

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

С.В. Копилова

ПСИХОЛОГІЯ ЗДІБНОСТЕЙ: SOFT SKILLS

Методичні рекомендації до самостійної роботи

*для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»
третього освітньо-наукового рівня освіти*

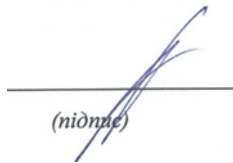
Київ – 2025 рік

РОЗРОБНИК: доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук



Світлана КОПИЛОВА

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, *філософії та суспільних наук*


(підпис)

Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 25.08.2025

Завідувач кафедри



Олена ВЛАСЕНКО

ВСТУП

Протягом семестру здобувачі вищої освіти паралельно з аудиторними лекційними і практичними заняттями виконують завдання для самостійної роботи з визначеної теми . ВСЬОГО: 10 ЗАВДАНЬ

Самостійна робота передбачає:

- ознайомлення і конспектування першоджерел
- перегляд тематичних фільмів (фрагментів) та виконання дидактичних завдань
- написання есе
- виконання творчих робіт.

Самостійна робота може передбачати застосування дослідницького методу. Він зумовлює творче використання студентами знань, у процесі якого формується досвід самостійної науково-дослідної роботи.

Самостійна робота здійснюється у різних формах: робота з текстами (монографіями, підручниками, словниками, періодичними виданнями та ін.), підготовка тез доповідей, виконання дидактичних завдань, підготовка до контрольних заходів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО КОНСПЕКТУВАННЯ ДЖЕРЕЛ

Конспект – найбільш доцільна форма запису при вивченні наукової, навчальної, навчально-методичної літератури. Конспектування є *процесом розумового переосмислення і письмової фіксації* прочитаного тексту. Запис, який допомагає автору негайно чи через деякий час із необхідною швидкістю відтворити отриману раніше інформацію.

Важливо! Конспектування першоджерела це не переписування найкоротших чи найзрозуміліших абзаців, а виокремлення головної ідеї тексту в коротких тезах

Конспект» (лат. огляд). Конспектування дає змогу *вичерпно викласти головний зміст* творів, документів, з'ясувати внутрішній зв'язок і логічну послідовність обґрунтованих у них теоретичних положень. До

конспектування слід приступати після загального ознайомлення з його змістом, *засвоєння зв'язку* між основними думками, положеннями, головною ідеєю. *Конспектування є творчим процесом*. За змістом і формою конспект має бути складений так, щоб допомагати засвоєнню головних положень праці в їх логічній послідовності, швидкому, глибокому запам'ятовуванню і відтворенню прочитаного.

- чітко, стисло, лаконічно формулювати думку - дає змогу зосередитися на головному,;
- дослівно занотовувати визначення, афористичні думки, аргументи автора. Думку, цитату не можна обривати посередині, за необхідності зробити пропуски в тексті використовують три крапки;
- всі цитати слід брати в лапки, точно зазначати джерело (назва, місце виходу у світ, видавництво, рік випуску, том, сторінка);
- оформлювати важливі статистичні дані у вигляді таблиць, графіків, діаграм;
- використовувати скорочення слів, умовних позначень, якщо вони цілком зрозумілі автору конспекту і не ускладнюють перечитування записів;
- записувати компактно, що дає змогу зробити конспект доступним для огляду;
- робити між рядками інтервали, достатні для вписування доповнень за необхідності;
- датувати записи.

Багатослівні, великі за обсягом конспекти є ознакою недосвідченості студента, недостатньої осмисленості його роботи.

Перший етап - орієнтування у матеріалі. Головним є формування орієнтовної основи для роботи зі змістом. Побіжний перегляд змісту дає можливість ознайомитись з книгою в загальних рисах, коли стає зрозуміло, що в цій книзі міститься потрібна інформація і її потрібно ретельно опрацювати. Побіжний перегляд - це по суті «пошукове читання». Читання - це стимуляція

ідей: уважне ознайомлення з будь-яким текстом повинне викликати думки, гіпотези, які відповідають власному погляду на речі.

Другий етап:

- 1) засвоєння ідейно-теоретичного змісту - аналіз ідей і положення, які отримали розвиток у праці, що вивчається. Вичленувати вузлові ідеї в аспекті предмета, осмислити їх суть. Нерідко студенти вивчають і конспектують твори, сліпо йдучи за текстом. Допомагає у розвитку відповідних *вмінь постановка орієнтовних питань*, що спрямовують роботу студента.
- 2) *освоїти не готові висновки і результати, а пізнати джерело і логіку їх здобуття*, тобто повторити процес наукового пошуку.

Робити записи при повторному читанні літератури. Відбирати лише наукові факти. *Науковий факт* - це елемент, який лежить в основі наукового пізнання, відображає об'єктивні властивості процесів та явищ: новизну, точність та об'єктивність і достовірність.

Третій етап роботи з літературою є систематизація, узагальнення знань, аналіз на їх основі конкретних фактів і подій дійсності. Закладені ідеї і положення розкриваються автором не в одному місці роботи. Зібрати воедино однорідний матеріал. Автори формулюють свої положення у процесі полеміки. У процесі аналізу праць студент має навчитися відбирати з полемічного матеріалу позитивний зміст, тобто *висловлювання і твердження, котрі протиставляються критикованим і є вкладом у розвиток теорії*.

Критерії оцінювання конспекту

Критерії:	Шкала
– Своєчасність	3 – у повній мірі,
– Правильність : відповідність вимогам	2 – скоріше у повній мірі, 1 - скоріше у неповній мірі,
– Повнота змісту (відображені всі суттєві ідеї)	0 – відсутнє

Вимоги передбачають:

- встановлення актуальності та формулювання мети;
- чітке викладання інформації з виділенням ключових слів та ідей у тексті

- змістовні висновки
- стиль оформлення (текст презентації легко читається, фон сполучається з текстом і графікою, ілюстрації посилюють ефект сприйняття тексту)

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАПИСАННЯ ЕСЕ

Застосування есе сприяє більш чіткому й грамотному формулюванню думок, допомагає розташовувати ці думки в логічній послідовності, припускає вільне володіння мовою термінів і понять, розкриває глибину й широту навчального матеріалу, вчить використати приклади, цитати, необхідні аргументи за відповідною темою.

Обсяг есе має складати 4-5 сторінок. Наприкінці обов'язковим є наведення списку використаних джерел та літератури, а також вказівок на використані інтернет-ресурси.

Незважаючи на те, що есе це творча робота, воно має чітку структуру, єдину для всіх текстів. Перевіряючи, як здобувач освіти впорався із завданням, викладач неодмінно звертає увагу на наявність актуальності, гіпотези, тез та іншого, розташованих в певному порядку. Структура есе передбачає висунення на початку певної тези, а після її доказ аргументами у вигляді логічних викладок, цитат або викладу відповідних фактів.

Есе складається з таких елементів:

- Назва. Вона повинна точно відображати суть написаного.
- План. Складається з двох і більше складових; є більш довільним аніж у рефераті.
- Вступ. Тут необхідно обґрунтувати важливість розгляду обраних абітурієнтом питань, висунути головну гіпотезу. Гіпотеза це якесь припущення, яке буде підтверджено або спростовано. Якщо ви викладаєте думку певного вченого або групи людей, з якими не згодні, то така гіпотеза спростовується. А ось сформована самостійно ідея, як правило, повинна бути підтверджена. Втім, ви можете показати, що ваше стара думка була помилковою.

- Основна частина. Структура основної частини нагадує ланцюжок з кілець. Спочатку висувається теза, потім пишуться кілька аргументів до неї. Теза доведена, а значить, переходимо до наступного. Автор самостійно вирішує, скільки тез йому необхідно довести. Кількість же тез не повинна бути менше трьох позицій. Велика кількість перевантажує дослідження, а менша виглядає несерйозно для такої роботи.

Тези обґрунтовуються: 1. Особистим досвідом, історіями з життя інших людей, як близьких, так і з біографії знаменитостей. 2. Явищами, які кожен може спостерігати. 3. Фактами, переданими без спотворення, маніпуляцій. 4. Цитатами відомих учених, політиків, письменників, творчих діячів. 5. Історичними подіями, які доповнює аналіз їх суті, причин, наслідків. 6. Витягами із законів, актуальних або застарілих. Всі докази плавно ведуть читача до доведенню або спростування гіпотези. Тому важливо побудувати структуру есе в правильному логічному порядку.

- Висновок. Останній абзац присвячено тому яким чином ми довели висловлене раніше припущення.

Інструкція з методики роботи:

1. Насамперед сфокусуйтеся на темі. Після цього перейдіть до пошуку інформації за темою. Намагайтеся вивчити її в найдрібніших подробицях, навіть, якщо спочатку вона здалася вам складною, ви зможете придумати план відповіді, а заодно запасетеся і фактичним матеріалом.
2. Знайдену інформацію необхідно впорядкувати. Складіть план міркувань, спираючись на причинно-наслідкові зв'язки між подіями, про які піде мова в вашому есе. Не нехтуйте планом, як би нудно це не здавалося: сувора схема, залежно від якої буде згодом будуватися ваше есе, допоможе вам уникнути алогічності у творі. Як правило, за порушення логіки в міркуваннях досить часто викладачеві доводиться знижувати бали.
3. Перед тим як приступити до написання есе, продумайте також аргументи і контраргументи – «за» і «проти», висловлюючись простіше. Продумайте

їх заздалегідь, тому що пізніше у вас не буде часу «зісковзувати» на розлогі міркування. Випишіть їх в стовпчик і коротко, у вигляді тез, а після, на папері, «обшийте» ці сухі аргументи «мереживом» свого красномовства. Але не забувайте: стислість сестра таланту, уникайте «води».

4. План і список тез готові, ідеї в голові вже сформувалися, можна діставати листок і писати. Коли візьметесь за основний текст есе, віддавайте перевагу науково-публіцистичному стилю мовлення. Головне – не «скочуйтеся» на розмовний стиль, як би вам не хотілося висловлюватися простіше, як у повсякденному житті. Це відразу зменшить ваші досягнення під час перевірки.
5. Наприкінці есе не забудьте подати чіткий, лаконічний висновок. Відсутність висновку є значною помилкою, часом це одна з найважливіших частин в творі. Отже, виклавши всі аргументи *pro et contra*, не забудьте зробити з усіх своїх міркувань гідний висновок. І не забудьте додати власну думку на основі історичної ситуації, саме це й потрібно від автора есе. Обов'язково зв'яжіть її з фактичним змістом твору.

Критерії оцінювання есе

Критерії:	Шкала
– Структурованість змісту, грамотність формулювань, логіка і лаконічність викладу	3 – логічно упорядкований зміст, тема повністю розкрита
– Глибина й повнота розкриття теми: термінологічна чіткість	2 – скоріше упорядкований зміст, в цілому тема розкрита
– Захист: вільне володіння поняттями, аргументованість, глибоке й всебічне засвоєння теми	1 - скоріше невпорядкований зміст, тема недостатньо розкрита
	0 – невпорядковане бачення змісту, тема не розкрита

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ТВОРЧОГО ЗАВДАННЯ

Відеоролик

Цифрова компетентність – важлива складова професійної діяльності сучасного фахівця. Для її набуття важливо долучитись до створення творчих продуктів.

Завдяки YouTube Shorts ви можете охопити нову аудиторію, використовуючи лише смартфон і камеру Shorts у додатку YouTube. Цей інструмент дає змогу легко створювати короткі ролики тривалістю до 3 хвилин за допомогою багатосегментної камери. З більш детальною інформацією можна ознайомитись за посиланням:

<https://support.google.com/youtube/answer/10059070?hl=uk#zippy=%2C%D1%8F%D0%BA-%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D1%96-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BE-shorts>

Також для створення відеосюжету може бути використана програма Canva. Canva — це безкоштовна онлайн-платформа для дизайну, за допомогою якої ви можете створювати відео де й коли завгодно. (https://www.canva.com/uk_ua/stvoryty/video/)

Перш ніж приступити до виконання технічних завдань, необхідно продумати сюжет. Він може стосуватись таких питань: внутрішній світ людини та його вплив на якість життя; психологічні проблеми сьогодення та роль професійної психологічної допомоги у їх вирішенні; психогігієна тощо.

Критерії оцінювання творчого завдання

<i>Критерії:</i>	Шкала
– Правильність постановки та ступінь досягнення професійно орієнтованих завдань – Валідність і надійність методик, повнота опису – Представленість різних методів, аргументованість вибору: відповідність теоретичним положенням і ситуації – Рівень оригінальності та індивідуальний стиль (інноваційні підходи та нетрадиційні форми)	3 – чітко виражені, 2 скоріше виражені, 1 – скоріше не виражені, 0 – не виражені

ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ТАЙМ – МЕНЕДЖМЕНТ (лідерство і самоорганізація)

1. користуючись посиланням

http://epidruchniki.com/content/899_46_Test_Yminnya_racionalno_vikoristovuyvati_chas.html пройдіть онлайн-тест «Уміння **раціонально**

використовувати час», обґрунтуйте отримані результати тесту та виокреміть можливі причини отримання даного результату.

- 1) Створіть список, в якому перераховано те, що вам подобається робити, наприклад: спілкуватись із людьми, писати, продавати, заробляти гроші, керувати тощо.
- 2) Виберіть із переліченого те, до чого ставитесь із пристрасстю. Що для вас найважливіше, без чого ви би не змогли?
- 3) Визначте якості, навички, здібності (достоїнства), необхідні, щоб робити те, про що мрієте. Для кожного пункту вашого списку улюблених справ виберіть три якості. Наприклад, Люди, які мають дар переконувати, досягають успіху у торгівлі. Вміння аналізувати та бачити закономірності у хаосі – безцінне для журналіста та дослідника.
- 4) Визначте що вам не подобається робити чи до чого ви байдужі. Визначте якості, навички та здібності, які потрібні для цього. Це ваша валюта. Це те, з чим не шкода розлучатись. Віддайте це продавцю, в обмін на потрібне вам. Але зважайте: продавець може торгуватись, ви повинні домовитись із ним
- 5) Зі своїх списку переваг виберіть два чи три найважливіших, спробуйте їх поєднати і подивіться, що вийде в результаті поєднання будьяких двох із них. Якщо є протиріччя, це добре. Яку користь ваші унікальні здібності можуть принести у вашій команді Який внесок ви можете привнести у розвиток своєї команди?
- 6) Роздивіться себе уважно. Як ви виглядаєте? У чому ви одягнені? Як ви себе уявляєте? Як лунає Ваш голос, ваш тон? Ви отримуєте задоволення, зустрівши самого себе? Яке враження ви справляєте? Якщо образ, який ви уявили, Вас повністю задовольняє, запишіть кілька слів, що описують та характеризують ваш стиль, наприклад «Мій стиль – презентабельний та дорогий, я виглядаю респектабельно та викликаю довіру».
- 7) Придумайте невеличку метафоричну історію про свій стиль. Головний герой ви-принц, лицар, кардинал, придворний... Розкажіть свою історію партнеру. Завдання партнера – ставити уточнюючі питання під час розповіді, а тоді підсумувати почуте, виражаючи свою точку зору, описує ваш стиль, як він його уявив кількома реченнями.

- 8) У якій ще сфері діяльності ви могли би працювати керівником? Які у вас є дипломи, нагороди? Які у вас життєві цілі? Які докази вашої попередньої успішної діяльності ви могли би сформулювати у графіки, розрахунки, схеми? Як ви могли би за три хвилини реально продемонструвати свої можливості керівника? Які ваші умови та запити?
- 9) Спробувати у візуальній формі представити якості, які характеризують лідера. Розкажіть про свої здібності вести за собою людей, керувати ними
- 10) Назвіть риси харизматичної особистості. Чи потрібно лідеру бути харизматичним? **Розробіть план із самовдосконалення** та спробуйте втілити його у життя

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

1. Скласти конспект першоджерела за вибором:

- 1) Гоулман Деніел. Емоціональний інтелект. Почему он может значить больше, чем IQ; пер. с англ. А. П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
- 2) Кете де Врис М. Мистика лидерства: развитие эмоционального интеллекта. Пер. с англ. М.Шалуновой. Москва: Альпина Пат. 2012, 276 с

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

1. На вибір:

- 1) Написання есе «Проблема неспання» - приклад з роботи Д. Майерса за допомогою критичного мислення.
- 2) Зробити підбірку текстів (ситуацій, кейсів) для критичного аналізу

Основна література:

Навчальна практика Soft Skills Hard Skills: навчальний посібник / К. О. Коваль, О. В. Мельник, О. В. Бурдейна, Р. С. Белзєцький, О. М Косарук. Вінниця : ВНТУ, 2017. 76 с.
Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [науково-методичний посібник] / Вукіна Н. В., Дементієвська Н. П., Сущенко І. М. ; за наук. ред. О. І. Пометун. Харків : Б.В., 2007. 190 с.

Допоміжна література:

Інформ.ресурси:

Michael Scriven & Richard Paul Critical Thinking as Defined by the National Council for Excellence in Critical Thinking, 1987. Режим доступу: <http://www.criticalthinking.org/pages/defining-critical-thinking/766>

КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ

1. **Підготовка презентації** з першого (теоретичного) розділу дисертаційного дослідження з використанням редактору Power Point або аналогічного (10-20 слайдів).

2. Складання резюме. Пропонуємо подивитись кілька відео-роликів з тренінгів по створенню резюме:

- Як скласти резюме. Практика <https://youtu.be/paxX3r8XicI>
- Як скласти ефективне резюме. Поради від Studio Moderna <https://youtu.be/GfQMGUUZnd0>
- Як правильно написати супровідного листа? [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://jobs.ua/ukr/resume_sample/covering_letter/15
- Приклад - супровідний лист студента (молодий фахівець) [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://jobs.ua/ukr/resume_sample/covering_letter/22
- Види резюме [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://jobs.ua/ukr/resume_sample/resume_form
- Резюме как составить. Резюме як скласти. Как написать https://youtu.be/BrFWDHcZj_I
- Как составить сильное резюме <https://www.youtube.com/watch?v=INWtYWyHBjw>
- Как правильно составить резюме <https://youtu.be/N-aJOpw1pXE>

ЛІДЕРСТВО

1. На вибір:

- 1) на основі аналізу однієї з теорії мотивацій (*на вибір*: А. Маслоу, М. Вербера, К. Алдерфера, Г. Маррей, Е. Мейо, Адамса, Д. Мак-Грегора та ін.) розробити пірамідальну ієрархію власних потреб у % відношенні від 0 до 100%, обґрунтувати значення кожної із виокремлених **потреб**
- 2) переглянути короткометражний мультфільм за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=GghmPtltGA4> та зробити **аналіз інструментів підтримки мотивації**.

2. На вибір:

- 1) зробити **відеодобірку** прикладів успішної групової, або командної роботи та охарактеризувати їх;
 - 2) Перегляд фільму «Ми - команда» (2006, реж. Джозеф Макджинти Никол) Написання **есе** – чого, в плані командної роботи, лідерства, роботи в складних умовах, навчив мене цей фільм.
 - 3) Перегляд фільму «Страх і трепет» (2003, реж. Ален Корно). Написання **есе** – чого, в плані командної роботи, лідерства, роботи в складних умовах, навчив мене цей фільм.
 - 4) користувачам відеохостингом YouTube переглянути трейлери до фільмів («Диявол носить прада» (2006 р.), «Людина, яка змінила все» (2011 р.), «Стажер» (2015 р.), «Темні часи» (2017 р.)) та зробити порівняльний аналіз **стилів лідерства**;
3. Розробити **методичні рекомендації** щодо розвитку лідерських якостей (10 пунктів).

Основна література:

Навчальна практика Soft Skills Hard Skills: навчальний посібник / К. О. Коваль, О. В. Мельник, О. В. Бурдейна, Р. С. Белзецький, О. М Косарук. Вінниця : ВНТУ, 2017. 76 с.
Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей; пер. з англ. О. Любенко. 2-ге вид., стер. Харків : Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2014. 384 с

Допоміжна література:

Лукашевич Н.П. Самоменеджмент. Теорія і практика: посібник К.: Ніка-Центр, 2007. 344с
Чкан А.С. Самоменеджмент: практикум для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент» / А.С. Чкан, О.М. Олійник, С.В.Маркова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 82 с.

Інформ.ресурси:

Електронний підручник «Soft Skills», розроблений в межах міжнародного проекту Tempus Impress Project "Improving the Efficiency of Student Services" funded by the European Commission and lasts from October 15, 2012 - October 14, 2015 (Project number 530534-TEMPUS-1-2012-1-UK- TEMPUS-SMGR) URL: <http://psydilab.univer>

КРЕАТИВНІСТЬ

1. Розробити макет рекламної листівки, просту веб-сторінку, інфографіку або просто зробити собі візитівку
2. ТВОРЧА ІМПРОВІЗАЦІЯ: Створити відеоролик на тему дисертаційного дослідження або презентації спеціальності