

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З КУРСУ «ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ» ЯК ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Сучасна освіта потребує дослідницьких, творчих, рольових, прикладних, інформаційних, ігрових, ознайомно-орієнтувальних, профорієнтаційних, професійно-трудових, молодіжно-виховних тощо проєктів, які б уможливили впровадження у життєву практику міжпредметних, вузько- та широкосоціальних, безпосередніх і опосередкованих координаційних і контактних зв'язків, а також індивідуальних, парних і групових, короткочасних і довготривалих, кооперативних і змагальних форм роботи. Такий контекст нинішнього навчання **переводить** вивчення студентами психології з площини гуманітарної та професійно-практичної **підготовки** майбутніх фахівців до трудової діяльності в багатовимірний простір **особистісної життєвості**. Ми відходимо від бачення студентських (і шкільних) років як перехідних (безвідповідальних і байдикуватих) етапів налаштування на самостійне життя, вважаючи їх уже повноцінним (серйозним і відповідальним) життєвим періодом. Тому вивчення – практикування психології у ВНЗ ми трактуємо як життєворчий проєкт.

Такий підхід до організації освітнього процесу вимагає нової системи психологічної підготовки майбутніх педагогів у ВНЗ. З огляду на це ми пропонуємо методикою, що виходить за межі підготовки вчителя до навчальної, виховної та розвивальної функцій і спрямовує його професійну діяльність на партнерство, дорадництво та психолого-педагогічний супровід студентів – майбутніх освітян [1].

Кожне заняття за нашою методикою передбачає обов'язкові компоненти, зафіксовані в конспектах: тему, мету, завдання, перелік головних навчальних елементів теми, завдання на візуалізацію феноменологічних досліджень психології, інструкційні картки до лабораторних робіт із вимогами до звітів, запитання для осмислення особистісної, соціальної та професійної ідентичності в структурі щоденника самопізнання, вправи тренінгу здатності навчати (елементи психодидактичного тренінгу), тренінгу здатності виховувати (елементи тренінгу батьківства), тренінгу вміння вчитися, плани семінарського обговорення, домашнє завдання, тексти самоналаштування для роботи над власною особистістю, форми звітності.

Лабораторні заняття із загальної психології, за нашою методикою, складаються із трьох частин. У першій відбувається дослідження феноменології психіки через візуалізацію психологічних досліджень. До кожного напрямку психології (в історичному контексті) нами розроблені тексти візуалізацій, пов'язані з персоналіями їх засновників, із предметом і методами їхнього дослідження. Друга частина заняття – це власне лабораторна робота, предметом якої є діагностика психічного явища, визначеного програмою курсу. Кожна інструкція до виконання лабораторного завдання передбачає не лише опис процедури, але й детальні вказівки щодо оформлення звіту лабораторної роботи. Третя частина лабораторного заняття

– досвід роботи студентів над власною особистісною, соціальною та професійною ідентичністю через ведення щоденника самопізнання [2].

Семінарські заняття із загальної психології передбачають такі частини. По-перше, тренінг здатності навчати, завдання якого передбачають домашню роботу (як підготовку до заняття). По-друге, власне семінар на визначену програмою тему, індивідуальні виступи, презентації студентів із попередньо опрацьованих питань плану, групова дискусія, а також колективна творча дія «Створення опорної схеми з теми семінарського заняття». По-третє, важливою частиною семінарського заняття є рольова гра «Якби я сам проводив семінар із теми» й обговорення в колі узагальнень власного індивідуального та групового досвіду роботи з укладання свого стилю майбутньої педагогічної діяльності [3].

Практичні заняття із загальної психології містять такі чотири компоненти. Перший – тренінг умінь вчитися, де увазі студентів запропоновані елементи навчального тренінгу, завдання якого передбачають домашню роботу (підготовку до занять). Другий компонент – тренінг здатності виховувати, завдання якого є елементами тренінгу батьківства. Третій – головний – компонент практичного заняття передбачає розв'язування психологічних і психолого-педагогічних задач із програмної теми. І четвертий – заключний – компонент – це психологічна робота над власною особистістю, вправи на самоналаштування через вербальний гетеро вплив (подаються тексти самоналаштування, які можуть використовуватися самостійно в позаурочний час).

План-конспект заняття та матеріали для опрацювання

1. Тренінг умінь вчитися (елементи навчального тренінгу)

Завдання передбачають домашню роботу (підготовку до занять)

Вправа 1. Організація часу навчання.

Завдання 1. Ознайомтеся з текстом С.В. Кошелевої [4].

Текст для вивчення.

Часові умови організації пізнавальної діяльності пов'язані з періодами спадів і піднесення загальної працездатності людини протягом доби та дозуванням передачі й отримання інформації відповідно до часових інтервалів. Відомі добові та тижневі коливання працездатності людини слід враховувати в організації пізнавальної діяльності та плануванні навчального навантаження. Так, протягом доби спостерігається декілька **періодів піднесення** працездатності, які характеризуються підвищенням пізнавальної активності – близько 8 години ранку, приблизно від 10 до 13 години та з 15 по 18 годину вечора, а також від 20 до 23 години, та декілька **періодів спадання** працездатності, зумовлених зниженням пізнавальної активності між 14 і 15 годинами дня, від 18 до 19 години вечора і тривалий нічний спад від 24 до 6 години ранку.

Протягом тижня відзначається дві тенденції в динаміці саме розумової працездатності: тенденція піднесення від понеділка до середи включно і тенденція спадання з четверга по суботу включно.

Варто відзначити, що в період піднесення середня працездатність людини збільшується приблизно з 7 до 18% відносно до її звичайної норми, що робить процес сприймання і обробки інформації більш швидким і якісним, а пізнавальну діяльність – більш продуктивною. Періоди спадів характеризуються зниженням працездатності

від 6 до 36%, що істотно утруднює роботу з інформацією та досить різко знижує обсяг і якість її засвоєння. Загальний темп пізнавальної діяльності також знижується.

Щодо **дозування** інформації для її передання й отримання в ті чи інші **часові інтервали** з метою засвоєння та використання, то психолого-педагогічні рекомендації зводяться до дотримання верхніх меж цих інтервалів.

Максимально продуктивне сприймання інформації відбувається протягом приблизно 20 хвилин.

Відносно середній рівень продуктивності сприймання зберігається протягом приблизно 35 хвилин.

Виражені труднощі у сприйманні інформації, які призводять до її втрати, починають проявлятися після 45 хвилин безперервної роботи з інформацією.

Софія Кошелева

Завдання 2. Скласти власний **план роботи на день**, урахувуючи режим інтелектуальної активності. Прожити один день точно за планом, використовуючи опцію «нагадування» в телефоні, переведення телефону на «тихий режим», написання на дверях своєї кімнати «Буду в ...год» тощо. Описати реально прожитий день і проаналізувати, що допомагало та що заважало дотримуватися плану.

2. Тренінг здатності виховувати (елементи тренінгу батьківства)

Завдання передбачають домашню роботу (підготовку до занять)

Вправа 2. Друга мова любові – фізичний дотик

А – самоаналіз і досвід:

1. Як у вашій сім'ї ставляться до фізичних доторків? Чи ваші батьки обнімали й цілували вас, чи мали якісь ще інші фізичні вияви почуття? Який вплив це справило на ваше доросле життя?

2. Спираючись на спостереження, чи можете сказати, що ваші близькі отримують досить фізичних доторків? Поясніть чому.

3. Які є особливі вияви прагнення фізичних доторків? Як може такий фізичний контакт, як борюкання, поплескування по плечі, стискання в дружніх обіймах, доторкання до волосся тощо задовольняти емоційні потреби близької людини? Коли фізичний дотик може зранити близьку людину? За яких умов фізичний дотик недоречний?

4. Обговоріть, яких іще форм фізичних доторків, окрім звичних обіймів і поцілунків, може потребувати ваша близька людина. Окресліть можливості запровадження їх у практику.

5. Упродовж наступного тижня запроваджуйте щораз більше фізичних доторків у спілкуванні зі своїми близькими, проте пильнуйте, щоб вони відповідали їхньому вікові, а також зважали на особу кожного з них. Визначте ефект своїх дій і реакцію близьких.

Б – обговорення в групі:

Подумайте, чи може фізичний доторк бути головною мовою любові когось із ваших найближчих. Якщо так, поясніть, чому ви дійшли до такого висновку. Поділіться спогадами із власного дитинства. Тема презентації **«Ставлення мене та моїх близьких до фізичних доторків: позитивний і негативний досвід»**.

Вправа 3. Третя мова любові – спільне проведення часу.

А – самоаналіз і досвід:

1. Скільки часу ви провели із кожним зі своїх близьких за минулий тиждень, щоб задовольнити їхні емоційні потреби? Чого потребує від вас кожна близька особа, коли ви є разом? Запитайте їх, що їм найбільше подобається робити разом із вами і в чому це для них так важливо.

2. Постарайтеся щотижня проводити щонайменше годину із кожною найближчою людиною весь наступний рік. Це може звучати як зобов'язання, проте хіба близькі цього не заслуговують? Намагайтеся виділяти для цього той самий час у вашому тижневому розпорядку, проте коли щось не виходить, обов'язково компенсуйте цей час на вихідні.

3. Укладіть список цікавих і важливих тем для обговорення із кожною близькою особою. Виберіть заголовки для таких категорій: цінності, корисні навички, розваги, плани на майбутнє, внутрішній світ людини і, нарешті, ваш власний світ.

4. «Тиранія послуху» становить серйозну проблему сучасного життя. Прогляньте свій діловий щоденник за останній місяць. Які справи було переплановано чи скасовано через зміну пріоритетів? У яких випадках змарнований час можна було провести зі своїми близькими?

5. Як можна взяти на себе частину відповідальності за щоденний розпорядок своїх близьких людей, а також спонукати їх ділитися своїми справами з іншими? Чи можете допомогти близькій особі ліпше виконувати свої домашні обов'язки, наводячи якісь цікаві приклади?

Б – обговорення в групі:

Найкраще виховання власних дітей відбуватиметься тоді, коли ви проводитимете час разом. Тоді ви зможете поділитися з ними своїми найглибшими спогадами про різні моменти – і просто тішитися спілкуванням. Бо ж, коли дивитися вперед, діти будуть з вами лише якийсь короткий час. Тому вже зараз ви маєте навчитися якісно проводити час із близькими людьми. Почніть із того, що кожен день (тиждень, місяць або рік) плануйте щось таке, аби якимось по-особливому провести з ними час. Тема презентації **«Мій досвід проведення часу з батьками: що я візьму з нього для власних дітей?»** або **«Як я планую проводити час із близькими людьми: коли, скільки, яким чином?»**

3. Розв'язування психологічних і психолого-педагогічних задач із теми «Індивідуально-типологічні властивості особистості»

Перед розв'язанням психологічних і педагогічних задач перелистайте свій зошит для семінарів із записами досвіду візуалізацій, лабораторних і семінарських матеріалів.

Задача 1. Задача на виявлення професійно важливих здібностей.

У яких видах професійної діяльності необхідні такі здібності? Як кожна з них пов'язана з професією педагога?

1. Маніпулювати зоровими образами. 2. Прогнозувати варіанти поведінки людей у різних життєвих ситуаціях. 3. Утримувати в оперативній пам'яті масиви чисел. 4. Розрізняти кольорові відтінки. 5. Диференціювати звуки й шуми. 6. Вступати в контакт із незнайомими людьми. 7. Швидко і точно запам'ятовувати предметні ситуації. 8. Диференціювати звуки за висотою. 9. Швидко оцінювати наміри людей. 10. Точно оцінювати короткі інтервали часу. 11. Зберігати спокій у небезпечних ситуаціях. 12. Швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення. 13.

Співпереживати. 14. Організувати людей. 15. Тонко відчувати і розрізняти запахи. 16. Запам'ятовувати обличчя. 17. Розподіляти увагу. 18. Тонко відчувати і розрізняти смаки. 19. Емоційно спілкуватися. 20. Продувати нові ідеї. 21. Тривалий час утримувати увагу на одноманітному об'єкті або діяльності. 22. Вловлювати настрої людини. 23. Вловлювати стан тварини. 24. Помічати найменші зміни в предметних ситуаціях. 25. Відчувати гармонію природи. 26. Добре і тонко відчувати на дотик. 27. Швидко спілкуватися. 28. Відчувати симетрію. 29. Придумувати способи впливу на людей. 30. Справляти добре враження на інших. 31. Зберігати спокій в умовах конкурентної боротьби або конфлікту. 32. Співати. 33. Запам'ятовувати і відтворювати складні рухи тіла. 34. Імітувати голос, особливості мовлення та поведінки інших людей. 35. Виконувати тонкі та дрібні рухи рук і пальців. 36. Швидко вловлювати закономірності. 37. Вгадувати за окремими ознаками предмети або явища. 38. Не реагувати на біль і страждання інших людей. 39. Запам'ятовувати музику. 40. Вловлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Задача 2. Задача на виявлення предметних і соціально-психологічних здібностей.

Виконайте три прості завдання.

1. Протягом семи хвилин запропонуйте максимальну кількість способів використання нескладного предмету (конторської кнопки, використаного стержня для кулькової ручки, порожньої пластикової пляшки, скрепки, зіпсутого диску – один предмет у групі).

2. Протягом семи хвилин запропонуйте максимальну кількість способів поводження з людиною, для якої характерна така риса (одна з переліку): впертість, демонстративність, оптимістичність, хитрість, власність.

3. У кожному з попередніх завдань підрахуйте кількість варіантів розв'язання задачі. Зробіть висновок про те, які зі здібностей у вас домінують: предметні чи соціально-психологічні.

Задача 3. Задача на виявлення умов оптимального впливу на різні типи характеру.

Ознайомтеся з описаними ситуаціями та структуруйте їх за схемою: Мета – Умова 1 (2, 3...) – Спосіб впливу 1 (2, 3, 4...), виходячи з логіки аналізу «Якщо..., то...». Розробіть максимальну кількість способів впливу на партнера в конкретній ситуації (відповідно до мети), залежно від типу його характеру.

1. Вам необхідно, щоби знайомий терміново повернув вам велику суму грошей, які давно заборгував. Як ви вчитине, знаючи характер вашого знайомого?

2. Керівник висловлює необґрунтовані претензії з приводу роботи підлеглого. Як буде діяти підлеглий залежно від різних типів характеру керівника?

3. Робітнику необхідно терміново отримати зі складу обладнання у завскладом, який збирається вже йти з роботи і зачинає склад. Які способи впливу може застосувати робітник, якщо знає характер завскладом?

4. Ваш співрозмовник ніяк не може перерватися, а ваш час обмежений. Як ви діятимете з урахуванням типу характеру співрозмовника?

Задача 4. Задача на диференціацію темпераментних і характерних проявів.

Які риси характеру можуть проявитися в таких життєвих ситуаціях? Як вони пов'язані з темпераментом?

1. Складання іспиту. 2. Зустріч гостей. 3. Виконання важливого виробничого завдання. 4. Розподіл якихось благ. 5. Напружене очікування вирішення якогось особистого питання. 6. Успіх у чомусь. 7. Перешкода при досягненні поставленої мети. 8. Довіра секрету. 9. Колективний відпочинок. 10. Образа, завдана вам публічно. 11. Конкуренція. 12. Небезпека. 13. Насмішка. 14. Публічність. 15. Прийняття рішення. 16. Невдача. 17. Жорсткий наказ (вимога). 18. Необхідність просити пробачення. 19. Інтимна бесіда. 20. Несправедливе звинувачення. 21. Непогодження з думкою. 22. Досягнення віддалених цілей. 23. Знайомство. 24. Невизнання успіхів. 25. Припинення національних святинь. 26. Припинення релігійних святинь. 27. Похвала. 28. Необхідність надання послуг. 29. Матеріальні пожертви. 30. Вимушена самотність. 31. Жорстко регламентована поведінка. 32. Прийняття авантюрного рішення. 33. Погроза покарання. 34. Різкий перехід від одних справ до інших. 35. Обмеження активності. 36. Вільне (без інструкцій) виконання завдань. 37. Неуважність до особистості. 38. Обмеження спілкування з близькими людьми. 39. Незручне становище. 40. Обмежені можливості проявити владу. 41. Одноманітний спосіб життя. 42. Необхідність прийняття нестандартного рішення. 43. Освоєння нових видів діяльності. 44. Прийняття на себе керівництва людьми. 45. Непогодження з думкою інших.

Задача 5. Задача на структурування гендерних образів.

Матеріали: невеликі предмети – ручка, скріпка, брелок, цвях, дзвіночок тощо.

Уявіть: Ви у виставковій залі. Кожен предмет виставки безпосередньо стосується вас як жінки або чоловіка. Завдання полягає в тому, щоб побачити в кожному предметі те, що пов'язує його з цим поняттям. Для цього огляньте виставку, оберіть предмет, який сподобався найбільше, та вирішіть, як він пов'язаний із вами як жінкою (чоловіком). Що спільного між предметом та поняттям «жінка» («чоловік»)? Подивіться, які предмети в руках інших учасників. Об'єднайтеся в групи по п'ять осіб з тими, чий предмета вам цікаві (групи можуть бути гетерогенні або гомогенні за складом). Розкажіть один одному про свої асоціації, пов'язані з предметом та поняттям «жінка» («чоловік»). Визначте спільне в уявленнях та асоціаціях, які стосуються вашого жіночого (чоловічого) образу. Запишіть це.

За допомогою отриманих асоціацій визначте основні складові образу жінки (чоловіка). Зачитайте список та аргументуйте його, використовуючи виставкові предмети.

Що змінилося у вашому уявленні про власний гендерний образ та узагальнений образ жінки (чоловіка)? Які асоціації запам'яталися найбільше?

4. Психологічна робота над власною особистістю (самоналаштування)

Перед проведенням вправи на самоналаштування перегляньте власні записи в щоденнику самопізнання. Згадайте правила релаксації (повного м'язового розслаблення).

День сьогоднішній – день останній

Текст самоналаштування

Я проживу цей день так, наче він останній. Що ж я буду робити з цим безцінним днем? Чи може сонце зійде там, де заходить? Чи можу я бути молодшим, ніж учора? Чи можу я взяти назад погане слово, нанесений удар, чи спричинений біль? Ні, вчора пройшло назавжди і більше я про нього не думатиму.

Я проживу цей день, як останній. І що ж мені робити? Забуваючи про вчорашнє, я не буду думати про завтрашнє. Чому я повинен відкинути «тепер» заради можливого. Чи повинен я турбуватися подіями, проблемами, яких може не бути? Ні. Завтра поховано разом зі вчора – і я не буду більше думати про нього. Чому мені дозволено прожити зайвий день, коли інші, кращі за мене відійшли? І це ще одна можливість для мене стати тим, ким я можу стати, так здійснити своє призначення. Чи не цей день мені дано для досягнення досконалості?

Я проживу цей день так, наче він останній. Тратячи надаремно сьогоднішній день, можливо я перекреслю останню сторінку свого життя. Тому кожну годину сьогоднішнього дня я повинен берегти, бо вона не зможе більше повторитися. Кожну хвилину цього дня я буду брати в долоні і леліяти з любов'ю, адже вона безцінна. Чи може той, хто вмирає, купити хоча б один вдих за будь-яку ціну? Яку ціну я відважусь дати за прийдешні години? Я зроблю їх безцінними.

Я проживу цей день так, наче він останній. Я буду уникати вбивців часу. Повільність я знищу дією, сумніви – здолаю вірою, страх знищу впевненістю. Пустодзвонів я не буду слухати. Там, де є ледарі, я не затримаюсь.

Я проживу цей день так, наче він останній. Сьогоднішні обов'язки я виконаю. Сьогодні я проиголублю своїх дітей, доки вони маленькі, завтра вони підуть, піду і я. Сьогодні я обійму і поцілую свою дружину, завтра вона піде, піду і я. Сьогодні я прийду з допомогою до друга, завтра він вже не потребуватиме її, та я і не почую його просьби. Сьогодні я буду жертвувати собою і працювати, завтра ж мені не буде чого дати і не буде того, хто б прийняв. Кожна хвилинка сьогодні буде насиченішою, ніж вчора.

Я проживу цей день так, наче він останній. А якщо він не буде останнім, то я схилюся у поклоні з вдячністю до Бога. [5]

Отже, практикування психології в тренінгах здатності виховувати (елементи батьківського тренінгу), вміння вчитися й самоналаштування займає чільне місце в загальному алгоритмі запропонованої нами методики викладання / вивчення психології разом з емпіричним досвідом студента на лабораторних заняттях та його теоретичним узагальненням на семінарських. За такою методикою, викладач психології є не стільки педагогом-дидактом, скільки працівником ВНЗ, який здійснює психологічний супровід навчання й особистісно-професійного розвитку студентів.

1. Гера Т. І. Методика тренінгового викладання психології у ВНЗ // *Materialy Międzynarodowej Naukowi-Praktycznej Konferencji. Nauki. Teoria i praktyka.* / 29.10.2012 - 31.10.2012. – Czesc 2. – Sekcja 15. *Nauk psychologicznych.* – Poznań: Diamond trading tour, 2012. – 104str. – S.47-51.
2. Гера Т. И. Преподавание – изучение психологии в вузе как этапы целостного образовательного процесса // *Perspektywy rozwoju nauki. Zbiór raportów naukowych.* (28.11.2012 - 30.11.2012). – Czesc 8. – Sekcja 15. *Nauk psychologicznych.* – Gdansk: Diamond trading tour, 2012. – 92str. – S.35-40.
3. Гера Т. И. Тренинговая методика семинарских занятий по общей психологии как компонент психологического сопровождения будущих педагогов // *Zbiór raportów naukowych «Postępy w nauce w ostatnich latach. Nowych rozwiązań»* / 29.12.2012 - 30.12.2012. – Czesc 7. – Sekcja 15. *Nauk psychologicznych.* – Warszawa:

Diamond trading tour, 2012. – 80str. – S.25-29.

4. Педагогическая психология : конспект лекций / Сост. С. В. Кошелева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 94с. – С.18 – 21.
5. Хацко Юрій. Психологія виховання неординарної особистості / Юрій Хацко. – Львів: В-во «СПОЛОМ», 2003. – 184с.