, без врахування цілісності ситуації, довгострокової перспективи та якісного результату, все рівно найефективніший максимум захисту – це мінімум того, на що здатне успішне переживання. Межею вдалого переживання є підвищення рівня адаптаційних можливостей суб'єкта, як приклад, самоактуалізації, реалізації потенціалу. Або позбавлення чогось негативного, подолання певних ситуацій, які викликають труднощі у онтогенезі та заважають у прагненні до досконалості [1].

Соціально-психологічні особливості розвитку в юнацькому віці.

— **Юнацький період** триває з 15-ти до 21-го року.

— **Провідна діяльність** – навчально-професійна.

— **Біологічне дозрівання** організму, яке тривало в підлітковому віці, закінчує свою формування в юнацькому періоді. Тілесна конституція молодих людей набуває індивідуального характеру. Досягнення **фізичної зрілості** позитивно впливає на психіку юнаків, зміни якої помітні у поведінці, спрямованості, самооцінці.

— **Зовнішність** є вагомим фактором для успішного знайомства та спілкування юнака з представником протилежної статі, тому зберігається критичне ставлення до свого фізичного «Я», що започаткувалось з підліткового віку. Оцінка своєї зовнішності, як неадекватної соціальним стандартам, породжує та підтримує комплекс неповноцінності та невпевненість в собі, що здатне розвинути гіпотетичне відсторонення, ізоляцію та стан самотності.

— **Типовими причинами та наслідками самотності** для юнаків є:

Причини:

- занижена самооцінка;
- надмірна сором'язливість;
- низькі комунікативні навички;
- негативний досвід спілкування.

Наслідки:

- негативні, емоційні стани;
- пригнічення самооцінки;
- розчарування в людях;
- знецінення близьких стосунків.

— Спостерігається висока гнучкість соціальних ролей — представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусів, статів та віку, та формують власну **ідентичність** — певну стратегію поведінки. Як провідний стан — постійна комунікація та експериментування вести бесіди з різними людьми, що викликає як успіхи, так і невдачі.

— Відкриття своєї **ідентичності** це хвилююча та цікава подія, але воно викликає також багато тривожних і драматичних **переживань**. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходить відчуття самотності [4].

Самотність, на думку Швалба, це переживання ізольованості, яке утворюється та супроводжується дефіцитом довірливого **спілкування**. Парадоксально, але такий стан поширений серед мешканців великих міст, тобто у місцях великого скупчення людей, до того ж забезпечених різноманітними засобами комунікації. Самотність — це нездатність індивіда реалізувати себе через спілкування, здійснити акт персоналізації, заявити про себе як про особистість [13].

— Для юнацької комунікативності залишається характерним **егоцентризм**, так як потреба у самовираженні сильніша від інтересу до співрозмовника. Це як одна з багатьох причин виникнення конфлікту. Однією з причин суперечливої поведінки та суджень молодих людей може стати **максималізм**, характерний для даного віку.

— Для ранньої юності притаманна **ідеалізація** друзів і самої дружби. Потребуючи сильної емоційної прив'язаності, молоді люди можуть не помічати реальних якостей партнера, а створюють бажані уявні образи.

— Головне особистісне **новоутворення** ранньої юності — **самовизначення** (юнак шукає своє місце в дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації), особливо професійне (провідна діяльність). Нездатність молоді людини ідентифікувати себе з представником певної професії викликає тривожність, розчарованість та відчай [7; 10; 11].

Таким чином, розуміння тілесного, психічного, соціального розвитку юнака здатне дати широкі знання та інформацію, стосовно вивчення феноменів переживання та самотності, які досліджуються декілька століть, однак остаточних детермінант виникнення та детальніших особливостей механізмів перебігу ще не відкрито.

Єдине, що варто однозначно розуміти та пам'ятати, що ці два явища невід'ємно пов'язані між собою: **переживання** – індивідуальний процес, котрий має відкритися для пізнання лише носію – суб'єкту; **самотність** – складне тривале почуття та стан, особливості якого сприймати та розуміти, можна лише через процес надмірного відчуття – переживання.

Вправи, тести, задачі, завдання

1 Завдання. Анкета-опитувальник

1 частина

Критерії діагностики	Питання анкети
I об'єктивність/ суб'єктивність ставлення	Чи буває у вас бажання усамітнитися від соціуму?
	Ви відчуваєте, що люди вас уникають?
	Чи схильні ви до постійних обмірковувань?
	Ви емоційна людина?
II тривалість	Скільки часу ви проводите серед друзів?
	Як часто виникає бажання побути на одинці?
	Як довго ви готові не контактувати з людьми?
III значення	Чи вважаєте ви себе самотнім?
	Ви уникаєте самотності?
	Чи вам властиве почуття самотності?

1. Об'єктивна самотність може бути добровільною чи примусовою. Добровільна самотність є усамітнення, тобто добровільне перебування людини на самоті. Примусова самотність, тобто фізична ізоляція обумовлена обставинами.

Суб'єктивна самотність за запропонованим критерієм визначається, як переживання. Суб'єктивне переживання самотності включає когнітивний і емоційний та поведінковий компоненти.

Відповіді на питання даються у конкретній дихотомічній формі «так»/«ні». Очікується, що чим більше позитивних відповідей, тим більша

приналежність до самотності.

2. За тривалістю може бути короткотривалою і довготривалою.

Рейтингова шкала з 5 позиціями: «часто—4—3—2—рідко» — 3 позиції: «часто—іноді—рідко», де визначається тип переживання: короткочасне явище чи постійне?

3. Значення самотності для особистості. Значення самотності може бути позитивним і негативним.

Визначення суб'єктивної оцінки явища самотності на його корисність у соціумі, чи навпаки — шкоду.

2 частина

2 частина анкети-опитувальника спрямована на визначення адекватності реагування респондентами на явище самотності, їх внутрішніх переживаннях та допомогу при складанні рекомендацій та проведення профілактичних дій у формульній частині дослідження, а також, як можливі доповнення у констатувальну, для кращого розуміння предмету вивчення. Відповіді на питання аналізуються окремо та незалежно від відповідей у 1 частині.

Вік	
Склад сім'ї	
Рід діяльності (спеціальність)	
Хобі	
1. Як ви вважаєте, що таке «самотність»?	
2. Що ви відчуваєте, коли ви самотні?	
3. Які є причини, якими ви пояснюєте своє відчуття самотності?	
4. Коли ви перебуваєте самотні, як ви зазвичай дієте?	

Контрольні запитання:

1. Яка наукова концепція сприймала позитивно явище самотності?
2. Згадати основні задовольняючі потреби переживання.
3. Які ознаки позитивної самотності?

4. Назвати декілька причин виникнення самотності.
5. Пояснити процес переживання.
6. Чому наявність спілкування та дружби вважається важливий?
7. Назвати головні особливості юнацького віку.
8. Який існує зв'язок між поняттями «переживання» та «самотність»?

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати «Комплексний тест на виявлення індивідуальних особливостей переживань» (за Семиченко В. А. Психология эмоций, 1996).
- Опрацювати «Діагностуючий опитувальник «Самотності» С.Г. Корчагіної» [5].

Потетюшина О.В

Тема: Психологічні особливості проявів тривожності та агресивності в процесі професійного самовизначення студентів

Ключові поняття теми: тривога, тривожність, агресія, агресивність, професійне самовизначення, досягнення, адаптація, самооцінка, мотивація, студенти.

Використана та рекомендована література:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. — М.: Академ. проект, 2002.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. — М.: ПЕР СЭ, 2008.— С. 151–160.
3. Бэрон Р. Агрессия / Бэрон Р., Ричардсон Д. [пер. с англ.]. — СПб.: Питер, 1998. — 330 с.
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник / М.Й. Варій. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 592 с.
5. Изард К. Страх и виды тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. — М.: ПЕР СЭ, 2008. — С. 104 – 117.
6. Кудрявцев Т.В., Шегурова В.Ю. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности // Вопросы психологии. - 1983. № 2. - С. 51-59.
7. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. — М.: ПЕР СЭ, 2008. — С. 208 – 216.
8. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / П. И. Пидкасистый [и др.] ; отв. ред. П. И. Пидкасистый. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 724 с.

9. Пряхников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996. - 256 с.

10. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. - Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). - С. 266-272

11. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. - СПб., 2000.

12. Хорни К. Тревожность / Собрание сочинений в 3 томах. - М.: Смысл, 1997. - Т.2. - С. 174 - 180.

13. Spielberg C.D. Stress and anxiety. N.York, 1975.

Матеріал до теми

Етап професійного самовизначення завжди був наріжним каменем в процесі становлення особистості, який має багатоплановий характер та займає досить тривалий період часу. Через ускладнені соціально-економічні обставини, які притаманні сучасному суспільству людина знаходиться під постійним емоційним напруженням. Не багатьом вдається винести з такої ситуації можливість до швидкої адаптації професійної діяльності та мобілізацію зусиль для особистісного розвитку в майбутньому. Хтось досі намагається визначитись із майбутньою професією, проте більшість молодого покоління перетворилося на грубу та брутальну масу сповнену цинізму та агресії.

Тому, дуже важливо зрозуміти, які чинники криються за зовнішніми проявами такої поведінки та знайти шляхи для її подолання.

Загальні уявлення про поняття тривожності у психологічній літературі починаються з 1927 року з виходом журналу Psychological Abstracts, в якому було проаналізовано це поняття. Проте, з кожним роком тлумачень стає все більше, а тому все складніше надати однозначне його визначення.

Першим термін «тривожність» ввів З. Фрейд у 1925 р., який розумів його як певний емоційний стан гострого внутрішнього досить болісного безпідставного занепокоєння, пов'язаного із наперед заданим прогнозом невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності. Феномен вираженої тривоги може

бути виявлений, як у незначних відчуттях занепокоєння, незахищеності, безсилля та неможливості прийняття рішень, так і у фізіологічному вигляді, коли реакції тривожності проявляються через різні частини тіла (тремтіння, підвищена пітливість, свербіж, підвищення артеріального тиску, прискорене дихання і т.д.).[4]

У деяких дослідженнях тривожність тісно пов'язується з поняттям страху. Страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність як більш складне утворення. Як зазначає К.Ізард, «тривожність» складається з домінуючої емоції страху та взаємодією страху з однією або декількома іншими фундаментальними емоціями - стражданням, гнівом, провинною, соромом і інтересом. Проте, більшість дослідників проводять відмінність між цими поняттями, виходячи з того, що типи спрямованості уваги є різними: страх має направленість на зовнішні фактори, а тривожність торкається внутрішніх інтенцій індивіда. [5]

У своїх наукових працях Р.Мей вважає тривогу однією із найголовніших проблем сучасного прогресу. Він виокремлював тривожність, як певне дифузне занепокоєння. Головною відмінністю між тривогою і страхом є те, що страх є реакцією на визначену небезпеку, тоді як тривожність є явищем безмістовним, розсіяним та нетиповим.[7]

Важливим внеском до тлумачення поняття тривожності стали роботи Ч.Спілберґера, який поділив тривожність на «тривожність-стан»(ситуативна) і «тривожність-властивість»(особистісна). Перша виникає у тому випадку коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі потенційні елементи небезпеки, загрози або ризиків. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, проте її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та з якою інтенсивністю виникає стан тривоги. [8]

Тривожність, залежно від характеру ситуації в якій потенційно знаходиться людина, може мати різні форми прояву. Такою захисною функцією є агресія, яка може включати в себе різні компоненти: пізнавального характеру, тобто розуміння ситуації як небезпечної для життя та пошук об'єкта для нападу. Емоційного характеру, в якому першопочатковою реакцією є гнів та злість. Останнім компонентом є вольовий характер спрямованості агресії, який є найбільш доцільним, адже поєднує в собі такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, сміливість та амбіційність.

Аналіз головних поглядів на поняття «агресія» дозволяє

охарактеризувати її у вигляді деструктивної поведінки, яка всіляко суперечить нормам і правилам співіснування індивідів у суспільстві, завдає фізичного збитку та шкодить людям, які стають об'єктом нападу, викликаючи при цьому психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруження, страху, пригніченості, приреченості і т.д.). [3]

Агресивна поведінка може виражатися не тільки в певних негативних діях, як напад або як спосіб насилля, а й у позитивному ключі, такому як спосіб досягнення заданих цілей, підвищена вмотивованість, шанс до реалізації та розвитку особистості. Таким чином, при розгляді цього поняття також виникають суперечності щодо його інтерпретаційного тлумачення, адже агресія є багатфакторним та складним явищем.

Важливою ідеєю, стало надання визначення «агресивності» К. Лоренцом, який наголошував у своїх роботах, на тому, що агресія є вродженою здатністю людини до свого захисту. Блокування ж агресивної енергії може призвести до різноманітних згубних розладів. Тому, важливо формувати адекватну рольову поведінку у студентів, щоб підвищити їх рівень до адаптації, соціалізації, при цьому не зашкодити їх психоемоційному стану.

Процес професійного самовизначення є важливим не тільки тому, що полягає у виборі професії, а й тому, що у цьому пошуку формується мотиваційна готовність, усвідомлення причин та розвиток особистісних якостей щодо конкретної професійної діяльності.

На етап формування професійних намірів істотний вплив має баланс факторів професійного самовизначення, а саме: життєві перспективи, що реалізовані в уявленнях про майбутні професійні досягнення, минулий досвід особистості, рівень розвитку її спеціальних здібностей, об'єктивні потреби у різних видах праці, зміст освіти, престижність професії чи спеціальності, рівень первинного орієнтування у різних сферах професійної діяльності, тощо. Деякі з них продовжують впливати на професійне самовизначення особистості і на наступних етапах її професійного становлення.[6]

Період студентства є найбільш оптимальним етапом розвитку ціннісно-смыслових структур на шляху до створення повноцінної особистості, який завершується входженням в самостійну професійну діяльність. Саме в цьому віці підвищується відповідальність за свої вчинки, закріплюються моральні устої та навички. Вища освіта має величезний вплив на психіку людини, її розвиток, формує склад

мислення, який згодом буде характеризувати професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання в ВНЗ необхідно мати певний рівень інтелектуальних навичок, гарну ерудованість та швидко здійснювати та оперувати логічними операціями. Якщо цей рівень є дещо нижчим, то в такому випадку можлива компенсація за рахунок підвищеної мотивації та наполегливості, а також ретельності щодо підготовки для майбутньої навчальній діяльності. Тривожність, як і агресивність значно впливає на успішність діяльності студентів. Було виявлено, що тривожність сприяє діяльності в достатньо простих для індивіда ситуаціях і заважає – в більш складних моментах.[1]

Важливо зазначити, що саме тривожність призводить до цілої низки психологічних порушень розвитку особистості. У наш час студенти існують під постійним тиском з боку середовища в якому вони існують. Постійні зміни в системі оцінювання(модулі, іспити, сесії) або ж подекуди складний процес набору необхідних балів часто призводять до труднощів у спілкуванні, замкнутості, зниження працездатності та продуктивності. Часто ці чинники сприяють виникненню агресії у студентів, через наявний бар'єр спілкування та брак комунікативних навичок.

У сучасному науковому світі існує безліч ідей, щодо зниження агресивності та тривожності, підвищення рівня адаптації студентів, застосування комплексних та тренінгових програм для конструктивного вирішення й успішного становлення особистості професіонала. Серед найголовніших, доцільно виділити такі:

1)Досягти зменшення тривожності та агресивності можна через забезпечення студенту реального успіху в будь-яких видах діяльності. Важливо, щоб критика студентів була зведена до мінімуму, а натомість викладачі більше підтримували та підбадьорювали у їх починаннях.

2)Науковці радять не порівнювати студентів один з одним, а тільки оцінювати конкретний результат їх діяльності.

3)Для тих студентів, в яких наявні проблеми в певній області, викладачі не мають постійно фіксувати на цьому увагу, а лише допомогти у її подоланні.

4)Важливим фактором подолання тривожності є довіра. Теплі та приємні емоційні стосунки можуть значно знизити рівень тривожності та покращити процес сприйняття інформації.

5)Приємний емоційний мікроклімат вдало зменшує рівень

тривожності та агресивності та, як наслідок, розвиває позитивні якості особистості, сприяє підняттю самооцінки, мотивації та особистісних домагань.

Таким чином, можна зробити висновок, що як тривожність, так і агресивність є невід'ємними частинами нашої життєдіяльності. Тому, важливо знайти способи, які б змогли допомогти подолати прояви дезадаптації, усвідомити причини тривожності та агресивності, задля того, щоб особистість мала змогу ефективно самовизначитись та самостійно впливати на подальший розвиток професійного спрямування.

Практичне завдання

Прослідкувати та надати характеристику емоційному мікроклімату у вашій групі. Дати відповіді на наступні питання:

1. Які зв'язки наявні у вашій групі?
2. Чи присутні у вашій групі так звані «білі ворони» та чому?
3. Чи ваша група має тісні стосунки з викладачами?
4. Щоб ви хотіли змінити у вашому колективі?

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняттям «тривоги» та «тривожності»?
2. Яким чином тривожність переходить в агресивність?
3. Назвіть головну відмінність між тривогою та страхом?
4. Поясніть значення «професійного самовизначення»?
5. Назвіть основні причини тривожності? Які можливості її подолання?

Навчальні тести

1. Першим в науковий обіг термін «тривожність» ввів:
А) Адлер; Б) Фрейд; В) Хорні; Г) Тейлор
2. Хто з дослідників дав характеристику тривожності, як певного дифузного занепокоєння:
А) Ізард; Б) Фрейд; В) Спілберг; Г) Мей
3. Ч. Спілберг поділяв тривожність на ситуативну та...
А) колективну; Б) особистісну; В) поверхневу; Г) внутрішню
4. Хто з авторів наголошував на тому, що агресивність є вродженим явищем?
А) Фрейд; Б) Хорні; В) Спілберг; Г) Лоренц
5. Який фактор не може знизити рівень тривожності:
А) довіра; Б) критика; В) теплий мікроклімат; Г) підтримка

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати методику «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора.

Інструкція: «Вам пропонується 60 тверджень. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно, воно чи не вірно по відношенню до вас. Не витрачайте час на роздуми. Якщо ви згодні з твердженням поруч з його номером поставте «+» (так), якщо ні то поставте знак «-» (немає) ».

2. Опрацювати тест на тривожність Спілбергера – Ханіна. (за електронним посиланням <http://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>)

3. Опрацювати матеріал за підручником Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 178-187с.

Приходькіна Н.О.

Тема: Медіабезпека особистості: теоретичний аспект

Ключові поняття теми: інформація, медіа, медіаосвіта, медіабезпека, кібербезпека, кібербулінг, булінг, грумінг, кібершахрайство.

Використана та рекомендована література:

1. Безпека інформації: навч. посіб. [Електронний ресурс] / Інститут масової інформації. – Режим доступу до посіб.: <http://imi.org.ua/bezpeka/spravochnik-po-bezopasnosti> (Назва з екрану).

2. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні [Електронний ресурс]. - Режим доступу : http://osvita.mediasapiens.ua/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzhennya_mediaosviti_v_ukraini/

3. Медіаграмотність та критичне мислення на уроках суспільствознавства: посібник для вчителя / Т. Бакка, О. Бурім, О. Волошенюк, Р. Євтушенко, Т. Мелешенко, О. Мокрогуз; За ред. В. Іванова, О. Волошенюк. – К.: ЦВП, АУП, 2016. – 243 с.

4. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник для студентів педагогічних коледжів / Ред.-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк; За науковою редакцією В. В. Різуна. — Київ: Центр Вільної Преси, 2014. — 431 с.

5. Найдьорова Л. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л. Найдьорова // Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. – 34 с.

6. Фёдоров А. В. Медиаобразование и медиаграмотность. Учебно-пособие для вузов / А.В. Фёдоров. - Таганрог: Изд-во Кучма, 2004. - 340 с.

7. Livingstone S. Intheirownwords: whatbotherschildrenonline? [Елек-

тронный ресурс] / S. Livingstone, L. Kirwil, C. Ponte & E. Staksrud // EU KidsOnline, London School of Economics & Political Science, London, UK. — 2013c. — Режим доступа : <http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx>.

Матеріал до теми

Епоха інформаційного суспільства характеризується величезними інформаційними потоками. Інформація є ресурсом, який прямо впливає на економічне, соціальне, політичне і культурний розвиток суспільства. З розвитком мережі Інтернет і медіа каналів на перше місце вченими висувається питання оцінки якості інформації, яку отримують користувачі - споживачі інтернет-контенту, в тому числі, підлітки. Не існує універсальних комплексних рішень, які могли б забезпечити аудиторію тільки якісним контентом, або програмних засобів, здатних відрізнити фейкові новини (fakenews). У даному контексті актуальною є проблема вивчення можливостей медіаосвіти - виховання культури споживання інформаційних потоків, сприйняття інформації як продукту людської діяльності.

Чи зможемо протистояти інформаційному шуму, осмислювати і направляти в правильне русло потік інформації через соціальні мережі, відсіювати «фейкові» новини, настільки ми впораємося з сучасними викликами інформаційного суспільства - це ті виклики, з якими стикається користувач, як окрема особистість, і суспільство - як група споживачів інформації. Окремим завданням, крім перерахованих, є можливість навчання користувачів мережі Інтернет, у яких не виходить обробляти та верифікувати отриману інформацію в режимі реального часу.

Проблема медіабезпеки особистості має широкий контекст і пов'язана з предметом досліджень багатьох наук - від соціо-комунікативних до психолого-педагогічних. У системному взаємозв'язку «медіа», «особистість», «безпека», проблема медіабезпеки особистості має вивчатись як комплексна, міждисциплінарна проблема.

Медіа - це широке поняття, що включає в себе всю сукупність інформаційних засобів і прийомів для передачі конкретному споживачеві повідомлення (друковане слово, музична композиція, радіопередача тощо) в тій чи іншій формі.

Медіа - це сукупність всіх ЗМІ. У свою чергу, ЗМІ - це спосіб перенесення інформації для мас.

Медіа різноманітні і численні, включають в себе: мас-медіа - засоби масової інформації (телебачення, періодична преса, радіо, кабельні телевізійні мережі); директ-медіа - комунікаційні системи передачі інформації (інтернет, телефон, пошта); медіа-носії - окремі носії інформації (листи, записи на аудіо- та відеоносіях, відео-, аудіо-мультимедіа-презентації); соціальні медіа - засоби комунікації груп, спільнот між собою (соціальні мережі, блоги, персональні сайти тощо).

В ЮНЕСКО під медіаосвітою розуміється «навчання теорії і практичним умінням для оволодіння сучасними засобами масової комунікації, які розглядаються як частина специфічної, автономної галузі знань у педагогічній теорії і практиці». Це частина основного права кожного громадянина будь-якої країни на свободу самовираження і отримання інформації.

Згідно з Концепцією впровадження медіаосвіти в Україні одним з основних завдань медіаосвіти є сприяння формуванню медіаімунітету особистості та здатності протистояти агресивному медіасередовищу, забезпечити психологічний комфорт у процесі споживання медіапродукції, що припускає медіаобізнаність, уміння обирати потрібну інформацію, уникати інформаційного «сміття», захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів.

Наразі серед дослідників (також як при визначенні поняття медіаосвіти) немає чіткого уявлення, що розуміти під медіабезпекою. Зокрема, залишається невизначеність, вважати поняття «медіабезпека» і «інформаційна безпека» синонімами.

На нашу думку, для ефективної роботи в цій галузі варто дотримуватися поглядів, що це дещо різні поняття. Зокрема, портал Securitylab, в сферу інтересів якого входить інформаційна безпека, виділяє відразу три визначення терміну «інформаційна безпека»:

- «інформаційна безпека - стан збереження інформаційних ресурсів і захищеності законних прав особистості і суспільства в інформаційній сфері»;
- «інформаційна безпека - це процес забезпечення конфіденційності, цілісності і доступності інформації»;
- «інформаційна безпека - всі аспекти, пов'язані з визначенням, досягненням, підтриманням конфіденційності, цілісності, доступності, підзвітності, автентичності і достовірності інформації або засобів її обробки».

Всі визначення можна звести до однієї ідеї: інформаційна безпека - це безпека всередині інформаційних ресурсів, захищеність самої інформації.

При визначенні поняття медіабезпеки варто погодитися з І. А. Фатеевою, яка вважає, що медіабезпека - це один з видів безпеки сучасної людини, що живе в атмосфері постійних природних і техногенних ризиків, поряд з екологічною, дорожньою, протипожежною, хімічною та іншими видами безпеки: тобто медіабезпека - це захищеність інтересів членів суспільства від загроз, які може ховати в собі медіапростір - як засоби масової інформації (друковані та традиційні аудіовізуальні), так і засоби масової комунікації в мережі Інтернет.

Безпека - стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства, держави від потенційно і реально існуючих загроз, або відсутність таких загроз.

Медіабезпека - це стан захищеності від недостовірної або небезпечної інформації, яка завдає шкоди здоров'ю людини, її моральності та особистісному розвитку.

Таким чином, якщо інформаційна безпека - це захищеність інформації, то медіа безпека - це захищеність користувачів від недостовірної інформації.

У широкому сенсі *медіабезпека* - це діяльність, спрямована на захист інтересів громадянського суспільства від появи і поширення недостовірної інформації в мережі Інтернет, здатної негативно вплинути на соціальні процеси. Нормативно-правова база України в цьому напрямку тільки формується. Яскравий приклад - закон «Про захист дітей від інформації, що завдає шкоди їх здоров'ю та розвитку».

У вузькому сенсі медіабезпека - це діяльність щодо забезпечення особистої безпеки користувача в мережі Інтернет, яка дозволяє йому не тільки розпізнавати недостовірну інформацію, а й використовуючи механізми саморегуляції Інтернет-середовища, запобігати поширенню шкідливої інформації.

**У зв'язку з цим у руслі нашого дослідження
виявляються такі питання:**

1. З якими ризиками і формами шкоди можуть зіткнутися юні користувачі мережі Інтернет?
2. Яке співвідношення потенційних ризиків і фактичної шкоди, що завдається соціальними мережами юним користувачам всесвітньої павутини?
3. Хто піддається більшій небезпеці: діти з більш високим рівнем

цифрових навичок і досвіду роботи в соціальних мережах чи з більш низьким рівнем медіаграмотності?

У числі найбільш поширених ризиків, пов'язаних з небезпечним медіаконтентом, зазвичай виділяються: 1) перегляд медіа контенту сексуального характеру; 2) мережевий булінг (кібербулінг); 3) реальна особиста зустріч з віртуальним знайомим; 4) отримання Інтернет-повідомлень інтимного змісту; 5) медіаконтент негативного або асоціального характеру, що містить заклики до групової агресії, суїциду, наркоманії тощо.

Кібербулінг (cyber-bullying), віртуальний терор, отримав свою назву від англійських слів bull – бик, bully – забіяка, задирака, грубіян, насильник. Це залякування, приниження, цькування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Булінг, здійснюваний у віртуальному середовищі за допомогою інтернету і мобільного телефону, називають кібербулінгом.

Кібербулінг включає цілий спектр форм поведінки, на мінімальній межі якого – жарт, що не сприймаються всерйоз, на радикальному ж – психологічний віртуальний терор, що завдає непоправної шкоди, провокує до суїцидів та смерті. Основними засобами реалізації булінгу можна вважати погрози, бойкотування/ігнорування, фізичну агресію, негативні оцінки жертви та її оточення, висміювання тощо. Явище булінгу може актуалізуватися у формі гноблення, домагання, дискримінації, нанесення шкоди, упереджень, жорстокості ставлення, переслідування, конфлікту.

Ризики поділяються на чотири типи: *тематичні, комунікаційні, електронні та споживчі.*

Тематичні ризики – це різні матеріали (тексти, картинки, аудіо, відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять протизаконну, неетичну і шкідливу інформацію. Зіткнутися з ними можна практично всюди: соціальні мережі, блоги, торенти, персональні сайти, відеохостингитощо – фактично все, що зараз існує в мережі інтернет – це віртуальний простір ризику.

Такий контент може бути:

- протизаконним – наприклад, поширення наркотичних речовин через інтернет, порнографічні матеріали за участю неповнолітніх, заклики до розпалювання національної ворожнечі та екстремістських дій;

- неетичним - цей текст не заборонений до розповсюдження, але може містити інформацію, здатну образити користувачів. Подібний вміст може поширюватися обмежено (наприклад, «тільки для дорослих»);

- шкідливим - такий контент може завдати прямої шкоди психічному і фізичному здоров'ю дітей і підлітків.

Комунікаційні ризики пов'язані зі спілкуванням і міжособистісними стосунками інтернет-користувачів. Прикладами таких ризиків можуть бути: кібербулінг, незаконні контакти (наприклад, грумінг), знайомства в мережі і зустрічі з інтернет-знайомими тощо. З комунікаційними ризиками можна зіткнутися при спілкуванні в чатах, онлайн-месенджерах (ICQ, Skype, MSN та ін.), соціальних мережах, на сайтах знайомств, форумах, блогах тощо.

Дослідження показують, що кібербулінг часто супроводжується традиційним буллінгом.

Рекомендації щодо запобігання кібербулінгу:

1. Поясніть дітям, що у процесі спілкування в Інтернеті вони повинні бути доброзичливими з іншими користувачами. Ні в якому разі не варто писати різкі і образливі слова - читати їх так само неприємно, як і чути.

2. Навчіть дітей правильно реагувати на образливі слова або дії інших користувачів. Не варто спілкуватися з агресором, і тим більше намагатися відповісти йому тим же. Можливо, варто взагалі покинути даний ресурс і видалити звідти свою особисту інформацію, якщо не виходить вирішити проблему мирним шляхом. Кращий спосіб зіпсувати хулігану його витівку - відповідати йому повним ігноруванням.

3. Зверніть увагу на психологічні особливості вашої дитини. Фахівці виділяють характерні риси, типові для жертв буллінгу, вони часто бувають: полохливі, чутливі, замкнуті і сором'язливі; тривожні, невпевнені в собі, нещасні; схильні до депресії і частіше за своїх ровесників думають про самогубство; не мають жодного близького друга і успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками; якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

4. Якщо у вас є інформація, що хтось із друзів або знайомих вашої дитини піддається буллінгу або кібербулінгу, то повідомте про це класному керівнику або шкільному психологу - необхідно вжити заходів щодо захисту дитини.

5. Поясніть дітям, що особиста інформація, яку вони викладають в інтернеті (домашня адреса, номер мобільного або домашнього телефону, адреса електронної пошти, особисті фотографії) може бути використана агресорами проти них. Допоможіть дитині знайти вихід із ситуації - практично на всіх форумах і сайтах є можливість заблокувати кривдника, написати скаргу модератору або адміністрації сайту, вимагати видалення сторінки.

6. Підтримуйте довірливі стосунки з вашою дитиною, щоб вчасно помітити, якщо на її адресу почне надходити агресія або загрози. Спостерігайте за її настроєм під час і після спілкування в інтернеті.

7. Переконайтеся, що образи (булінг) з мережі не перейшли в реальне життя. Якщо погрози є досить серйозними, стосуються життя або здоров'я дитини, а також членів вашої родини, то ви маєте право на захист з боку правоохоронних органів, а дії кривдників можуть потрапляти під статті дії кримінального та адміністративного кодексів про правопорушення.

8. Спілкуючись в мережі, діти можуть знайомитися, спілкуватися і додавати в «друзі» абсолютно невідомих їм в реальному житті людей. У таких ситуаціях є небезпека розголошення дитиною особистої інформації про себе і свою сім'ю. Також юний користувач ризикує зазнати образ, залякування і домаганням.

Особливо небезпечним може стати грумінг - встановлення дружніх стосунків з дитиною з метою особистої зустрічі, вступу з нею у сексуальні стосунки, шантажу і експлуатації. Такі знайомства найчастіше відбуваються в чаті, на форумі або в соціальній мережі. Спілкуючись особисто («в публічному чаті»), зловмисник, найчастіше представляючись однолітком, входить у довіру до дитини, а потім намагається дізнатися особисту інформацію (адреса, телефон тощо) і домовитися про зустріч. Іноді такі люди вимагають у дітей інформацію, якою потім можуть шантажувати дитину, наприклад, просять надіслати особисті фотографії або провокують на непристойні дії перед веб камерою.

Електронні ризики - ймовірність зіткнутися з розкраданням персональної інформації або піддатися атаці шкідливих програм. Шкідливі програми - це можливість зіткнутися з розкраданням персональної інформації, ризик піддатися вірусній атаці, онлайн-шахрайству, спам-атаці, шпигунським програмам тощо. До шкідливих програм відносяться віруси, «черви» і «троянські коні» - це комп'ютерні програми, які можуть завдати шкоди вашому сімейному комп'ютеру і даним. Вони

також можуть знижувати швидкість обміну даними з Інтернетом і навіть використовувати комп'ютер для поширення своїх копій на комп'ютери друзів, родичів, колег тощо. Захист у соціальних мережах - це завдання, яке не так давно стало актуальним для їх користувачів.

Споживчі ризики - зловживання в інтернеті правами споживача. Включають в себе: ризик придбання товару низької якості, різні підробки, контрафактну та фальсифіковану продукцію, втрату грошових коштів без придбання товару або послуги, розкрадання персональної інформації з метою кібершахрайства тощо.

Кібершахрайство - один з видів кіберзлочинів, метою якого є завдання матеріальної або іншої шкоди шляхом розкрадання особистої інформації користувача (номери банківських рахунків, паспортні дані, коди, паролі тощо).

Проблемні питання, ситуації, практичні завдання.

1. Ви завжди мріяли мати програму «Фотошоп». Нарешті ви знайшли її в Інтернеті і завантажили. Активуючи програму в комп'ютері, вже перед завершенням процесу, ви прочитали наступне повідомлення: «Для отримання безкоштовного повідомлення з кодом введіть номер вашого мобільного телефону». Що ви будете робити?

2. Перебуваючи в Інтернеті, ви відкрили дуже важливу для вас сторінку. Але комп'ютер відразу ж відреагував: «Цей файл загрожує безпеці вашого комп'ютера, містить троянську програму». Які ваші подальші дії?

3. В Інстаграмі ви познайомилися з гарним хлопцем (або привабливою дівчиною). Через деякий час «новий друг» просить зустрічі з вами на «нейтральній території». Опишіть ваші дії.

Навчальні тести

1. *Імовірність зіткнутися з розкраданням персональної інформації або піддатися атаці шкідливих програм – це:*

- a) Споживчі ризики
- b) Електронні ризики
- c) Комунікаційні ризики
- d) Тематичні ризики

2. *Різні матеріали (тексти, картинки, аудіо, відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять протизаконну, неетичну і шкідливу інформацію – це:*

- a) Споживчі ризики
- b) Електронні ризики
- c) Комунікаційні ризики
- d) Тематичні ризики

3. *Зловживання в інтернеті правами споживача, що включають ризик придбання товару низької якості, різні підробки, контрафактну та фальсифіковану продукцію, втрату грошових коштів без придбання товару або послуги, розкрадання персональної інформації з метою кібершахрайства тощо – це:*

- a) Споживчі ризики
- b) Електронні ризики
- c) Комунікаційні ризики
- d) Тематичні ризики

4. *Захищеність інформації – це:*

- a) Інформаційна безпека
- b) Медіабезпека
- c) Безпека
- d) Медіаграмотність

5. *Стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства, держави від потенційно і реально існуючих загроз, або відсутність таких загроз – це:*

- a) Інформаційна безпека
- b) Медіабезпека
- c) Безпека
- d) Медіаграмотність

6. *Стан захищеності від недостовірної або небезпечної інформації, яка завдає шкоди здоров'ю людини, її моральності та особистісному розвитку – це:*

- a) Інформаційна безпека
- b) Медіабезпека
- c) Безпека
- d) Медіаграмотність

Контрольні запитання

1. Що таке «маніпуляція в медіа»? Чи впливає вона на розвиток особистості?

2. Якщо впливає, тоді чому в попередній відповіді на запитання про маніпуляції в медіа навіть не згадується?

3. Чи використовуються мотиви підсвідомого впливу в рекламі?

15. Які основні сучасні види медіа та які їх особливості?

4. Як належить розуміти такі поняття як «медіаграмотність» та «медіаосвіта»?

5. Чи можна їх ототожнювати?

6. Чи завжди відповідає побачене в мас-медіа почутому?

7. Хіба маніпулятивний терор медіа обмежується тільки невідповідністю побаченого почутому?

8. На які ж «гачки» медіа маніпулятори ловлять необачних, довірливих та медіанеобізнаних споживачів інформації?

9. А що треба знати для того, щоб не потрапити в маніпуляційні «пазури» медіатерористів?

10. А чи можна навести хоча б декілька конкретних прикладів щодо того, як належить медіанеобізанному користувачу «вживати» продукт мас-медіа?

Завдання для самостійної роботи

Створіть презентацію (за поданим нижче переліком питань) на тему:

1. Розвиток і безпека наших дітей - пріоритетні завдання для педагогів і батьків.

2. Рекомендації батькам «Мобільний інтернет і діти різного віку».

3. Бути культурним в інтернеті новий драйв сімейного спілкування.

4. Обережно - кібер-злочинці! Небезпечні «дорослі» сайти.

5. Інтернет-залежність і як з нею боротися.

6. Комп'ютерні віруси і засоби захисту.

7. Заходи безпеки при роботі з електронної поштою.

8. Рівні і заходи щодо захисту інформації.

9. Основи безпеки мобільного (мобільного) зв'язку.

10. Інформаційна етика і право.

11. Небезпеки, з якими вони можуть зіткнутися в мережі інтернет.

12. Організація правильного пошуку відповідає своїй інформації у мережі Інтернет і ЗМІ.

Феномен «інтернет-залежності». Профілактика інтернет-залежності у дітей та підлітків. Безпечне спілкування дітей в інтернеті.

**Тема: Дослідження зв'язку мотиваційної спрямованості із
смисло-життєвими орієнтаціями та бажанням
схвалення у осіб юнацького віку**

Ключові поняття теми: мотивація, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація, мотиваційна сфера, мотиваційна спрямованість, мотивація схвалення, смисло-життєві орієнтації.

Використана та рекомендована література:

1. Гордеева Т. О. Опросник «Шкалы академической мотивации» / Т. О. Гордеева, О. А. Сычов, Е. Н. Осин. // Психологический журнал. – 2014. – №4. – С. 96–107.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояния человека / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
3. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с. – (2-е изд.).
4. Малютина Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т. В. Малютина. // Омский научный вестник. – 2014. – №2. – С. 129–133.
5. Мухина В. С. Возрастная психология / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2006. – 608 с. – (10-е изд., перераб. и доп.).
6. Пакулина С. А. Методика діагностики мотивації учіння студентів педагогічного вузу / С. А. Пакулина, С. М. Кетько. // Психологическая наука и образование. – 2010. – №1. – С. 1–11.
7. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
8. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 429–430.
9. Тадаєва Т. В. Теорія само детермінації Десі-Раяна і навчальна мотивація / Т. В. Тадаєва. // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2012. – №3. – С. 213–221.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 68 – 78.

Матеріал до теми

Мотивація відіграє важливу роль в житті кожної людини, вона є підґрунтям поведінки та діяльності особистості. Вивчення мотивації полягає в аналізі причин та факторів, які ініціюють та енергетизують активність людини, а також направляють, підтримують і приводять до завершення певний поведінковий акт. Найважливішою особливістю мотивованої дії є наявність інтенції – наміру виконати певну дію. Для пояснення причин поведінки індивідів створюються численні психологічні теорії мотивації. У більшості мотиваційних теорій аналізуються три основні параметри поведінкової активності: ініціація, інтенсивність та спрямованість.

Існує велика кількість наукової літератури на тему мотивації, виходячи з цього виникають труднощі у формулюванні єдиного визначення даного поняття. Мотивація – поняття досить широке, її визначають і як сукупність факторів, що підтримують та спрямовують поведінку; і як сукупність мотивів; і як спонукання, що викликає активність організму і визначає її направленість; і як процес психічної регуляції діяльності; і як механізм, що визначає виникнення, спрямування та способи здійснення конкретної форми діяльності; і як сукупну систему процесів, що відповідають за спонукання та діяльність в цілому [2].

Мотиваційна спрямованість – це необхідний елемент ефективності будь-якої діяльності. Причини, за якими люди виконують ту чи іншу діяльність можуть усвідомлюватись або залишатись певною мірою недосяжними для людини. Мотиваційна сфера має складну структуру та залежить від великої кількості внутрішніх та зовнішніх факторів, що її детермінують. Мотивація являється базовим компонентом діяльності як системи. Вона виконує оціночну, стимулюючу, регулюючу, компенсуючу, смислоутворювальну функції по відношенню до діяльності. Мотивація спонукає до активності, впливає на формування цілей та шляхів їх досягнення.

Мотиваційна сфера складається із сукупності мотиваційних утворень у конкретної людини: мотиви, потреби, цілі, атитюди, поведінкові патерни, інтереси. На мотиваційну сферу впливають фізіологічні, соціальні, культурні, особистісні, ситуативні, економічні фактори. Також можна виділити такі мотиватори: моральний контроль (наявність моральних принципів); вподобання (інтереси, схильності);

зовнішня ситуація; власні можливості (знання, вміння); власний стан в даний момент; умови досягнення цілі (витрати зусиль та часу); наслідки дій, вчинків [2].

На особливості мотивації можуть суттєво впливати властивості особистості. Способи формування мотивів розділяють на екстернальні та інтернальні. До мотиваційних властивостей особистості, що пов'язані з екстернальністю відносять: покірність-слухняність, беззаперечне слідування чужим вимогам, наказам; поступливість, податливість; реактивність — легкість виникнення збуджень до здійснення чогось під впливом зовнішніх чинників. До мотиваційних властивостей особистості, що пов'язані з інтернальними мотивами відносять: ініціативність, впертість. Рівень домагань, прагнення до досягнення успіху чи уникнення невдач, підкріплення, мотив афіліації чи мотив відторгнення, бажання схвалення, суперництва, мотив влади тощо також здійснюють суттєвий вплив на формування мотивації. Дані фактори тісно пов'язані із смисло-життєвими орієнтаціями особистості, вони відображаються у свідомості у вигляді цінностей, цілей, перспектив, особистого сенсу, реалізованості тощо [2].

Зовнішня мотивація - конструкт для опису детермінації поведінки в тих ситуаціях, коли фактори, які її ініціюють і регулюють, знаходяться поза Я або поза поведінкою [10]. Тому поняття зовнішньої мотивації використовується для опису різного типу прагнень, що стимулюють виконання діяльності не заради неї самої, а заради винагороди: підвищення самооцінки, самоповаги, отримання схвалення і визнання від значимих людей, уникнення їх критики, а також отримання нагороди, матеріальних виплат тощо.

Внутрішня мотивація - конструкт, що описує такий тип детермінації поведінки, коли чинники, що її ініціюють і регулюють виникають зсередини особистісного Я і повністю знаходяться всередині самої поведінки. Внутрішньо мотивована діяльності не потребує заохочень, крім самої активності. Така діяльність є самоціллю, а не засобом для досягнення іншої мети. Однак, незважаючи на те, що людина від природи має всі задатки для внутрішньої мотивації, після закінчення раннього дитинства соціум чинить на неї значний вплив і прояв цих задатків може гальмуватись.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана це сучасний підхід до вивчення людської мотивації, особистості та психологічного благополуччя. На передній план в теорії самодетермінації висувається проблема власної активності людини, її здатність до самостійного вибору

напрямку саморозвитку. Говорячи про основну ідею теорії, найбільш істотним є висловлення про наявність у людини здібностей і можливостей для здорового та повноцінного життя. І якщо з самого дитинства умови існування дитини сприяють наданню їй свободи вибору активності, кола інтересів, якщо їй надають широкий діапазон можливостей без накладення непотрібних обмежень, то все це сприяє тому, що дитина, а згодом і доросла, є здоровою і повноцінною особистістю.

Стосовно мотивації Е. Дісі та Р. Райан зазначають, що вона завжди пов'язана з енергією, спрямованістю діяльності, з напористістю у її здійсненні та в досягненні поставлених цілей, тобто з усіма аспектами ініціації та реалізації намірів [9]. При всьому різноманітті факторів, які можуть спонукати людину до дії, очевидною є суттєва відмінність між внутрішніми і зовнішніми факторами і, відповідно, між внутрішньою і зовнішньою мотивацією.

Мотиваційна сфера особистості являється психологічним феноменом, який пронизує всі структурні утворення особистості: направленість, характер, емоції, здібності, психічні процеси, властивості тощо [5].

Юнацький вік, в першу чергу, пов'язаний із досягненням нового рівня розвитку внутрішньої позиції, самосвідомості, самоповаги, в цьому віці відбувається активне становлення особистості, побудова образу світу, планування свого майбутнього і шляхів самореалізації. Саме цей вік, характеризується зародженням значимих новоутворень, що детермінують розвиток особистісних структур [4]. У юнацькому віці завершується процес фізичного дозрівання особистості. У психічному розвитку відбуваються серйозні зміни: змінюється діяльність мислення, пам'яті, уваги, коло інтересів, вольових прагнень, почуттів і емоцій. Особливості психічного розвитку в юнацькому віці багато в чому пов'язані зі специфікою соціальної ситуації розвитку, суть якої сьогодні полягає в тому, що суспільство ставить перед молодого людиною нагальне, життєво важливе завдання здійснити саме в цей період професійне самовизначення, причому не тільки у внутрішньому плані у вигляді мрії, наміру кимось стати в майбутньому (як це буває на попередніх етапах розвитку), а в плані реального вибору. Мислення у юнаків стає більш систематичним і критичним. Поширеною серед юнаків є схильність перебільшувати свої інтелектуальні здібності і силу свого інтелекту, рівень знань і самостійності. Цьому віку значною мірою властиві рефлексія і

самоаналіз, причому їм важко поєднати ближню і дальню перспективу життя. Юнаків захоплюють далекі перспективи, глобальні цілі, що з'являються як результат розширення часової перспективи. Спілкування з однолітками продовжує відігравати велику роль в житті юнаків. У цьому віці відбувається збільшення потреби в спілкуванні, розширення його кола, а також поглиблення і індивідуалізацію спілкування. Дружні стосунки стають більш вибірковими, тісними та глибокими [7].

Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою даного дослідження є підтвердження чи спростування гіпотези про взаємозв'язок внутрішньої мотивації, смисло-життєвих орієнтацій та мотивації схвалення. Перед проведенням дослідження був здійснений теоретичний аналіз наукової літератури. Далі відбувався підбір коректних методів дослідження.

Для дослідження внутрішньої та зовнішньої мотивації був обраний опитувальник «Шкала академічної мотивації», який був розроблений Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичовим і Е.М. Осіним у 2014 році на основі шкали академічної мотивації Валлеранда. Опитувальник складається із 26 тверджень, досліджуваним пропонується за 5-бальною шкалою оцінити різні варіанти відповіді на питання: «Чому ви в даний час ходите на заняття в університет?». Опитувальник складається із семи шкал, 3 з яких відносяться до внутрішньої мотивації: шкала мотивації пізнання (спрямована на діагностику прагнення пізнати нове, пов'язана з переживанням інтересу і задоволення в процесі пізнання); шкала мотивації досягнення (вимірює прагнення досягати максимально високих результатів у навчанні, відчувати задоволення в процесі вирішення складних завдань); шкала саморозвитку (вимірює виразність прагнення до розвитку власних здібностей, потенціалу в рамках навчальної діяльності, досягнення відчуття майстерності та компетентності). Також опитувальник містить 3 шкали зовнішньої мотивації: мотивація самоповаги (вимірює бажання вчитися заради відчуття власної значущості і підвищення самооцінки за рахунок досягнень у навчанні, вона відповідає потребі в повазі та самоповазі); шкала інтернальної мотивації (вимірює спонукання до навчання, обумовлене відчуттям сорому і почуттям обов'язку перед собою та іншими значущими людьми); шкала екстернальної мотивації (оцінює ситуацію вимушеності навчальної діяльності, обумовлену необхідністю слідувати вимогам, які диктуються соціумом); а також

шкала амотивації (вимірює відсутність інтересу і відчуття осмисленості навчальної діяльності) [1].

Для діагностики смисло-життєвих орієнтацій досліджуваних була використана методика «СЖО», що розроблена Д.О. Леонтьєвим в 1986-1988 рр. Методика являється адаптованою версією тесту «Цілі в житті» Д. Крамбо і Л. Махоліка та розроблена на основі теорії В. Франкла. Методика містить в собі набір із 20 тверджень, де досліджуваному необхідно обрати найбільш підходящу градацію. Обробка результатів здійснюється за допомогою сумування числових значень для всіх 20 шкал та переводу сумарного балу в процентілі. «СЖО» пройшла процедуру валідазації, надійність перевірялась за допомогою ретестування з інтервалом в два тижні. Не зважаючи на невеликий об'єм опитувальника, за допомогою факторного аналізу було виокремлено шість факторів, п'ять із яких добре інтерпретуються та корелюють із загальним показником осмисленості життя. Опитувальник складається із 5 субшкал, що відображають три конкретні смисло-життєві орієнтації (цілі, процес, результат життя) та два аспекти локусу контролю (локус контролю Я, локус контролю життя). Після підрахунку результатів можна зробити висновок, який рівень вираженості (низький, середній, високий) конкретної ознаки має досліджуваний, а також визначити загальний показник осмисленості життя [3].

Для діагностики самооцінки мотивації схвалення була використана методика Марлоу – Крауна, яка в доповнення містить шкалу брехні. Переклад і адаптація були здійснені Ю.Л. Ханіним в 1974 році. Російськомовна адаптація була проведена на 800 респондентах і підтвердила високу валідність методики. Опитувальник складається із 20 тверджень, де досліджуваний має погодитись чи не погодитись з ними. Підрахунок результатів відбувається за ключем. Низькій мотивації схвалення відповідає числовий показник від 0-до 6, середній рівень мотивації схвалення – 7-13, висока мотивація схвалення – 14-20[8].

В дослідженні взяли участь студенти 4-5 курсів, віком від 20 до 22 років. Вибірка складається із 40 досліджуваних, із них 16 хлопців та 24 дівчат. Після проведення дослідження здійснювався етап обробки та аналізу результатів за допомогою математичної статистики та програми SPSS, а також інтерпретація результатів, підведення підсумків роботи та формулювання рекомендацій.

Аналіз результатів за показниками мотиваційної спрямованості, самооцінки мотивації

Для аналізу результатів було здійснено розрахунок описових статистик, кореляційний аналіз, а також було використано критерій Колмогорова-Смирнова та критерій U-Манна-Уїтні і схвалення та смислових орієнтацій.

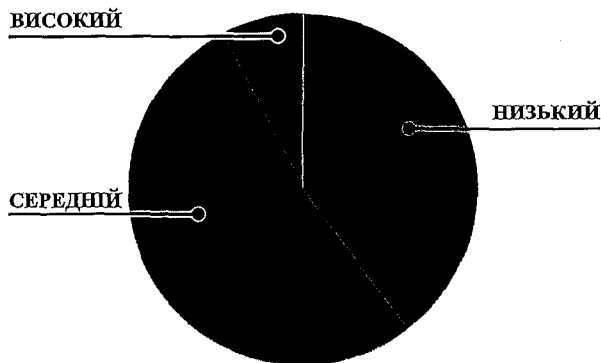


Рисунок 1. Співвідношення низького, середнього, високого рівнів самооцінки соціальної бажаності

На рис. 1. показано співвідношення набраних результатів за показником самооцінки соціальної бажаності. Загальна кількість досліджуваних склала 40, із них 3 досліджуваних має високий рівень за показником соціальної бажаності. 21 досліджуваний має середній рівень мотивації схвалення, що свідчить про середній рівень потреби у схваленні з боку оточуючих людей. Особливості поведінки свідчать про бажання виглядати в очах оточуючих цілком адекватно (тобто здаватися таким, яким є насправді), що цілком нормально, так як це властиво більшості людей. Низький показник мають 16 респондентів, що свідчить про низьку потребу в схваленні з боку інших людей. Такі люди не намагаються виглядати краще в очах інших, така незалежність від оточуючих може проявлятися в ігноруванні їх думки.

З метою перевірки нормальності розподілу був використаний критерій Колмогорова-Смирнова, який вважається найбільш коректним для визначення міри відповідності емпіричного розподілу нормальному. Критерій також дозволяє оцінити ймовірність того, що дана вибірка належить генеральній сукупності з нормальним розподілом.

Таблиця 1.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова змінних мотиваційної направленості, смисло-життєвих орієнтацій та мотивації схвалення

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
K-S	0,995	0,962	0,987	0,797	0,676	0,651	0,912	0,818	0,743	0,740	1,026	0,477	0,890
Sig.	0,275	0,313	0,284	0,549	0,752	0,790	0,376	0,515	0,639	0,644	0,243	0,977	0,407

Виходячи з результатів, що зазначені в табл. 1 можна зробити висновок про відповідність данного емпіричного розподілу нормальному, так як рівень значимості більше 0,05.

У результаті якісної та кількісної обробки даних, експериментальна гіпотеза не підтвердилась, не було виявлено залежності між мотиваційною спрямованістю та смисло-життєвими орієнтаціями досліджуваних. Але спостерігаються окремі зв'язки показників самооцінки мотивації схвалення з амотивацією ($r = -0,349$; $p < 0,05$). Амотивація характеризується відсутністю інтересу, осмисленості навчальної діяльності, що в свою чергу, пов'язано з потребою у схваленні з боку інших людей. Тобто, можна зробити висновок, що чим більше присутнє схвалення, тим інтерес та осмисленість діяльності будуть вищими, що на пряму характеризує переважаання зовнішньої мотивації у досліджуваних.

Контрольні запитання:

1. Назвіть три основні параметри поведінкової активності.
2. Що входить в мотиваційну сферу особистості?
3. Дайте визначення поняттю зовнішня та внутрішня мотивація.
4. Яка основна ідея теорії самодетермінації?
5. Назвіть основні новоутворення юнацького віку.

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати тест «Смисло-життєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва.
Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с. – (2-е изд.).
2. Опрацювати тест «Шкала академічної мотивації».
Гордеева Т. О. Опросник «Шкалы академической мотивации» / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин. // Психологический журнал. – 2014. – №4. – С. 96–107.
3. Опрацювати методику «Самооцінка мотивації схвалення».
Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 429-430.

ЗМІСТ

Боднар А.Я. Формування кар'єрних орієнтацій у процесі професійного самовизначення студентів ЗВО.....	3
Брик О. М. Психологія впливу.....	13
Добровольська К.В. Сприйняття образу власного тіла.....	19
Заїка А. Ю. Методика і організація дослідницької діяльності у старшій школі.....	27
Кочаровський М. С. Соціально-психологічний тренінг прийняття рішень.....	34
Кривошей Є. М. Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці.....	41
Потетюшна О.В. Психологічні особливості проявів тривожності та агресивності в процесі професійного самовизначення студентів.....	48
Приходькіна Н. О. Медіабезпека особистості: теоретичний аспект.....	54
Ткаченко С.О. Дослідження зв'язку мотиваційної спрямованості із смисло-життєвими орієнтаціями та бажанням схвалення у осіб юнацького віку.....	64

Підписано до друку 20.05.19 р. Формат 60х84/16.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Умов. друк. арк. 4,9.
Наклад 30 прим.

Надруковано: ПП «Дірект Лайн ».
м. Київ, вул. М. Максимовича, 3-Г
т.: (044) 455 98 24
e-mail: office@directline.com.ua

