

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»
Кафедра теорії та методики практичної психології

МАССАНОВ А.В.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ОСОБИСТОСТІ»

Для здобувачів третього (Освітньо-наукового) рівня вищої освіти за
спеціальністю

053 Психологія

Одеса – 2024

УДК 159.9 + 159.923 + 37.047

Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського (протокол №1 від 29.08.2024 року).

Укладач: Массанов А..В., доктор психологічних наук, професор.

Рецензенти:

Чернявська Т. П. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Фурман А.А. – доктор психологічних наук, професор, директор Інституту гуманітарних наук Національного університету «Одеська політехніка».

Массанов А.В. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості». Одеса: Університет Ушинського, 2024. 33 с.

ЗМІСТ

Вступ	4
Опис навчальної дисципліни	5
Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною	6
Програма навчальної дисципліни	6
Методичні рекомендації до проведення практичних занять	7
Методичні вказівки щодо оформлення тез	27
Питання до заліку	27
Критерії оцінювання за всіма видами контролю	28
Рекомендована література	32

Психологічні бар'єри особистості – це навчальна дисципліна, яка спрямована на вивчення внутрішніх перешкод, які впливають на розвиток особистості, її емоційне благополуччя та ефективність у різних сферах життя. Основна увага приділяється аналізу причин виникнення таких бар'єрів, їх класифікації та методам подолання. Дисципліна формує вміння і навички ідентифікації власних психологічних бар'єрів, а також розробки стратегій для їх подолання з метою досягнення гармонійного розвитку та реалізації особистісного потенціалу.

Навчальна дисципліна «Психологічні бар'єри особистості» є вибірковою складовою фахової підготовки сучасного психолога.

Мета навчальної дисципліни: формування методологічної пізнавальної установки дослідження психологічних бар'єрів особистості; висвітлення взаємозалежності між психологічними бар'єрами та іншими психічними явищами; виокремлення кола базових проблем психологічних бар'єрів та існуючих стратегій їх вирішення.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Психологічні бар'єри особистості» є такі навчальні дисципліни як «Актуальні проблеми психології», «Сучасні методи дослідження в психології», «Теорії та концепції пізнання психічних явищ».

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Статус дисципліни: Вибіркова	
Модуль – 1	Спеціальність 053 Психологія ОНП Психологія	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – тези		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий) Ступінь освіти: Доктор філософії (PhD)	Лекції	
		14	4
		Практичні, семінарські	
		18	4
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		78	102
		Індивідуальні завдання:	
		10	10
		Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 26,7% : 73,3%
для заочної форми навчання – 6,7% : 93,3%

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знати:

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;

Вміти:

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.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Методологія психологічних бар'єрів особистості.

Тема 1. Історія розвитку теорії психологічних бар'єрів особистості.

Уявлення про психічні ускладнення в діяльності особистості в давнину і середньовіччя. Філософський і природничий аспекти тлумачення поняття «психологічний бар'єр». Формування уявлень про психологічні бар'єри в ході розвитку психології як науки. Вітчизняний період становлення поняття «психологічний бар'єр». Розвиток поглядів на суб'єктивні труднощі в діяльності особистості в зарубіжній психології.

Тема 2. Методологія й методи вивчення психологічних бар'єрів особистості.

Методологічні та методичні аспекти системного психологічного пізнання психічних станів людини. Принципи та процедури дослідження проблеми психологічних бар'єрів особистості. Історико-психологічний аналіз становлення системного поняття „психологічний бар'єр”. Системно-логічний аналіз і синтез поняття «психологічний бар'єр», як прояву психічного стану особистості.

Тема 3. Системний опис психологічного бар'єру.

Психологічні бар'єри, як системні реакції особистості на ускладнення ситуації діяльності чи спілкування. Системний підхід до дослідження психологічних бар'єрів особистості. Системно-діяльнісна концепція саморегуляції психофізіологічного стану людини. Системні механізми емоційного стресу.

Тема 4. Функції психологічних бар'єрів.

Адаптивна функція. Регулятивна функція. Функція інтеграції окремих психічних станів і освіта функціональних комплексів. Освіта функціональних систем реагування на зміни умов життєдіяльності та діяльності.

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

Тема 5. Психологічні бар'єри в навчальній діяльності.

Визначення поняття “психологічний бар’єр”. Позитивна й негативна роль психологічних бар’єрів в навчальній діяльності. Види психологічний бар’єрів. Методи дослідження психологічних бар’єрів в навчальній діяльності.

Тема 6. Психологічні бар’єри в спілкуванні.

Види психологічний бар’єрів спілкування. Причини виникнення психологічний бар’єрів спілкування. Шляхи та засоби подолання психологічний бар’єрів.

Тема 7. Психологічні бар’єри в професійному самовизначенні особистості.

Фактори, що спричиняють виникнення психологічних бар’єрів під час вибору професії. Види психологічний бар’єрів професійного самовизначення. Психологічна готовність особистості до вибору професії як умова попередження виникнення психологічних бар’єрів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Форма проведення та зміст	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	<i>Семінар</i> «Поняття та типологія психологічних бар’єрів». 1. Визначення поняття «психологічний бар’єр». 2. Основні характеристики психологічних бар’єрів. 3. Типологія психологічних бар’єрів: емоційні, когнітивні, комунікативні, мотиваційні. 4. Причини виникнення психологічних бар’єрів. 5. Роль психологічних бар’єрів у житті особистості.	2	2
2	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Емоційні бар’єри: природа, причини та способи подолання». 1. Визначення емоційних бар’єрів та їх основні характеристики. 2. Основні причини виникнення емоційних бар’єрів. 3. Вплив емоційних бар’єрів на міжособистісну взаємодію. 4. Техніки подолання емоційних бар’єрів. 5. Аналіз власних емоційних бар’єрів за допомогою щоденника емоцій.	2	
3	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Когнітивні бар’єри, стереотипи мислення та упередження». 1. Визначення когнітивних бар’єрів та їх вплив на мислення. 2. Стереотипи мислення: природа, види та наслідки. 3. Упередження як форма когнітивного викривлення. 4. Методи подолання когнітивних бар’єрів і розвитку критичного мислення. 5. Ідентифікація власних стереотипів мислення та їх аналіз.	2	
4	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Комунікативні бар’єри у міжособистісній взаємодії». 1. Види комунікативних бар’єрів у міжособистісній взаємодії. 2. Причини виникнення комунікативних бар’єрів. 3. Вплив комунікативних бар’єрів на ефективність спілкування. 4. Стратегії подолання комунікативних бар’єрів. 5. Розробка алгоритму подолання комунікативного бар’єра на основі аналізу конкретної ситуації.	2	
5	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Мотиваційні бар’єри, перешкоди на шляху досягнення цілей». 1. Поняття мотиваційних бар’єрів і їх основні характеристики. 2. Види мотиваційних бар’єрів: внутрішні та зовнішні.	2	2

	3. Вплив мотиваційних бар'єрів на процес досягнення цілей. 4. Методи подолання мотиваційних бар'єрів і збереження мотивації. 5. Складання плану досягнення особистої цілі з урахуванням можливих мотиваційних бар'єрів.		
6	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Страх невдачі як психологічний бар'єр». 1. Природа та визначення страху невдачі. 2. Основні причини виникнення страху невдачі. 3. Вплив страху невдачі на прийняття рішень і поведінку особистості. 4. Методи подолання страху невдачі та розвиток впевненості в собі. 5. Аналіз власного досвіду страху невдачі та розробка стратегії його подолання.	2	
7	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Перфекціонізм та прокрастинація як бар'єри розвитку особистості». 1. Перфекціонізм: сутність, види та вплив на розвиток особистості. 2. Прокрастинація: причини та прояви у повсякденному житті. 3. Зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією. 4. Стратегії подолання перфекціонізму та прокрастинації. 5. Створення індивідуального плану роботи для мінімізації впливу перфекціонізму та прокрастинації.	2	
8	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Ідентифікація та подолання особистісних бар'єрів у професійній діяльності». 1. Визначення особистісних бар'єрів у професійній діяльності. 2. Причини виникнення особистісних бар'єрів у професійному середовищі. 3. Вплив особистісних бар'єрів на професійний розвиток і взаємодію в команді. 4. Методи ідентифікації та подолання особистісних бар'єрів у професійній діяльності. 5. Розробка стратегії подолання особистісного бар'єра на основі аналізу професійного кейсу.	2	
9	<i>Семінар, виконання практичних завдань</i> «Розвиток навичок самопомогі у подоланні психологічних бар'єрів». 1. Поняття самопомогі та її значення у подоланні психологічних бар'єрів. 2. Техніки саморефлексії та їх використання у подоланні внутрішніх обмежень. 3. Методи релаксації та управління стресом для самопомогі. 4. Роль творчих підходів (арт-терапія, письмові практики) у самопомозі. 5. Складання індивідуального плану самопомогі для роботи з конкретним психологічним бар'єром.	2	
Разом		18	4

Практичне заняття №1

Тема 1. Поняття та типологія психологічних бар'єрів.

Питання для обговорення:

1. Визначення поняття «психологічний бар'єр».

2. Основні характеристики психологічних бар'єрів.
3. Типологія психологічних бар'єрів: емоційні, когнітивні, комунікативні, мотиваційні.
4. Причини виникнення психологічних бар'єрів.
5. Роль психологічних бар'єрів у житті особистості.

Основні поняття: психологічний бар'єр, емоційні бар'єри, когнітивні бар'єри, комунікативні бар'єри, мотиваційні бар'єри, стереотипи мислення, упередження, причини виникнення бар'єрів, наслідки психологічних бар'єрів, подолання психологічних бар'єрів.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке психологічний бар'єр?
 - а) Емоційний стан радості
 - б) Внутрішня або зовнішня перешкода, що заважає особистісному розвитку
 - в) Механізм захисту особистості
 - г) Позитивна мотивація до дії
2. Який із наведених бар'єрів є емоційним?
 - а) Страх невдачі
 - б) Стереотипи мислення
 - в) Комунікативна ізоляція
 - г) Прокрастинація
3. До когнітивних бар'єрів належить:
 - а) Відсутність емоційної підтримки
 - б) Упередження та стереотипи
 - в) Страх спілкування
 - г) Низький рівень мотивації
4. Який із прикладів є прикладом комунікативного бар'єра?
 - а) Непорозуміння через різницю у мовах спілкування
 - б) Відчуття тривоги
 - в) Відсутність цілей
 - г) Потреба визнання
5. Що не належить до психологічних бар'єрів?
 - а) Фізичні перешкоди
 - б) Когнітивні викривлення
 - в) Емоційні страхи
 - г) Соціальні стереотипи
6. Який з цих бар'єрів є мотиваційним?
 - а) Низька впевненість у собі
 - б) Відсутність чітких цілей
 - в) Неправильна інтерпретація інформації
 - г) Вплив соціальних упереджень
7. Емоційні бар'єри часто виникають через:
 - а) Логічні помилки у мисленні
 - б) Нездатність розуміти емоції інших людей
 - в) Накопичений стрес або страх
 - г) Відсутність професійного розвитку
8. До комунікативних бар'єрів відноситься:
 - а) Невпевненість у власних силах
 - б) Переривання співрозмовника
 - в) Відсутність мотивації до навчання
 - г) Відсутність життєвих цілей
9. Який із цих факторів найбільше впливає на виникнення когнітивного бар'єра?
 - а) Стереотипи мислення
 - б) Емоційна нестабільність

- в) Відсутність комунікації
 г) Знижена самооцінка
10. Мотиваційний бар'єр найчастіше проявляється у вигляді:
 а) Складнощів у встановленні стосунків
 б) Відчуття тривоги
 в) Відсутності бажання діяти
 г) Конфлікту в колективі
11. Яке твердження про психологічні бар'єри є правильним?
 а) Вони завжди є позитивним фактором у розвитку особистості
 б) Вони можуть бути подолані за допомогою усвідомлених дій
 в) Вони виникають лише в емоційній сфері
 г) Їх неможливо визначити або усунути
12. Що з перерахованого є типовим наслідком когнітивного бар'єра?
 а) Страх перед невдачею
 б) Складнощі у встановленні стосунків
 в) Емоційне вигорання
 г) Помилкове прийняття рішень через упередження
13. Який метод допомагає подолати емоційні бар'єри?
 а) Медитація та техніки релаксації
 б) Чітке формулювання завдань
 в) Пошук професійного наставника
 г) Використання сучасних технологій
14. Комунікативні бар'єри можуть бути спричинені:
 а) Нестачею знань або інформації
 б) Невмінням висловлювати власну думку
 в) Страхом невдачі
 г) Усіма переліченими факторами
15. Основна мета роботи з психологічними бар'єрами:
 а) Повністю уникнути їх впливу
 б) Усвідомити та навчитися долати їх
 в) Використати їх як стимул для дій
 г) Зробити їх непомітними для оточуючих

Правильні відповіді (для самоперевірки)

1	2	3	4	5
б	а	б	а	а
6	7	8	9	10
б	в	б	а	в
11	12	13	14	15
б	г	а	г	б

Практичне заняття №2

Тема 2. Емоційні бар'єри: природа, причини та способи подолання.

Питання для обговорення:

1. Визначення емоційних бар'єрів та їх основні характеристики.
2. Основні причини виникнення емоційних бар'єрів.
3. Вплив емоційних бар'єрів на міжособистісну взаємодію.
4. Техніки подолання емоційних бар'єрів.
5. Аналіз власних емоційних бар'єрів за допомогою щоденника емоцій.

Основні поняття: емоційні бар'єри, страх, тривога, стрес, емоційна саморегуляція, емоційна нестабільність, впевненість у собі, техніки релаксації, емоційний інтелект, управління емоціями, причини емоційних бар'єрів, способи подолання, саморефлексія, психологічна підтримка, стратегії самодопомоги.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке емоційний бар'єр?
 - а) Фізичний дискомфорт
 - б) Перешкода, пов'язана з емоційним станом людини
 - в) Соціальне обмеження
 - г) Мотиваційний бар'єр
2. Який з наведених прикладів є емоційним бар'єром?
 - а) Відсутність професійного досвіду
 - б) Непорозуміння в колективі
 - в) Недостатність інформації
 - г) Страх виступу перед аудиторією
3. Основною причиною виникнення емоційних бар'єрів є:
 - а) Нестача знань
 - б) Накопичений стрес або негативні переживання
 - в) Недостатня фізична підготовка
 - г) Відсутність мотивації
4. Що з перерахованого не є емоційним бар'єром?
 - а) Відсутність інформації для прийняття рішення
 - б) Тривога перед іспитом
 - в) Страх провалу
 - г) Невпевненість у собі
5. Емоційні бар'єри найчастіше впливають на:
 - а) Логічне мислення
 - б) Здатність до спілкування та прийняття рішень
 - в) Фізичну активність
 - г) Соціальні зв'язки
6. Що допомагає подолати емоційні бар'єри?
 - а) Ігнорування проблеми
 - б) Уникнення складних ситуацій
 - в) Використання технік саморегуляції та релаксації
 - г) Постійна критика себе
7. Що є найпоширенішою формою емоційного бар'єра?
 - а) Надмірна допитливість
 - б) Страх невдачі
 - в) Надмірна впевненість у собі
 - г) Байдужість до результату
8. До технік подолання емоційних бар'єрів належать:
 - а) Медитація та контроль дихання
 - б) Уникнення ситуацій, що викликають емоції
 - в) Посилення стресових факторів
 - г) Відкладання дій на потім
9. Що найчастіше викликає страх як емоційний бар'єр?
 - а) Перевантаження інформацією
 - б) Невизначеність або відсутність контролю
 - в) Підтримка з боку колективу
 - г) Постійна успішність
10. Який із наведених способів є ефективним для подолання тривоги?

- а) Відкладання важливих завдань
- б) Пошук зовнішніх виправдань
- в) Ігнорування тривоги
- г) Використання технік глибокого дихання
- 11. Емоційні бар'єри можуть призводити до:
 - а) Поліпшення професійних результатів
 - б) Зниження ефективності діяльності
 - в) Посилення критичного мислення
 - г) Підвищення впевненості у собі
- 12. До емоційних бар'єрів не належить:
 - а) Страх відповідальності
 - б) Емоційна закритість
 - в) Відсутність професійних знань
 - г) Занепокоєння перед майбутнім
- 13. Що таке емоційна саморегуляція?
 - а) Можливість уникати конфліктів
 - б) Здатність контролювати власні емоції та реагувати адекватно
 - в) Відмова від будь-яких емоцій
 - г) Постійне виправдання власних дій
- 14. Який фактор найчастіше впливає на тривалу емоційну нестабільність?
 - а) Постійний стрес і перевантаження
 - б) Наявність чіткої мотивації
 - в) Соціальна підтримка
 - г) Фізичне тренування
- 15. Яке з наступних тверджень правильне?
 - а) Емоційні бар'єри можна ігнорувати без наслідків
 - б) Емоційні бар'єри потребують усвідомлення та роботи з ними
 - в) Вони виникають тільки у професійній діяльності
 - г) Їх не можна подолати самотійно

Правильні відповіді (для самоперевірки)

1	2	3	4	5
б	г	б	а	б
6	7	8	9	10
в	б	а	б	г
11	12	13	14	15
б	в	б	а	б

Практичне заняття №3

Тема 3. Когнітивні бар'єри, стереотипи мислення та упередження.

Питання для обговорення:

1. Визначення когнітивних бар'єрів та їх вплив на мислення.
2. Стереотипи мислення: природа, види та наслідки.
3. Упередження як форма когнітивного викривлення.
4. Методи подолання когнітивних бар'єрів і розвитку критичного мислення.
5. Ідентифікація власних стереотипів мислення та їх аналіз.

Основні поняття: когнітивні бар'єри, стереотипи мислення, упередження, когнітивні викривлення, критичне мислення, автоматичні думки, евристики, підтверджувальне упередження, ефект якоря, стереотипізація, когнітивна ригідність, упереджені рішення, мисленнєва гнучкість, раціоналізація, способи подолання когнітивних бар'єрів.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке когнітивний бар'єр?
 - а) Емоційний стан тривоги
 - б) Перешкода, пов'язана з мисленням або сприйняттям інформації
 - в) Фізична перешкода
 - г) Соціальна ізоляція
2. Яке з наведених понять належить до когнітивних викривлень?
 - а) Підтверджувальне упередження
 - б) Емоційна нестабільність
 - в) Комунікативний конфлікт
 - г) Фізичний стрес
3. Стереотипи мислення – це:
 - а) Раціональні судження про навколишнє середовище
 - б) Спрощені та узагальнені уявлення про групу людей чи явища
 - в) Складні математичні моделі
 - г) Індивідуальні переживання
4. Що таке упередження?
 - а) Негативне чи позитивне ставлення, що не має раціональних підстав
 - б) Об'єктивна оцінка ситуації
 - в) Страх перед невдачею
 - г) Неправильне розуміння інструкцій
5. Ефект якоря – це:
 - а) Вплив першої отриманої інформації на прийняття рішень
 - б) Несподіваний поворот подій
 - в) Страх перед відповідальністю
 - г) Надмірна емоційна реакція
6. Що є основною причиною виникнення когнітивних бар'єрів?
 - а) Фізичне перевантаження
 - б) Використання автоматичних і спрощених механізмів мислення
 - в) Нестача знань
 - г) Соціальні фактори
7. До якого виду когнітивного викривлення належить «підтверджувальне упередження»?
 - а) Пошук доказів на підтвердження власних переконань
 - б) Страх перед невизначеністю
 - в) Уникнення відповідальності
 - г) Надмірна самокритика
8. Як стереотипи впливають на прийняття рішень?
 - а) Допомогають приймати раціональні рішення
 - б) Обмежують мислення та спрощують оцінку ситуації
 - в) Не мають жодного впливу
 - г) Сприяють розвитку креативності
9. Що з перерахованого допомагає подолати когнітивні бар'єри?
 - а) Використання критичного мислення
 - б) Посилення стереотипізації
 - в) Уникнення нової інформації
 - г) Підтримка власних упереджень
10. Що таке когнітивна ригідність?
 - а) Здатність швидко адаптуватися до нових умов
 - б) Схильність мислити стереотипно та негнучко
 - в) Емоційна стабільність

- г) Соціальна ізоляція
11. Яке когнітивне викривлення виникає через упевненість у власній правоті?
- а) Підтверджувальне упередження
- б) Ефект якоря
- в) Упередженість оптимізму
- г) Раціоналізація
12. Який з методів сприяє розвитку критичного мислення?
- а) Аналіз різних точок зору
- б) Ігнорування альтернативних думок
- в) Використання стереотипів
- г) Прийняття швидких рішень без аналізу
13. Що з наведеного є прикладом когнітивного бар'єра?
- а) Упереджене ставлення до певної групи людей
- б) Нестача фінансових ресурсів
- в) Фізична втома
- г) Відсутність професійної освіти
14. Що з перерахованого є ознакою когнітивної гнучкості?
- а) Використання упереджень для прийняття рішень
- б) Дотримання усталених переконань
- в) Здатність змінювати свою точку зору на основі нових даних
- г) Уникнення аналізу ситуації
15. Яке твердження про упередження є правильним?
- а) Вони завжди базуються на об'єктивних фактах
- б) Упередження можуть бути подолані за допомогою критичного мислення
- в) Їх неможливо усунути
- г) Вони завжди позитивно впливають на поведінку

1	2	3	4	5
б	а	б	а	а
6	7	8	9	10
б	а	б	а	б
11	12	13	14	15
а	а	а	в	б

Практичне заняття №4

Тема 4. Комунікативні бар'єри у міжособистісній взаємодії.

Питання для обговорення:

1. Види комунікативних бар'єрів у міжособистісній взаємодії.
2. Причини виникнення комунікативних бар'єрів.
3. Вплив комунікативних бар'єрів на ефективність спілкування.
4. Стратегії подолання комунікативних бар'єрів.
5. Розробка алгоритму подолання комунікативного бар'єра на основі аналізу конкретної ситуації.

Основні поняття: комунікативні бар'єри, міжособистісна взаємодія, перешкоди спілкування, вербальні бар'єри, невербальні бар'єри, психологічні бар'єри, емоційні бар'єри у комунікації, культурні відмінності, мовні бар'єри, активне слухання, емпатія, техніки подолання комунікативних бар'єрів, асертивна комунікація, інформаційні викривлення, зворотний зв'язок.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке комунікативний бар'єр?
 - а) Фізична перешкода
 - б) Перешкода, яка ускладнює передачу або сприйняття інформації у процесі спілкування
 - в) Емоційний стан тривоги
 - г) Відсутність бажання спілкуватися
2. Який з прикладів є комунікативним бар'єром?
 - а) Різниця у мовах спілкування
 - б) Страх невдачі
 - в) Нестача мотивації
 - г) Поганий фізичний стан
3. Який з перелічених бар'єрів є вербальним?
 - а) Мовний акцент
 - б) Невербальні жести
 - в) Емоційне напруження
 - г) Страх відповідальності
4. Що є прикладом невербального бар'єра?
 - а) Використання незрозумілих термінів
 - б) Недоречні жести та міміка
 - в) Неправильне тлумачення інформації
 - г) Відсутність контактів з колегами
5. Що найчастіше викликає комунікативні бар'єри?
 - а) Погана фізична підготовка
 - б) Недостатня увага до зворотного зв'язку
 - в) Надмірна емпатія
 - г) Занадто високий рівень мотивації
6. Який фактор не є комунікативним бар'єром?
 - а) Емоційна нестабільність
 - б) Відсутність інтересу до співрозмовника
 - в) Різниця у культурних традиціях
 - г) Висока комунікативна компетентність
7. До якого типу комунікативних бар'єрів належить використання складної спеціалізованої термінології?
 - а) Вербальні бар'єри
 - б) Невербальні бар'єри
 - в) Емоційні бар'єри
 - г) Інформаційні викривлення
8. Що може зменшити вплив комунікативних бар'єрів?
 - а) Використання технік активного слухання
 - б) Ігнорування співрозмовника
 - в) Уникнення спілкування
 - г) Використання складної мови
9. Що таке зворотний зв'язок у комунікації?
 - а) Повторення інформації співрозмовником
 - б) Реакція отримувача на отриману інформацію
 - в) Використання невербальних жестів
 - г) Розповсюдження дезінформації
10. До культурних бар'єрів у комунікації належить:
 - а) Використання професійного сленгу
 - б) Різниця у цінностях та традиціях
 - в) Недостатня підготовка до зустрічі
 - г) Емоційна закритість

11. Що є ключовим елементом ефективної комунікації?
- а) Монологічний підхід
 - б) Уникнення зворотного зв'язку
 - в) Використання складних фраз
 - г) Взаєморозуміння між сторонами
12. Що з наведеного є проявом інформаційного викривлення?
- а) Спотворення змісту під час передачі інформації
 - б) Використання невербальної мови
 - в) Нестача часу для відповіді
 - г) Надмірна увага до деталей
13. Який із способів допомагає уникнути комунікативних бар'єрів?
- а) Чітке та зрозуміле формулювання думок
 - б) Використання складної технічної мови
 - в) Ігнорування невербальних сигналів
 - г) Швидке завершення розмови
14. Емоційні бар'єри у комунікації часто виникають через:
- а) Різницю у культурних традиціях
 - б) Використання професійних термінів
 - в) Невпевненість у собі або страх осуду
 - г) Нестачу інформації
15. Яке з тверджень правильне?
- а) Комунікативні бар'єри завжди неможливо подолати
 - б) Впровадження активного слухання може зменшити вплив бар'єрів
 - в) Використання сленгу поліпшує розуміння
 - г) Відсутність зворотного зв'язку не впливає на ефективність комунікації

1	2	3	4	5
б	а	а	б	б
6	7	8	9	10
г	б	а	б	б
11	12	13	14	15
г	а	а	в	б

Практичне заняття №5

Тема 5. Мотиваційні бар'єри, перешкоди на шляху досягнення цілей.

Питання для обговорення:

1. Поняття мотиваційних бар'єрів і їх основні характеристики.
2. Види мотиваційних бар'єрів: внутрішні та зовнішні.
3. Вплив мотиваційних бар'єрів на процес досягнення цілей.
4. Методи подолання мотиваційних бар'єрів і збереження мотивації.
5. Складання плану досягнення особистої цілі з урахуванням можливих мотиваційних бар'єрів.

Основні поняття: мотиваційні бар'єри, мотивація, демотивація, внутрішні перешкоди, зовнішні перешкоди, прокрастинація, страх невдачі, відсутність цілей, занижена самооцінка, конфлікт мотивів, відсутність підтримки, професійне вигорання, відстрочена винагорода, мотиваційна криза, способи подолання мотиваційних бар'єрів.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке мотиваційний бар'єр?

- а) Перешкода, пов'язана з відсутністю знань
 - б) Перешкода, що заважає людині діяти через слабку або відсутню мотивацію
 - в) Конфлікт у міжособистісних стосунках
 - г) Невизначеність у розподілі завдань
2. Який із наведених прикладів є мотиваційним бар'єром?
- а) Відсутність чіткого уявлення про мету
 - б) Зовнішній шум під час роботи
 - в) Емоційне напруження
 - г) Непорозуміння з колегами
3. Що може бути внутрішнім мотиваційним бар'єром?
- а) Конфлікти в команді
 - б) Страх невдачі
 - в) Відсутність ресурсів
 - г) Брак часу
4. Який із наведених факторів є зовнішнім мотиваційним бар'єром?
- а) Низька самооцінка
 - б) Сумніви у власних силах
 - в) Відсутність підтримки з боку оточуючих
 - г) Прокрастинація
5. Що таке прокрастинація?
- а) Ефективне управління часом
 - б) Систематичне відкладання важливих справ
 - в) Підвищена активність у роботі
 - г) Вміння делегувати завдання
6. Яке почуття найчастіше викликає страх невдачі?
- а) Впевненість у собі
 - б) Тривога та сумніви
 - в) Натхнення до дій
 - г) Рішучість досягти мети
7. Який з наведених факторів є перешкодою на шляху досягнення цілей?
- а) Чітке планування
 - б) Винагорода за досягнення
 - в) Підтримка з боку наставників
 - г) Конфлікт мотивів
8. Що з перерахованого не є мотиваційним бар'єром?
- а) Занижена самооцінка
 - б) Відсутність чітких цілей
 - в) Підтримка з боку колективу
 - г) Страх перед відповідальністю
9. Що таке відстрочена винагорода?
- а) Миттєва винагорода за виконану роботу
 - б) Винагорода, отримана через деякий час після завершення завдання
 - в) Відсутність будь-якої мотивації
 - г) Механізм уникнення завдань
10. Що є основною причиною мотиваційної кризи?
- а) Втрата внутрішнього інтересу до діяльності
 - б) Відсутність зовнішніх стимулів
 - в) Підтримка з боку команди
 - г) Надмірна впевненість у своїх силах
11. Який спосіб допомагає подолати мотиваційні бар'єри?
- а) Ігнорування проблем
 - б) Чітке формулювання цілей

- в) Уникнення зворотного зв'язку
- г) Постійна критика себе
- 12. Який з наведених факторів сприяє демотивації?
 - а) Досягнення проміжних результатів
 - б) Позитивна атмосфера в колективі
 - в) Успішне виконання завдань
 - г) Відсутність зворотного зв'язку від керівника
- 13. Що з переліченого сприяє подоланню страху невдачі?
 - а) Підтримка з боку оточення
 - б) Уникнення ризикованих ситуацій
 - в) Відкладання складних завдань
 - г) Постійне аналізування власних помилок
- 14. До чого може призвести тривала прокрастинація?
 - а) Підвищення ефективності роботи
 - б) Накопичення завдань та відчуття провини
 - в) Зниження рівня стресу
 - г) Збільшення мотивації до дій
- 15. Яке з тверджень є правильним?
 - а) Мотиваційні бар'єри можна подолати за допомогою саморефлексії та чітких планів
 - б) Мотиваційні бар'єри завжди неможливо подолати
 - в) Демотивація є корисною для розвитку особистості
 - г) Прокрастинація сприяє досягненню цілей

1	2	3	4	5
б	а	б	в	б
6	7	8	9	10
б	г	в	б	а
11	12	13	14	15
б	г	а	б	а

Практичне заняття №6

Тема 6. Страх невдачі як психологічний бар'єр.

Питання для обговорення:

1. Природа та визначення страху невдачі.
2. Основні причини виникнення страху невдачі.
3. Вплив страху невдачі на прийняття рішень і поведінку особистості.
4. Методи подолання страху невдачі та розвиток впевненості в собі.
5. Аналіз власного досвіду страху невдачі та розробка стратегії його подолання.

Основні поняття: страх невдачі, психологічний бар'єр, тривога, невпевненість у собі, самооцінка, уникнення ризиків, перфекціонізм, мотивація, прокрастинація, негативні переконання, внутрішній критик, емоційна саморегуляція, техніки подолання страху, саморефлексія, підтримка оточення.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке страх невдачі?
 - а) Почуття радості від успіху
 - б) Психологічний бар'єр, пов'язаний з уникненням дій через побоювання не досягти мети
 - в) Фізичний дискомфорт перед важливими подіями
 - г) Невизначеність у спілкуванні

2. Що є основною причиною страху невдачі?
 - а) Висока самооцінка
 - б) Складність завдань
 - в) Підтримка з боку оточення
 - г) Негативний досвід або переконання у своїй неспроможності
3. Який із наведених факторів найчастіше супроводжує страх невдачі?
 - а) Рішучість до дій
 - б) Уникнення ризикових ситуацій
 - в) Відчуття гордості за досягнення
 - г) Упевненість у власних силах
4. Що є типовим наслідком страху невдачі?
 - а) Уникнення важливих завдань або рішень
 - б) Підвищення продуктивності
 - в) Посилення впевненості у собі
 - г) Розширення соціальних зв'язків
5. Яке почуття найчастіше виникає разом зі страхом невдачі?
 - а) Натхнення
 - б) Тривога
 - в) Гордість
 - г) Спокій
6. Який із наведених прикладів є проявом страху невдачі?
 - а) Активний пошук можливостей для дії
 - б) Чітке формулювання цілей
 - в) Виконання завдання з першого разу
 - г) Прокрастинація перед важливим завданням
7. Що може допомогти подолати страх невдачі?
 - а) Постійна самокритика
 - б) Використання технік саморефлексії
 - в) Уникнення спілкування
 - г) Ігнорування проблеми
8. Як страх невдачі впливає на мотивацію?
 - а) Збільшує бажання досягти цілі
 - б) Не впливає на мотивацію
 - в) Знижує рівень мотивації до дій
 - г) Робить завдання більш цікавими
9. Який із факторів є причиною виникнення страху невдачі?
 - а) Позитивний минулий досвід
 - б) Відсутність підтримки та віри в себе
 - в) Висока емоційна стабільність
 - г) Реалістичне планування цілей
10. Яке з тверджень є правильним?
 - а) Страх невдачі завжди стимулює до дій
 - б) Люди зі страхом невдачі завжди досягають успіху
 - в) Страх невдачі може перешкоджати особистісному розвитку
 - г) Страх невдачі не впливає на поведінку
11. Який з наведених методів допомагає подолати страх невдачі?
 - а) Чітке формулювання реалістичних цілей
 - б) Повне уникнення ризику
 - в) Ігнорування власних переживань
 - г) Постійна критика себе
12. Що може бути ознакою страху невдачі?
 - а) Рішучість до нових спроб

- б) Занадто ретельне планування або відкладання дій
 в) Підвищення самооцінки
 г) Постійна активність у роботі
13. Який метод найкраще сприяє зменшенню страху невдачі?
 а) Використання позитивних афірмацій
 б) Ігнорування можливих наслідків
 в) Відкладання завдань на потім
 г) Зменшення зусиль у роботі
14. Що з перерахованого сприяє подоланню страху невдачі?
 а) Концентрація на негативних аспектах ситуації
 б) Пошук підтримки в колективі чи серед друзів
 в) Уникнення реалістичних цілей
 г) Постійне порівняння себе з іншими
15. Як страх невдачі впливає на прийняття рішень?
 а) Покращує швидкість прийняття рішень
 б) Призводить до зволікань або уникнення прийняття рішень
 в) Не впливає на процес прийняття рішень
 г) Завжди гарантує обдуманий підхід

1	2	3	4	5
б	г	б	а	б
6	7	8	9	10
г	б	в	б	в
11	12	13	14	15
а	б	а	б	б

Семінар, виконання практичних завдань «Перфекціонізм та прокрастинація як бар'єри розвитку особистості».

1. Перфекціонізм: сутність, види та вплив на розвиток особистості.
2. Прокрастинація: причини та прояви у повсякденному житті.
3. Зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією.
4. Стратегії подолання перфекціонізму та прокрастинації.
5. Створення індивідуального плану роботи для мінімізації впливу перфекціонізму та прокрастинації.

Практичне заняття №7

Тема 7. Перфекціонізм та прокрастинація як бар'єри розвитку особистості.

Питання для обговорення:

1. Перфекціонізм: сутність, види та вплив на розвиток особистості.
2. Прокрастинація: причини та прояви у повсякденному житті.
3. Зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією.
4. Стратегії подолання перфекціонізму та прокрастинації.
5. Створення індивідуального плану роботи для мінімізації впливу перфекціонізму та прокрастинації.

Основні поняття: перфекціонізм, прокрастинація, особистісний розвиток, внутрішні бар'єри, нереалістичні очікування, страх помилки, страх критики, самокритика, відкладання

завдань, мотивація, саморефлексія, управління часом, синдром відкладеного життя, баланс між результатом і процесом, техніки подолання прокрастинації та перфекціонізму.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке перфекціонізм?
 - а) Здатність адаптуватися до змін
 - б) Схильність прагнути до ідеального результату, іноді на шкоду ефективності
 - в) Уміння делегувати завдання
 - г) Відсутність бажання виконувати завдання
2. Що є основною причиною прокрастинації?
 - а) Уникнення складних завдань через страх невдачі або брак мотивації
 - б) Висока самооцінка
 - в) Бажання досягти швидкого результату
 - г) Надлишок вільного часу
3. Яка риса є типовою для перфекціоністів?
 - а) Схильність завершувати завдання швидко та якісно
 - б) Установка на нереалістично високі стандарти виконання роботи
 - в) Постійне уникнення відповідальності
 - г) Недбалість у роботі
4. Що таке прокрастинація?
 - а) Постійне виконання завдань без відкладання
 - б) Раціональне розподілення часу
 - в) Надмірне захоплення деталями
 - г) Відкладання важливих справ на пізніше, часто без реальної потреби
5. Як перфекціонізм впливає на особистісний розвиток?
 - а) Завжди сприяє досягненню цілей
 - б) Може викликати стрес, емоційне вигорання та гальмувати розвиток
 - в) Робить людину менш організованою
 - г) Допомогає уникнути страху невдачі
6. Яка емоція найчастіше супроводжує прокрастинацію?
 - а) Спокій
 - б) Тривога або відчуття провини
 - в) Радість від виконання завдань
 - г) Натхнення
7. Що є типовим наслідком перфекціонізму?
 - а) Висока продуктивність без жодних труднощів
 - б) Зменшення навантаження на особистість
 - в) Постійне незадоволення результатами, навіть якщо вони успішні
 - г) Швидке прийняття рішень
8. Який з наведених факторів є наслідком прокрастинації?
 - а) Ефективне управління часом
 - б) Накопичення невиконаних завдань та стресу
 - в) Поліпшення мотивації до роботи
 - г) Зниження рівня стресу
9. Яка поведінка є характерною для перфекціоніста?
 - а) Надмірна фіксація на деталях та уникнення ризику
 - б) Прийняття помилок як частини навчання
 - в) Виконання роботи в мінімально необхідному обсязі
 - г) Поверхове ставлення до результату
10. Що з наведеного може зменшити вплив прокрастинації?
 - а) Уникнення планування завдань
 - б) Використання технік управління часом

- в) Постійне відкладання складних справ
- г) Збільшення кількості завдань
- 11. Що є ознакою перфекціонізму?
 - а) Готовність ризикувати та експериментувати
 - б) Прагнення завершити завдання швидко, незалежно від якості
 - в) Відсутність бажання працювати над деталями
 - г) Постійне відчуття, що виконане завдання можна було зробити краще
- 12. Як прокрастинація впливає на продуктивність?
 - а) Завжди покращує результативність
 - б) Знижує продуктивність через відкладання завдань
 - в) Сприяє швидкому виконанню роботи
 - г) Робить робочий процес менш стресовим
- 13. Який метод допомагає подолати перфекціонізм?
 - а) Ігнорування недоліків у роботі
 - б) Формулювання реалістичних стандартів і прийняття помилок
 - в) Постійне прагнення до ідеалу
 - г) Відкладання завдань через страх зробити помилку
- 14. Що з наведеного є способом зменшення прокрастинації?
 - а) Розбиття великих завдань на менші етапи
 - б) Відкладання всіх справ на пізніше
 - в) Збільшення рівня стресу для стимулювання роботи
 - г) Уникнення складних завдань
- 15. Як страх помилки впливає на поведінку перфекціоніста?
 - а) Сприяє швидкому виконанню завдань
 - б) Викликає уникнення ризиків та гальмує процес прийняття рішень
 - в) Зменшує увагу до деталей
 - г) Сприяє творчості та експериментам

1	2	3	4	5
б	а	б	г	б
6	7	8	9	10
б	в	б	а	б
11	12	13	14	15
г	б	б	а	б

Практичне заняття №8

Тема 8. Ідентифікація та подолання особистісних бар'єрів у професійній діяльності.

Питання для обговорення:

1. Визначення особистісних бар'єрів у професійній діяльності.
2. Причини виникнення особистісних бар'єрів у професійному середовищі.
3. Вплив особистісних бар'єрів на професійний розвиток і взаємодію в команді.
4. Методи ідентифікації та подолання особистісних бар'єрів у професійній діяльності.
5. Розробка стратегії подолання особистісного бар'єра на основі аналізу професійного кейсу.

Основні поняття: особистісні бар'єри, професійна діяльність, ідентифікація бар'єрів, самооцінка, страх невдачі, прокрастинація, перфекціонізм, когнітивні бар'єри, емоційні бар'єри, мотивація, саморефлексія, професійне вигорання, комунікативні навички, стратегії подолання бар'єрів, розвиток особистісного потенціалу.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке особистісний бар'єр у професійній діяльності?
 - а) Фізична перешкода для виконання роботи
 - б) Внутрішня або зовнішня перешкода, що заважає професійному розвитку
 - в) Недостатність технічних ресурсів
 - г) Відсутність вільного часу
2. Який з наведених прикладів є особистісним бар'єром?
 - а) Страх невдачі у виконанні завдань
 - б) Нестача фінансових ресурсів
 - в) Погане освітлення на робочому місці
 - г) Відсутність необхідного обладнання
3. Що таке ідентифікація особистісних бар'єрів?
 - а) Визначення причин професійних конфліктів
 - б) Усвідомлення та аналіз внутрішніх перешкод, що заважають професійному розвитку
 - в) Ухвалення рішень про зміну роботи
 - г) Розвиток технічних навичок
4. Який із факторів найчастіше викликає особистісні бар'єри?
 - а) Надмірна підтримка з боку колективу
 - б) Високий рівень самовпевненості
 - в) Занижена самооцінка або сумніви у власних силах
 - г) Знання професійних обов'язків
5. Що може бути ознакою професійного вигорання як особистісного бар'єра?
 - а) Підвищена мотивація до роботи
 - б) Емоційне виснаження та втрата інтересу до професійної діяльності
 - в) Покращення комунікативних навичок
 - г) Різне підвищення продуктивності
6. Що з перерахованого допомагає подолати особистісні бар'єри?
 - а) Ігнорування проблеми
 - б) Постійна критика себе
 - в) Уникнення складних завдань
 - г) Саморефлексія та робота над власними слабкими сторонами
7. Який із наведених методів сприяє ідентифікації особистісних бар'єрів?
 - а) Проведення саморефлексії
 - б) Уникнення самотійної роботи
 - в) Ігнорування негативного зворотного зв'язку
 - г) Зменшення робочого навантаження
8. Який із наведених бар'єрів є комунікативним?
 - а) Непорозуміння з колегами через недостатні навички спілкування
 - б) Нестача мотивації
 - в) Перевантаження завданнями
 - г) Низький рівень технічної підготовки
9. Що може стати причиною страху невдачі у професійній діяльності?
 - а) Надмірна підтримка з боку керівника
 - б) Нереалістичні очікування від себе
 - в) Добре структуроване робоче середовище
 - г) Успішне виконання завдань
10. Як прокрастинація впливає на професійний розвиток?
 - а) Збільшує продуктивність
 - б) Покращує мотивацію
 - в) Робить робочий процес менш стресовим

- г) Уповільнює розвиток через постійне відкладання завдань
11. Що є ключовим етапом у подоланні особистісних бар'єрів?
- а) Уникнення складних завдань
б) Визначення їх причин та роботи над усуненням
в) Перекладення відповідальності на інших
г) Повна зміна професійної сфери
12. Що може допомогти у подоланні емоційних бар'єрів на роботі?
- а) Постійна самокритика
б) Ігнорування власних емоцій
в) Використання технік саморегуляції
г) Відкладання роботи на невизначений термін
13. Що таке конфлікт мотивів у професійній діяльності?
- а) Невідповідність між внутрішніми бажаннями та зовнішніми вимогами
б) Відсутність зворотного зв'язку
в) Надлишок завдань у робочому графіку
г) Невизначеність у професійних обов'язках
14. Що з перерахованого допомагає уникнути професійного вигорання?
- а) Постійна перевтома
б) Збільшення кількості завдань
в) Ігнорування емоційного стану
г) Раціональне планування роботи та відпочинку
15. Що є основною метою ідентифікації особистісних бар'єрів?
- а) Уникнення роботи з ними
б) Усвідомлення перешкод та створення шляхів їх подолання
в) Постійне уникнення складних ситуацій
г) Перекладення відповідальності на інших

1	2	3	4	5
б	а	б	г	б
6	7	8	9	10
г	а	а	б	г
11	12	13	14	15
б	в	а	г	б

Семінар, виконання практичних завдань «Розвиток навичок самодопомоги у подоланні психологічних бар'єрів».

1. Поняття самодопомоги та її значення у подоланні психологічних бар'єрів.
2. Техніки саморефлексії та їх використання у подоланні внутрішніх обмежень.
3. Методи релаксації та управління стресом для самодопомоги.
4. Роль творчих підходів (арт-терапія, письмові практики) у самодопомозі.
5. Складання індивідуального плану самодопомоги для роботи з конкретним психологічним бар'єром.

Практичне заняття №9

Тема 9. Розвиток навичок самодопомоги у подоланні психологічних бар'єрів.

Питання для обговорення:

1. Поняття самодопомоги та її значення у подоланні психологічних бар'єрів.
2. Техніки саморефлексії та їх використання у подоланні внутрішніх обмежень.
3. Методи релаксації та управління стресом для самодопомоги.
4. Роль творчих підходів (арт-терапія, письмові практики) у самодопомозі.

5. Складання індивідуального плану самопомоги для роботи з конкретним психологічним бар'єром.

Основні поняття: навички самопомоги, психологічні бар'єри, саморефлексія, емоційна регуляція, техніки релаксації, позитивне мислення, когнітивно-поведінкові техніки, самопідтримка, управління стресом, усвідомленість (майндфулнес), медитація, арт-терапія, ведення щоденника, планування дій, самопідбадьорювання.

Тестові завдання (одна правильна відповідь)

1. Що таке навички самопомоги?
 - а) Уміння звертатися по допомогу до інших
 - б) Сукупність методів, які людина використовує для самостійного подолання складнощів
 - в) Використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблем
 - г) Уникнення конфліктних ситуацій
2. Який із наведених методів належить до навичок самопомоги?
 - а) Ігнорування проблеми
 - б) Використання технік релаксації
 - в) Перекладання відповідальності на інших
 - г) Постійне самокритичне мислення
3. Що є прикладом когнітивно-поведінкової техніки у самопомозі?
 - а) Робота з автоматичними думками для зміни негативних переконань
 - б) Медитація
 - в) Ведення щоденника настрою
 - г) Прийняття швидких рішень без аналізу
4. Що таке саморефлексія?
 - а) Аналіз власних дій, думок і почуттів для підвищення саморозуміння
 - б) Ігнорування власних переживань
 - в) Постійне фокусування на недоліках
 - г) Відмова від аналізу своїх помилок
5. Що може бути ознакою ефективної самопомоги?
 - а) Зростання тривожності
 - б) Поліпшення емоційного стану та відчуття контролю над ситуацією
 - в) Уникнення відповідальності
 - г) Посилення прокрастинації
6. Що з наведеного є технікою управління стресом?
 - а) Постійне уникнення складних завдань
 - б) Використання методів глибокого дихання
 - в) Фокусування виключно на негативних аспектах
 - г) Ігнорування своїх потреб
7. Що таке майндфулнес (усвідомленість)?
 - а) Стан постійної тривоги
 - б) Уникнення проблем
 - в) Аналіз помилок минулого
 - г) Здатність бути в моменті "тут і зараз" без оцінювання ситуації
8. Що є метою ведення щоденника у самопомозі?
 - а) Уникнення думок про складні ситуації
 - б) Аналіз власних переживань і виявлення причин проблем
 - в) Підкреслення власних недоліків
 - г) Роздуми про майбутні проблеми
9. Що сприяє розвитку позитивного мислення?
 - а) Фокусування на можливостях, а не на проблемах
 - б) Постійне уникнення складних ситуацій

- в) Порівняння себе з іншими
 г) Самокритика
 10. Що є ключовим елементом самопідтримки?
 а) Постійне критичне ставлення до себе
 б) Здатність заохочувати себе у складних ситуаціях
 в) Відмова від будь-якої діяльності
 г) Перекладання відповідальності на інших
 11. Який метод може допомогти знизити тривожність?
 а) Глибоке дихання та медитація
 б) Ігнорування своїх емоцій
 в) Постійна прокрастинація
 г) Перегляд негативних новин
 12. Що з наведеного не належить до технік самодопомоги?
 а) Постановка реалістичних цілей
 б) Самокритика та знецінення своїх досягнень
 в) Управління часом
 г) Позитивне самонавіювання
 13. Що таке арт-терапія у контексті самодопомоги?
 а) Використання творчих методів для зниження емоційної напруги
 б) Уникнення складних ситуацій
 в) Надмірна концентрація на проблемах
 г) Ігнорування творчих здібностей
 14. Яке з тверджень є правильним?
 а) Самодопомога вимагає повної ізоляції від інших
 б) Самодопомога спрямована на підвищення внутрішніх ресурсів для подолання проблем
 в) Самодопомога виключає звернення за підтримкою
 г) Самодопомога є неефективною у подоланні стресу
 15. Що є першим кроком у подоланні психологічного бар'єра?
 а) Ігнорування проблеми
 б) Усвідомлення та аналіз її причин
 в) Відкладання рішень на потім
 г) Уникнення будь-яких змін

1	2	3	4	5
б	б	а	а	б
б	7	8	9	10
б	г	б	а	б
11	12	13	14	15
а	б	а	б	б

Індивідуальні науково-дослідні завдання
 (узгоджується згідно дослідницьких інтересів)

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Тези у відповідності до теми дисертаційного дослідження		
Разом		10	10

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПОБУДОВИ ТА ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту», *академічний плагіат* – це оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання.

Види академічного плагіату: копіювання, перефразування, компіляція, використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело, подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Час виступу – до 10-15 хвилин, обсяг – до 0,5 друк. арк. (до 20 тис. знаків).

Текст приймається в редакторі Word for Windows, шрифт – Times New Roman, розмір кегля – 14. Друкується через 1,5 інтервали; ширина поля ліворуч – 1,5 см, праворуч – 2,5-3 см, знизу – 2,0 см. Обов'язкова нумерація сторінок. Посередині друкуються прізвища й ініціали авторів, під прізвищами – назва роботи. Таблиці мають бути пронумеровані й містити назву. Примітки та виноска до таблиці необхідно друкувати безпосередньо під нею. Розмір шрифту тексту таблиць може бути зменшений (до 8–10 pt).

Ілюстрації мають бути виконані на білому цупкому папері на одній стороні аркуша. На звороті обов'язково вказувати прізвище автора, номер і назву ілюстрації, масштаб, для мікрофотографій – збільшення. Бажано надавати електронну версію ілюстрацій у *.tif або *.jpg.

Перелік застосованих літературних джерел наводять у порядку посилань. У тексті посилання слід наводити у квадратних дужках цифрами, що відповідають їхнім порядковим номерам у списку. Не допускаються посилання на неопубліковані матеріали. Небажані посилання на енциклопедії, довідники, інтернет-видання сумнівної доказової бази.

Питання до заліку

1. Визначення та класифікація психологічних бар'єрів особистості.
2. Теоретичні основи дослідження психологічних бар'єрів.
3. Причини виникнення психологічних бар'єрів у різних вікових групах.
4. Вплив психологічних бар'єрів на самооцінку особистості.
5. Роль стресу у формуванні психологічних бар'єрів.
6. Методи подолання страху та тривожності як форм психологічних бар'єрів.
7. Мотиваційні бар'єри: види, причини та способи подолання.
8. Соціальні бар'єри у міжособистісному спілкуванні.
9. Психологічні бар'єри у процесі прийняття рішень.
10. Особливості подолання психологічних бар'єрів у професійній діяльності.
11. Вплив негативного досвіду на формування психологічних бар'єрів.
12. Психологічні бар'єри в освітньому середовищі: студенти та викладачі.
13. Самокритика як форма внутрішнього бар'єру.
14. Особливості подолання перфекціонізму.
15. Фобії як крайня форма психологічних бар'єрів.
16. Культурні та етнічні бар'єри у психології особистості.
17. Психологічні бар'єри у стосунках: причини та шляхи вирішення.
18. Гендерні аспекти психологічних бар'єрів.
19. Вплив суспільних стереотипів на формування психологічних бар'єрів.
20. Бар'єри творчого мислення та інноваційної діяльності.
21. Психологічні аспекти подолання сором'язливості.
22. Вплив сімейного виховання на формування психологічних бар'єрів.
23. Бар'єри адаптації до нових умов життя.
24. Психологічна підтримка в процесі подолання бар'єрів.

25. Використання арт-терапії для роботи з психологічними бар'єрами.
26. Роль когнітивно-поведінкової терапії у подоланні психологічних бар'єрів.
27. Самомотивація як інструмент подолання внутрішніх бар'єрів.
28. Бар'єри особистісного зростання: як їх подолати?
29. Вплив медитації та технік релаксації на психологічні бар'єри.
30. Ефективна комунікація як інструмент зниження міжособистісних бар'єрів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ РОБОТИ

Вид роботи	бали	Критерії
Практичне заняття	0	Здобувач виявляє повне незнання навчального матеріалу, не надає відповідей, не виконує завдань або виконує їх неправильно
	1	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не може надати висновки; не проявляє активності при проведенні усного опитування на практичному занятті; не вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні проблемних завдань
	2	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не робить ґрунтовних висновків; бере участь у усному опитуванні, однак активність є нестабільною; не вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні елементарних завдань
	3	Здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях наявні помилки, висловлюються власні міркування та висновки; бере участь у усному опитуванні, вміє використовувати наявні знання у стандартних ситуаціях / при вирішенні елементарних завдань
	4	Здобувач надає досить повні відповіді, виконує завдання, але припускається незначних помилок, які виправляє лише при зауваженні викладача; володіє знаннями з теми практичного заняття, яким бракує узагальненості; вміє використовувати їх у стандартних ситуаціях, при вирішенні нескладних проблемних завдань
	5	Здобувач надає повні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання, але припускає неточності, які виправляє сам або при першому зауваженні викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; при вирішенні складних проблемних завдань потребує допомоги викладача
	6	Здобувач надає повні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання, але припускає неточності, які виправляє сам або при першому зауваженні викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; при вирішенні складних проблемних завдань інколи потребує

		допомоги викладача
	7	Здобувач надає вичерпні відповіді, завдання відзначаються повнотою виконання без допомоги викладача; володіє узагальненими знаннями з теми практичного заняття, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання
Самостійна робота	0	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (тези)	0	завдання не виконано / представлений текст не є за формою тезами (підміняється рефератом, доповіддю)
	1-2	тези не відповідають необхідному обсягу, змістовні зв'язки тексту тез з цитованими науковими джерелами відсутні, внутрішня логіка відсутня, власна позиція за визначеною проблематикою не позначена
	3-4	тези не відповідають необхідному обсягу, змістовні зв'язки тексту тез з цитованими науковими текстами відсутні, внутрішня логіка порушена (текст є аплікацією власних думок та «цитат» наукових текстів); власна позиція за визначеною проблематикою на побутовому рівні без аргументації
	5-6	тези відповідають необхідному обсягу, власна позиція здобувача формально підкріплена посиланнями на наукову літературу за відсутності змістовних зав'язків з цитованими науковими текстами; проблема розкрита при формальному

		використанні фахових термінів; власна думка не достатньо аргументована практичними фактами
	7-8	тези відповідають необхідному обсягу, власна позиція викладена; проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються); наведено аргументацію своєї думки з опорою на факти, проте наукове обґрунтування виконано схематично, позиція здобувача і наукові тексти формально узгоджені, при цьому внутрішня логіка тексту розмита
	9-10	тези відповідають необхідному обсягу, власна позиція викладена аргументовано; проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді; власна думка аргументована практичними фактами; робота логічна, послідовна, композиційно чітка

Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0–10	0–100
Тема 1.	0–10	0–90		
Тема 2.	0–10			
Тема 3.	0–10			
Тема 4.	0–10			
Тема 5.	0–20			
Тема 6.	0–20			
Тема 7.	0–10			

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ
(для заліку)**

Для навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності» за навчальним планом передбачається підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (мінімальна кількість балів 60), здобувач отримує під час участі у практичних заняттях, виконання усіх видів самостійної роботи та ІНДЗ.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері психології. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.

Зараховано (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у психології, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Зараховано (74-81 C)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері психології при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Зараховано (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми під час надання психологічної допомоги.
Зараховано (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо організації психологічної допомоги особистості, яка стикається з психологічними бар'єрами несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії..
Не зараховано (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Не зараховано (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		Залік
90-100	A	зараховано
82-89	B	зараховано
74-81	C	зараховано
64-73	D	зараховано
60-63	E	зараховано
35-59	FX	не зараховано
0-34	F	не зараховано

Рекомендовані джерела інформації Основна література

1. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ: практичний посібник / Укладачі: Л.Г.Чорна, П. П. Горностай, В.І.Вус, О.Л.Коробанова, О.Т.Плетка; за наук. ред. Л.Г.Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
2. Данилюк І.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
3. Массанов А.В. Психологічні бар'єри особистості. *Наука і освіта*, №1, 2024. С.63-67.
4. Массанов А.В. Методика оцінки психологічних бар'єрів особистості. *Перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Полтава, 7 березня 2024 р.): у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2024. Ч. 1. С. 44-46.
5. Массанов А.В. Особливості психологічних бар'єрів особистості під час прийняття відповідальних рішень. *Габітус*. Вип. 60. 2024. С. 147-152.
6. Массанов А.В. Особливості психологічних бар'єрів у соціономічних професіях. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (20 травня 2022 року, м.Одеса). С. 139-141.
7. Массанов А.В. Просоціальність як умова підвищення якості життєдіяльності особистості. *Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти*: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Умань : ЦП Компринт. 2023. С. 118-120.
8. Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (3), 1580-1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216
9. Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 6), Art 424 pp 3128 – 3137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2020.s6424
10. Massanov A. Emotional factor of competitive self-mobilization of professional rowers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 3, 28-43. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-2
11. Massanov A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (3), 1580-1589. DOI:10.7752/jpes.2020.03216.

Допоміжна

1. Массанов А. В. Профілактики та усунення психологічних бар'єрів особистості у рекреаційний період. *Наука і освіта*. 2011. № 11. С. 105–108.
2. Массанов А.В. Психологічна адаптація та збереження психічного здоров'я військовослужбовців під час військового конфлікту Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (17 травня 2024 р.), Одеса. С.327-331.
3. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в діяльності особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр./ Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2014. № 2 (23). С.167-173.
4. Массанов А.В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2 (56). С. 73–89.
5. Массанов А.В. Соціально-психологічний підхід дослідження молоді юнацького віку в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірник наукових

праць міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (17 травня 2024 р.), Одеса. С. 128-132.

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

7. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либидь, 1999. 632 с.

8. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної конференції, 24-25 червня 2023 року / за ред. В.О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 284 с.

9. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 294 с.

10. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід: монографія. Одеса: Видавництво ВМВ, 2014. 238 с.

11. Gerald Corey. Case Approach to Counseling and Psychotherapy *Cengage Learning*, 2008. 341 p.

12. Gerald Corey. Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy Cengage Learning, 2013, 552 p. Nelson-Jones. R. (2018) Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy. Sixth Edition. N.Y. : SAGE. 580 p.

13. Kenneth S. Pope, Melba J. T. Vasquez, Nayeli Y. Chavez-Dueñas, Hector Y. Adames. Ethics in Psychotherapy and Counseling: A Practical Guide. Wiley, 2021. 463 p.

14. Massanov A. Psychological barriers in activities of a personality *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*, I (6), Issue: 10, 2013. P.193-197.

15. Massanov A. Creativity as a condition for overcoming the subjective difficulties of the individual. *Science and education*. Issue: 9. Pages: 105-110. Published: 2016.

Інформаційні ресурси

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

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

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

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