

**Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**

**Кафедра психології розвитку і соціальних комунікацій**

**МАССАНОВ А. В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ОСОБИСТОСТІ»**

**Для здобувачів вищої освіти за третім (освітньо-науковим) рівнем  
зі спеціальності 053 Психологія**

Одеса – 2021

**УДК 159.9 + 159.923 + 37.047**

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського  
(протокол № 1 від 27.08 2021 р.)*

**Рецензенти:**

*Родіна Н.В.* – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

*Розіна І. В.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій Університету Ушинського

**Массанов А. В.**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи аспірантів з навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2021. 26 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи аспірантів з навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості» містять питання самостійної роботи аспірантів; питання для самоперевірки, питання до заліку, індивідуально-дослідницьке завдання.

**УДК 159.9 + 159.923 + 37.047**

© Університет Ушинського, 2021

© А. В. Массанов

**ЗМІСТ**

<b>ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЇ ТРЕТЬОГО (ОСВІТНЬО-НАУКОВОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗПОДІЛ ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ АСПРАНТІВ.....</b>	<b>8</b>
<b>ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ АСПРАНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ.....</b>	<b>8</b>
<b>ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ І МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ЇХ ВИКОНАННЯ.....</b>	<b>16</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....</b>	<b>23</b>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЇ ТРЕТЬОГО (ОСВІТНЬО-НАУКОВОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Психологічні бар'єри особистості є навчальною дисципліною, що входить до вибіркового компонента циклу професійної підготовки майбутніх фахівців і сприяє вирішенню загальної мети освітньо-професійної програми «Психологія» третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти: забезпечити освіту професійну підготовку майбутніх докторів філософії зі спеціальності 053 «Психологія» з новими поглядами та способом мислення; сформувати загальні та фахові компетентності з надання психологічної допомоги; навчитися створювати психодіагностичні, психокорекційні засоби усунення, профілактики небажаних психологічних бар'єрів в діяльності і спілкуванні особистості; розуміти прогресивні технології психологічної служби з метою розв'язання внутрішньо особистісних конфліктів; вміти правильно планувати, підбирати необхідні засоби з'ясування психологічних проблем під час організації виховання та самовиховання особистості.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості», предметом якої є дослідження особливі психічні стани, які впливають на ефективність діяльності і спілкування особистості, і в цілому позначаються на її психічному здоров'ї. Зокрема, розкриваються закономірності їх виникнення та шляхи психокорекційної роботи з їх оптимізації. Пошук раціональних шляхів підвищення ефективності діяльності особистості та її розвитку за рахунок подолання тих чи інших психологічних бар'єрів сприяє вирішенню широкого кола професійно-прикладних і пошуково-дослідницьких завдань в сфері психології особистості. Серед них: вивчення й аналіз зовнішніх та внутрішніх факторів формування психологічних бар'єрів та усунення серед них небажаних; законодавчих актів і нормативних документів, що регламентують організацію психологічної служби у закладах вищої освіти; теоретико-методологічних засад

дослідження проблеми психологічних бар'єрів особистості; змісту, засобів, форм, методів, інноваційних технологій, щодо розкриття особистісного потенціалу; особливостей організації самостійної навчальної роботи аспірантів, аналізу й оцінювання їхньої пізнавальної діяльності; організації взаємодії викладачів з аспірантами в освітній діяльності; організації, етапів і методів проведення науково-дослідної роботи; становлення особистості викладача-науковця ЗВО.

Організація діяльності аспірантів в межах навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості» здійснюється з урахуванням особливостей навчання дорослих, які, як незалежні самостійні особистості, відповідно до власних потреб самі ставлять мету навчання й обирають шлях її досягнення, зорієнтовані на практичне застосування отриманих знань, важливим джерелом яких є їхній особистий досвід.

Набуттю, опануванню і застосуванню теоретичної і практичної інформації з навчальної дисципліни сприяє застосування лекційних і практичних занять, організація самостійної роботи аспірантів, виконання ними індивідуальних науково-дослідних завдань. Лекційні заняття є важливим інструментом управління процесом розвитку аспірантів, будучи формою спільної мислєдіяльності, джерелом «живого знання», збагаченого особистими цінностями і сенсами, орієнтиром у потоці інформації, простором для внутрішнього та зовнішнього діалогу, засобом демонстрації розумових стратегій, модерації дискусії, підготовкою до вивчення предмета, розділу, теми, формування необхідних розумових моделей, настанови на здійснення самостійної роботи, спільного розв'язання педагогічних проблем. Практичні заняття забезпечують зв'язок теорії і практики, сприяють поглибленню і деталізації уявлень студентів щодо найсуттєвіших проблем курсу, формуванню умінь і навичок щодо застосування набутих впродовж навчання, дозволяють здійснювати поточний і тематичний контроль освітніх досягнень магістрантів.

Виконання запропонованих у методичних рекомендаціях різних видів самостійної роботи сприяє усвідомленому оволодінню аспірантами навчальним матеріалом поза межами обов'язкових навчальних занять, набуттю, закріпленню і

поглибленню теоретичних знань, освоєнню й удосконаленню практичних умінь, необхідних для здійснення майбутньої викладацької та наукової діяльності.

*Мета* навчальної дисципліни: надання аспірантам системних знань й умінь, пов'язаних із психологічними засадами освітньої та виховної роботи із здобувачами, системне забезпечення психологічної підготовки науково-педагогічних кадрів у галузі психологія.

***Очікувані програмні результати навчання.***

ПРН02. Володіти методиками систематизації та обробки наявної інформації, отриманих даних, складання прогнозу розвитку ситуації на підставі отриманих результатів.

ПРН03. Креативно мислити, критично оцінювати та аналізувати результати наукових досліджень, формулювати висновки і розробляти рекомендації з використанням новітніх технологій у розв'язанні поставлених професійних завдань.

ПРН04. Аналізувати й узагальнювати відомості щодо сутності психологічних явищ та проблем, актуальних тенденцій розвитку психологічної науки і практики, психологічних основ життєдіяльності сучасної людини.

ПРН07. Визначати індивідуально-психологічні особливості особистості, враховувати індивідуальну специфіку її організації в різних видах діяльності, пізнання й спілкування.

ПРН08. Мати знання та дослідницькі навички з психології, достатні для методологічного обґрунтування та створення методів, процедур і методик психологічного дослідження інноваційного спрямування.

ПРН09. Розробляти, виконувати та впроваджувати програму психодіагностичної, профілактичної, консультативної, розвивальної, корекційної роботи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості.

ПРН12. Використовувати інформаційно-комунікаційні технології, сучасні методи дослідження, новітні наукові розробки в процесі самостійної науково-дослідної діяльності у відповідній професійній області психології та на перетині міжпредметних галузей знань.

***Очікувані результати навчання дисципліни:***

Здобувач вищої освіти **знає**:

- методологічні засади психологічних бар'єрів: поняття, функції, предмет, об'єкт і методи дослідження психологічних бар'єрів, зв'язок з іншими науками;
- теоретико-методологічні основи з психологічних бар'єрів;
- головні поняття теорії психологічних бар'єрів, її принципи і категорії;
- закономірності формування готовності, умінь та навичок щодо застосування спеціальних психологічних знань при вирішенні завдань оптимізації діяльності особистості;

Здобувач вищої освіти **вміє**:

- визначити якісні особливості психологічних бар'єрів, набувати практичні навички та вміння щодо використання психологічних методів дослідження психологічних бар'єрів, визначати поняття «психологічний бар'єр»;
- пояснити роль психологічних бар'єрів; пояснити поняття «оптимальний психічний стан»;
- розрізняти види психологічних бар'єрів;
- визначати мотиваційні і пізнавальні компоненти психологічних бар'єрів;
- використовувати метод самооцінки актуального настрою;
- визначити внутрішні і зовнішні витоки формування психологічних бар'єрів;
- визначити роль психологічних бар'єрів в різних видах діяльності;
- визначити основні методи вивчення психологічних бар'єрів;
- розуміти закономірності зміни психічних станів.

розкривати ознаки психологічних бар'єрів

У результаті освоєння студентами дисципліни повинні бути сформовані визначені освітньо-професійною програмою наступні компетентності:

*Інтегральна компетентність (ІК):*

здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології на основі дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань з психологічної теорії та практики

#### *Загальні компетентності (ЗК)*

ЗК02. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.

ЗК03. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.

ЗК05. Здатність генерувати нові ідеї, адаптуватися й діяти в нових ситуаціях.

ЗК08. Здатність дотримуватися норм академічної доброчесності в науково-психологічних дослідженнях та практичній діяльності.

#### *Спеціальні компетентності (ФК)*

СК02. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК05. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

СК07. Уміння надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту

СК03. Здатність розпізнавати невербальну інформацію та головну репрезентативну систему партнера по спілкуванню.

## **РОЗПОДІЛ ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **АСПІРАНТІВ**

№ з/п	Назва теми (питання до самопідготовки)	Кількіст ь годин денна форма навчанн	Кількіс ть годин заочна форма	Форми контролю



		я	навчан ня	
1	Уявлення про психічні стани у вітчизняної психології.	11	11	Індивідуал ьна, групова співбесіда усне опитуванн я, перевірка практични х завдань
2	Психологічні механізми емоційної стійкості людини	11	13	
3	Базові детермінанти психічного стану.	11	15	
4	Фактори та умови розвитку психічного стану.	11	15	
5	Усвідомлювані і неусвідомлювані складові психічного стану.	14	18	
6	Можливості управління психічними станами.	11	17	
7	Діагностика психологічної готовності особистості до професійного самовизначення.	11	13	
<b>Разом</b>		80	102	

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ АСПРАНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ**

### **Змістовний модуль 1. Методологія психологічних бар'єрів особистості**

#### **Тема 1. Уявлення про психічні стани у вітчизняної психології**

##### **Запитання для самоперевірки:**

1. Схарактеризуйте поняття «психічні стани», та різні підходи до його розуміння у сучасній психологічній науці.
2. Визначте предмет курсу «Психологічні бар'єри особистості».
3. Розкрийте місце проблеми психологічних бар'єрів в системі

психологічних наук.

4. Визначте зв'язок психологічних бар'єрів з іншими спорідненими психологічними явищами.
5. Схарактеризуйте зміст основних понять дотичних до проблеми психологічних бар'єрів.
6. Розкрийте основні історичні віхи розвитку проблеми психологічних бар'єрів в Європі та Україні.
7. Порівняйте системи підвищення ефективності діяльності особистості у західноєвропейських країнах та в Україні.

## **Тема 2. Психологічні механізми емоційної стійкості людини**

### **Запитання для самоперевірки:**

1. Обґрунтуйте суттєві характеристики емоційної стійкості особистості.
2. Визначте пріоритетні напрями удосконалення емоційної стійкості особистості.
3. Визначте особливості психологічної діагностики емоційної стійкості особистості.
4. Розкрийте основні підходи до виховання та самовиховання емоційної стійкості особистості.
5. Визначте зв'язок емоційної стійкості з емоційно-вольовим потенціалом особистості.
6. Визначте концептуальні засади психологічної корекції емоційно-вольового потенціалу особистості.
7. Схарактеризуйте психодіагностичні методики для вивчення емоційної стійкості особистості.

## **Тема 3. Базові детермінанти психічного стану**

### **Запитання для самоперевірки:**

1. Визначте сутність поняття «психологічні детермінанти».
2. Схарактеризуйте сутність внутрішніх і зовнішніх детермінант

психічних станів.

3. Визначте специфіку дослідження психологічних детермінант.
4. Розкрийте базові детермінанти психічного стану особистості.
5. Схарактеризуйте загальні та специфічні ознаки психологічних бар'єру, як прояву психічного стану.
6. Визначте основні види психічних станів.
7. Схарактеризуйте специфіку застосування системного підходу для вивчення психічних станів.

#### **Тема 4. Фактори та умови розвитку психічного стану**

##### **Запитання для самоперевірки:**

1. Розгляньте природу психологічного бар'єру, як психічного стану.
2. Схарактеризуйте зовнішні та внутрішні умови динаміки психологічних бар'єрів.
3. Розкрийте специфіку визначення факторів розвитку психічних станів і перебігу психологічних бар'єрів.
4. Визначте основні вимоги до емпіричного дослідження умов розвитку психічних станів особистості.
5. Запропонуйте логіку проведення експериментального дослідження факторів динаміки психологічних бар'єрів.

#### **Список рекомендованої літератури до змістового модуля 1**

##### **Базова**

1. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості [Текст] : навч. посіб. / Людмила Березовська. К. : Слово, 2011. 165 с.
2. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості [Текст] : навч. посіб. / Людмила Миколаївна Богдан. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 78 с.
3. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 13–17.

4. Массанов А.В. Условия преодоления психологических барьеров в деятельности личности. Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги. *Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-28 лист. 2015 р.* Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2015. С. 36-38.

5. Массанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.

6. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Л. Г. Терлецька. Київ : Слово, 2020. 135 с.

#### **Допоміжна:**

1. Гула Н.В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гула Наталія Володимирівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 20 с.

2. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.

3. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 2. С. 65–73.

4. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.

5. Ковальова І.Б. Когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ковальова Ірина Борисівна ; Нац. ун-т оборони України. - К., 2012. - 18 с.

6. Массанов А.В. Инновации и психологические барьеры Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика: *Матеріали Всеукраїнської*

*науково-практичної конференції. Одеса. ПУНПУ ім. К.Д. Ушинського. 2017. С. 25-29.*

### **Інформаційні ресурси:**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

## **Змістовий модуль 2. Типи та види психологічних бар'єрів**

### **Тема 5. Психологічні бар'єри в навчальній діяльності**

#### **Запитання для самоперевірки:**

1. Схарактеризуйте структуру навчальної діяльності особистості.
2. Розкрийте сутність поняття «суб'єктивні ускладнення у навчальному процесі».
3. Психологічні бар'єри у навчальній діяльності.
4. Схарактеризуйте види психологічних бар'єрів в навчальній діяльності.
5. Розкрийте основні види організаційних форм навчання у ЗВО.
6. Схарактеризуйте мотиваційні бар'єри в навчальній діяльності.
7. Розкрийте зміст інтелектуальних бар'єрів в навчальній діяльності.
8. Визначте умови виникнення емоційних та вольових бар'єрів в навчальній діяльності.
9. Схарактеризуйте основні напрями запобігання виникненню психологічних бар'єрів в навчальній діяльності.
10. Визначте специфіку смислових бар'єрів між учнем і учителем.

## **Тема 6. Психологічні бар'єри в спілкуванні**

### **Запитання для самоперевірки:**

1. Визначте сутність поняття «бар'єри спілкування».
2. Запропонуйте класифікацію бар'єрів спілкування.
3. Схарактеризуйте методи діагностики бар'єрів спілкування».
4. Причини виникнення психологічний бар'єрів спілкування.
5. Розкрийте відмінність та загальні ознаки психологічного, комунікативного бар'єрів.
6. Схарактеризуйте традиційні й інноваційні методи усунення бар'єрів спілкування.
7. Види психологічний бар'єрів спілкування.
8. Шляхи та засоби подолання психологічний бар'єрів у спілкуванні.

## **Тема 7. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості**

### **Запитання для самоперевірки:**

1. Визначте основні проблеми професійного самовизначення особистості.
2. Схарактеризуйте методи дослідження психологічних бар'єрів.
3. Визначте сутнісні ознаки успішного професійного самовизначення особистості.
4. Фактори, що спричиняють виникнення психологічних бар'єрів під час вибору професії
5. Види психологічний бар'єрів професійного самовизначення.
6. Психологічна готовність особистості до вибору професії як умова попередження виникнення психологічних бар'єрів.

## **Список рекомендованої літератури до змістового модуля 2**

### **Базова**

1. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості [Текст] : навч. посіб. / Людмила Миколаївна Богдан. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 78 с.
2. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 13–17.
3. Массанов А.В. Условия преодоления психологических барьеров в деятельности личности. Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги. *Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-28 лист. 2015 р.* Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2015. С. 36-38.
4. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
5. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Л. Г. Терлецька. Київ : Слово, 2020. 135 с.

#### **Допоміжна:**

1. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 2. С. 65–73.
2. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.
3. Ковальова І.Б. Когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ковальова Ірина Борисівна ; Нац. ун-т оборони України. - К., 2012. - 18 с.
4. Массанов А.В. Инновации и психологические барьеры Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика: *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. ПУНПУ ім. К.Д. Ушинського. 2017. С. 25-29.

5. Массанов А.В. Покликання і психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр./ Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2014. № 2 (23). С. 167 – 173.

6. Массанов А.В. Профілактика виникнення психологічних бар'єрів в діяльності и общении личности Сучасні проблеми військової та соціальної психології і соціальної роботи: *Матеріали Міжнародної наук.-практ. Конф., м. Одеса, ОНУ, ВА, 4-5 жовтня 2013 р. / Редкол.: Л.А. Снігур (наук. Ред.), В.І. Захаров (відп. Ред.)*. Одеса: ОНУ, ВА, 2013. С. 13-14.

7. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. I (57). С. 235–244.

8. Саннікова О. П., Санніков О. І. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 111–119.

9. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.

### **Інформаційні ресурси**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL: <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)**



№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Тези: «Психологічні бар'єри в творчій діяльності».	10	10
	<b>Разом</b>	10	10

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ТЕЗ ДО НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Тези доповіді (гр. thesis – положення, твердження) – це опубліковані до початку наукової конференції матеріали із викладом основних аспектів наукової доповіді. Вони фіксують наукову точку зору автора і містять матеріали, які раніше не друкувалися.

Тези на конференцію – це не план наукової роботи і не список основних положень. Тези – це стисла, але самодостатня наукова стаття.

Науковий дискурс презентує нам три види тез: 1) постановка проблеми; 2) результати дослідження; 3) нова методика роботи.

Кожен вид тез висуває певні вимоги щодо власної структури. Систематизація цих вимог наводиться в таблиці 1.

Таблиця 1.

### Вимоги до структури різних видів тез

Види тез	Необхідні блоки інформації
Постановка проблеми	Короткий вступ (актуальність теми). Огляд існуючих точок зору на проблему, або опис ситуації в наочній області. Деякі власні думки на цю тему. Передбачувані дослідження. Висновок.
Результати дослідження	Короткий вступ, постановка проблеми (власне, все те ж, що в тезах до «Постановки проблеми»), тільки

	<p>коротко).</p> <p>Гіпотеза (в разі експериментального дослідження).</p> <p>Застосовані методи.</p> <p>Параметри вибірки.</p> <p>Власне, результати.</p> <p>Інтерпретація і висновки.</p>
Нова методика роботи	<p>Короткий вступ, що описує, наприклад, область застосування методики.</p> <p>Опис існуючих методик.</p> <p>Опис нової методики.</p> <p>Опис результатів застосування.</p> <p>Методики оцінки ефективності.</p> <p>Висновки.</p>

Незалежно від того, який вид тез обрані, твердження в тезах повинні бути короткими, змістовними, обґрунтованими або теоретично, або емпірично.

Вид тез – **постановка проблеми**. Розглянемо цей вид тез по блоках необхідної інформації щодо їх підготовки.

*Короткий вступ.* Політичні вислови. Неприпустимо включення в наукову роботу політичних висловів. «У зв'язку з антинародною політикою уряду N, в країні виникла ситуація, що приводить до повного соціально-економічного декадансу». Такі твердження бездоказові. Переформулюйте: «Відповідно до досліджень В. Петрова-Івановського, в нашій країні істотно виросла соціальна напруженість, як результат економічних перетворень першого етапу перехідного процесу» і так далі. Також недоречним є, коли автор намагається в чомусь переконати читача, апелюючи до морально-етичних категорій. Наприклад, «Наш обов'язок – віддати дітям все краще, що у нас є!». Як треба: «У сучасних умовах якісно новим чином вирішується проблема розвитку і використання людських можливостей, оскільки пред'являються вищі вимоги до самостійності, ініціативи, заповзятливості людини. Це пояснює підвищення

інтересу до проблеми самореалізації фахівців різних областей, але досі проблема самореалізації і, зокрема, проблема професійної самореалізації є відкритою для досліджень». Тобто просто і стисло позначити сферу, актуальність і напрям роботи.

*Огляд існуючих точок зору на проблему, або опис ситуації в області.* Не приділяти великої уваги загальновідомим текстам. Присвячувати два абзаци тексту опису позиції одного автора нераціонально. Краще обмежитися одним-двома пропозиціями, звільнивши місце для такого ж короткого опису позиції інших авторів. Є сенс детально розглядати чиюсь точку зору тільки в тому випадку, якщо вона є основою, від якої ви відштовхуєтеся в своїх думках, яку ви розвиваєте, або, навпаки, хочете оспорити. Довге визначення поширених понять. Якщо Ви зосередитесь лише на визначенні понять, більшість учасників конференції нічого нового не почують.

*Деякі власні думки на цю тему.* Тези – це наукова публікація, а не підручник і не реферативна збірка. Якщо у вас немає власних думок з приводу сфери, в якій ви спеціалізуєтеся, вам не треба писати тези. Думки повинні бути обґрунтовані. Перед ними ви згадали думки інших авторів, якщо ні на чому ґрунтуватися, ґрунтуйтеся хоч би на них. Обґрунтування власних думок – тяжка праця. Тут може бути декілька шляхів – або ви проінтерпретуєте результати чужих досліджень і покажете, що гіпотеза автора є не єдиною можливою; або ви покажете логічні недоліки в структурі чужої теорії.

*Передбачувані дослідження.* Це дуже бажаний пункт, який показує, що ви рухаєтеся у бік експериментальної перевірки висунутих вами положень.

*Висновок.* Проблеми з висновками виникають, як правило, через помилки в попередніх пунктах. Висновок повинен бути підготовлений попереднім текстом.

**Вид тез – результати дослідження.**

*Короткий вступ.* Не треба витратити більше половини відданого вам простору під виклад чужих думок. Абзац, два абзаци. Іноді можна зовсім обмежитися однією пропозицією.

*Гіпотеза (у разі експериментального дослідження).* До публікації приймаються, окрім експериментальних, також і опис емпіричних досліджень (але тоді ці тези наближаються до постановки проблеми). Іноді помилково дослідження, присвячені кореляційному аналізу безлічі ознак, вважаються експериментальними. Чим більш малоймовірна гіпотеза виходить з ваших висновків, тим більшу вагу вона отримує в разі успіху. Не варто повторювати чужі експерименти. Перш ніж публікувати результати досліджень, необхідно перевірити, а чи хто-небудь не публікував подібних результатів раніше. Особливо це необхідно, якщо Ви висуваєте очевидну гіпотезу. Якщо знайшли схожі дані, просто згадайте їх в роботі і порівняйте з власними даними. Особливий інтерес – якщо у вас вийдуть інші результати. Проте це дослідження демонструє і ще одну проблему – необґрунтоване переведення теоретичного поняття в експериментальний метод. Слід пам'ятати, що одного разу обмеживши поняття, у жодному випадку не слід про це забувати і екстраполювати отримані результати на відкинуті елементи теоретичного поняття, а також стверджувати, що ви спростували погляди дослідників, які користувалися іншим способом операціоналізації теоретичного поняття.

*Застосовані методи.* Однією з найчастіших помилок є відсутність вказівки на метод дослідження. Без згадки методу дослідження ніхто не зможе повторити отримання цих даних, та й зрозуміти їх також буде дуже складно. Бо від того, яким методом користується людина, дуже сильно залежить суть отриманих нею результатів. Продовжуючи початий при розгляді проблем у висуненні гіпотез огляд ситуацій, пов'язаних з переведенням теоретичних даних в експериментальну перевірку, хотілося б згадати і про зворотну проблему – перевід експериментальних даних в теоретичний висновок. Коли ви користуєтеся яким-небудь дослідницьким інструментарієм, ви завжди повинні мати на увазі теоретичні погляди автора, які стоять за цією методикою. Ви розумієте яке-небудь поняття певним чином, і будujete гіпотезу про зв'язок цього явища з іншим. При цьому користуєтеся інструментом дослідника Х, який розумів під цим поняттям абсолютно інше.

*Параметри вибірки:* вони повинні бути вказані так, щоб не було різночитань; параметри бувають кількісні і якісні; відповідно, треба вказати, скільки і кого (чого) ви досліджували; нічого страшного, якщо вибірка невелика, але число треба чітко вказати; якщо мова йде про порівняння декількох груп, намагайтеся уникнути різночитань з приводу кількості. Краще всього прямо вказати, скільки об'єктів було в кожній групі.

*Власне, результати.* Вони повинні бути також викладені на одній з конференцій. Якщо ваші дослідження містять комерційну таємницю і не можуть бути публічно презентовані, то не варто брати участь у наукових конференціях з такою доповіддю. Результати також повинні бути викладені в адекватній формі.

*Інтерпретація і висновки.* Отримані результати необхідно проінтерпретувати в світлі заявлених на початку тексту гіпотез і цілей дослідження. Напишіть хоч би: «Таким чином, в результаті проведеного дослідження гіпотеза про наявність взаємозв'язку X і Y підтвердилася». Висновок також має бути.

Вид тез – **нова методика роботи**. Це може бути або якась розроблена автором методика практичної роботи, або опис результатів апробації якої-небудь методики в нових умовах. Наприклад, «Тренінг упевненості в собі». Мова може йти про авторську методику.

*Короткий вступ,* що описує, наприклад, область застосування методики. Про що взагалі мова? Навіщо воно потрібно?

*Опис існуючих методик.* Необхідний пункт. Ви повинні описувати щось нове. Разом з тим, нове ніколи не зростає на порожнечі, є різні методи, що працюють над тими ж або суміжними завданнями.

*Опис нової методики.*

*Опис результатів застосування і методики оцінки ефективності.* Ви розробили методику, розкажіть всім, що ж у вас виходить на практиці. Ви на початку вказуєте на призначення методики. Чи досягли ви, застосовуючи свою

методику, бажаних результатів? Якщо ви пишете, що добилися, потrudіться написати, як ви про це дізналися? Наприкінці, зробити загальні висновки.

**Основне призначення тез:** познайомити учасників конференції зі змістом доповіді; донести в доступній формі інформацію про свої дослідження тим учасникам, які з різних причин не зможуть взяти участь у конференції; оприлюднити результати наукової роботи та зробити її надбанням фахівців, зацікавлених в отриманні відповідної інформації; встановити пріоритет автора; засвідчити особистий внесок як дослідника в розробку наукової проблеми; підтвердити достовірність основних результатів і висновки наукової роботи, її новизну і рівень (оскільки, після виходу у світ, публікація стає об'єктом вивчення й оцінки широкою науковою громадськістю); підтвердити факт апробації та впровадження результатів і висновків наукової праці; відобразити основний зміст наукової роботи та завершеність певного етапу дослідження.

**Алгоритм написання тез.** Крок 1. Визначити тип та вибрати відповідну структуру тези. Крок 2. Визначити майбутній основний результат або висновок роботи. Крок 3. Сформулювати попередню назву тези. Слід при цьому враховувати: обраний раніше тип тези; основний результат роботи і її фактичний зміст, який буде описано в тезах; назву конференції, в якій передбачається участь. Останній пункт потрібний для того, щоб ваші тези відповідали тематиці конференції. Використайте в назві ключові слова з теми конференції, узявши їх з назв, окремих секцій або тематики. Висвітліть те, що від вас хочуть почути оргкомітет та інші учасники конференції. Крок 4. Скласти структуру тез відповідно до обов'язкових розділів тез обраного типу. Продумайте, про що піде мова в кожному розділі. Кожну ідею опишіть кількома реченнями: одному розділу в тексті тез (точніше – кожній ідеї) відповідає один абзац. Якщо у вас з'явилося декілька ідей, значить, цей розділ буде складатися з декількох абзаців. Таким чином Ви отримали докладний план Ваших тез – основний зміст з кожного абзацу. Крок 5. Перевірити на достатність розділів і абзаців для повного розкриття теми. Уважно прочитайте

написане і перевірте, чи достатньо цих розділів і абзаців для повного розкриття теми. Якщо недостатньо – допишіть.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості [Текст] : навч. посіб. / Людмила Березовська. К. : Слово, 2011. 165 с.
2. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості [Текст] : навч. посіб. / Людмила Миколаївна Богдан. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 78 с.
3. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в діяльності особистості. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 13–17.
4. Массанов А.В. Умовия преодолення психологических барьеров в деятельности личности. Актуальні проблеми теорії та практики психологічної допомоги. *Матеріали VII Харківських міжнародних психологічних Читань, 25-28 лист. 2015 р.* Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2015. С. 36-38.
5. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
6. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Л. Г. Терлецька. Київ : Слово, 2020. 135 с.

### Допоміжна:

1. Гула Н.В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гула Наталія Володимирівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 20 с.
2. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
3. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 2. С. 65–73.

4. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.
5. Ковальова І.Б. Когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ковальова Ірина Борисівна ; Нац. ун-т оборони України. - К., 2012. - 18 с.
6. Массанов А.В. Инновации и психологические барьеры Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика: *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. ПУНПУ ім. К.Д. Ушинського. 2017. С. 25-29.
7. Массанов А.В. Покликання і психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр./ Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2014. № 2 (23). С. 167 – 173.
8. Массанов А.В. Профилактика возникновения психологических барьеров в деятельности и общении личности Сучасні проблеми військової та соціальної психології і соціальної роботи: *Матеріали Міжнародної наук.-практ. Конф., м. Одеса, ОНУ, ВА, 4-5 жовтня 2013 р. / Редкол.: Л.А. Снігур (наук. Ред.), В.І. Захаров (відп. Ред.)*. Одеса: ОНУ, ВА, 2013. С. 13-14.
9. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. I (57). С. 235–244.
10. Саннікова О. П., Санніков О. І. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 111–119.
11. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.



### Інформаційні ресурси:

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

### Питання до заліку

1. Понятійна сутність психологічного бар'єра.
2. Порівняльний аналіз визначень психологічного бар'єра в дослідженнях різних авторів (Р.С. Немов, А.В. Петровський, К.К. Платонов, М.І. Конюхов, Р.Х. Шакуров).
3. Структура психологічного бар'єра.
4. Типи психологічних бар'єрів.
5. Типи психологічних бар'єрів стосовно до навчальної діяльності.
6. Методи дослідження психологічних бар'єрів.
7. Основні напрямки психічної активності в яких виявляються бар'єри.
8. Специфічні ознаки психологічного бар'єра.
9. Не Специфічні ознаки психологічного бар'єра.
10. Психологічні бар'єри й суб'єктивні труднощі.
11. Види критичних ситуацій.
12. Специфіка психологічного бар'єра щодо різних критичних ситуацій.
13. Види фрустраторів, їхній зв'язок із психологічними бар'єрами.
14. Ознаки психологічних бар'єрів
15. Поняття про тензійні стани.
16. Психологічний механізм формування бар'єра.
17. Психічні регулятори поведінки і їхня роль в утворенні бар'єрів.

18. Наслідки переживання психологічного бар'єра.
19. Фактори, що впливають на утворення психологічного бар'єра.
20. Варіанти впливу характеру завдання на формування бар'єра.
21. Основні мотиви виконання дії індивідом.
22. Особистісна основа прояву психологічного бар'єра.
23. Позитивна й негативна роль психологічних бар'єрів.
24. Профілактика й усунення небажаних психологічних бар'єрів.
25. Завдання навчального курсу.
26. До якої наукової проблеми відноситься питання про психологічні бар'єри в діяльності особистості?
27. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості.
28. Залежність характеру психологічних бар'єрів від спрямованості особистості.
29. Вплив індивідуально-типологічних особливостей на ефективність подолання психологічних бар'єрів у спілкуванні.
30. Специфіка психологічних бар'єрів залежно від акцентуацій характеру особистості.