

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І.МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра практичної та клінічної психології

Психологія мотивації та емоцій

Електронні методичні рекомендації до семінарських занять з курсу для
студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОДЕСА
ОНУ
2023

УДК 159.947.5

ПЗ68

Укладачі:

Е.В. Піщевська кандидат історичних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова;

А.І. Уханова кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова;

Рецензенти:

О. І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної та спеціальної психології ОНУ імені І. І. Мечникова

Л.М. Цибух - кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова*

Піщевська Е.В., Уханова А.І.

ПЗ68 Методичні рекомендації з курсу «Психологія мотивації і емоцій» для студентів напряму підготовки 053 Психологія освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»/ Е.В. Піщевська, А.І. Уханова. – Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. – 34 с.

*У методичних рекомендаціях розкривається програма курсу «Психологія мотивації і емоцій», даються вказівки для опанування лекційним матеріалом.
Увагу приділено формуванню у студентів знань відносно основних сучасних положень теорії*

Методичні рекомендації розроблені для здобувачів психологічного напрямку та допомагають при підготовці до практичних занять, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань.

УДК 159.947.5

ПЗ68

© Одеський національний університет

імені І. І. Мечникова, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1. Загальні уявлення про потреби, мотиви в психології	6
<i>Тема 1. Основні поняття, проблеми, перспективи сучасної психології мотивації</i>	6
<i>Тема 2. Мотиваційно -потребнісна сфера особистості</i>	11
<i>Тема 3. Теорії мотивації</i>	12
<i>Тема 4. Експериментальне вивчення мотивації</i>	14
<i>Тема 5. Класифікація мотивів діяльності</i>	16
Розділ 2. Психологія емоцій і почуттів	18
<i>Тема 1. Емоції і почуття</i>	18
<i>Тема 2. Теорії емоцій</i>	20
<i>Тема 3. Експериментальне вивчення емоцій</i>	22
<i>Тема 4. Почуття, емоції, емоційні стани і особа</i>	25
МЕТОДИ КОНТРОЛЮ	27
<i>Питання для підсумкового контролю</i>	28
<i>Список використаної літератури</i>	32
<i>Додатки</i>	35

ПЕРЕДМОВА

Одним з найважливіших завдань сучасної психологічної науки є удосконалення навчально-виховного процесу за допомогою використання психологічних знань у формуванні особистості людини, її розвитку та підготовки до творчої праці. Основною метою психологічної теорії є її втілення у практичну діяльність майбутніх спеціалістів-психологів. До методичних рекомендації з курсу «Психологія мотивації і емоцій» нами було віднесено актуальні напрямки та проблемні питання навчальної дисципліни. Всі теми розглянуті нами у методичних рекомендаціях мають навчальну та практичну цінність. Вони покликані допомогти студентам в засвоєнні основних положень психології мотивації, яка на даний момент займає важливе місце серед інших психологічних напрямків.

Самостійна робота студентів є дуже важливою частиною навчального процесу у вищій школі. Робота з лекційним матеріалом, в результаті якої студенти формуватимуть власні точки зору на проблему, прагнення до саморозвитку та творче використання знань у майбутній професійній діяльності, є умовою успішного становлення фахівця. У всіх запропонованих національних стандартах в галузі освіти провідне місце відводиться самостійної творчої роботи студента. Зараз реалізується тенденція до збільшення кількості годин, які відводяться на самостійну роботу студента.

Метою методичних рекомендації є виділення специфіки і змісту модулів по опорним темам та дозволяє визначити рівень знань студента.

Студентам при підготовці до заняття слід вивчити рекомендовану літературу, а також відповісти на запитання. Показником засвоєння навчального матеріалу служить: а) опис результатів питань; б) формулювання теоретичних і практичних висновків; в) відповіді на контрольні питання.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

а) загальних (ЗК): ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК11 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК12 Здатність аналізувати власну діяльність та застосовувати методи когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичного та психічного стану.

б) спеціальних фахових (СК): СК3 Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК11 Здатність дотримуватися норм професійної етики. СК12 Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. СК13 Здатність визначати й пояснювати психологічні механізми формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей, виокремлювати причини та фактори, що диференціюють характер.

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

-знати: ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога; ПР. 20 Демонструвати знання та розуміння основних законів психічної діяльності людини, що визначаються у загальній, віковій, соціальній, юридичній, політичній, клінічній психології, етнопсихології;

-вміти: ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

Розділ 1. Загальні уявлення про потреби, мотиви в психології.

ТЕМА 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ МОТИВАЦІЇ

Питання для повторення теоретичного матеріалу і самопідготовки:

1. Психологічний зміст понять «потреба», «мотив», «мотивація».
2. Мотивація у структурі особистості.
3. Основні проблеми у сучасній психології мотивації.
4. Основні теоретичні підходи до психології мотивації.
5. Особистісні та ситуаційні детермінанти мотивації.
6. Структура та функції мотивації.
7. Обмеження та перспективи сучасної психології мотивації.

Лекційне заняття

Мотиваційна сфера особистості: спрямованість, потреби, мотиви, інтереси, мотивація, переконання, світогляд, установки.

Потреби.

Поняття *потреби* завжди пов'язане з почуттям незадоволення, дефіциту чогось:

1. **Л.Брентано:** „Потреба – це будь-яке негативне почуття, поєднане з прагненням уникнути його за допомогою знищення незадоволеності, яка його викликала” – перша робота, присвячена потребам, «Емпірична та експериментальна психологія», 1921р.

2. **З.Фрейд:** Потреба як потяг. Фізичні аспекти, інстинкти, Фрейд називав потребами, психічні - бажаннями. Інстинкт містить компоненти: джерело (потреби, бажання), мету, імпульс та об'єкт. Мета інстинкту полягає в зменшенні потреби і бажання, тобто їх задоволенні. Імпульс інстинкту - це ті енергія, сили або напруження, що використовуються для задоволення

інстинкту. Об'єкт інстинкту - це предмети або дії, що задовольняють початкову мету. Людина, яка відчуває потребу, буде продовжувати пошукову діяльність доти, поки не задовольнить цю потребу і пов'язане з нею напруження. Напруження змінюється релаксацією, релаксація - напруженням... і т.д. При цьому мова йде не тільки про безпосередньо фізіологічні потреби, але й про потреби, наприклад, опікувати когось, домінувати, панувати, залежати, страждати, спілкуватися і т. д.

3. **К.Халл:** вчення про драйв. Основоположником необіхевіористської теорії драйвів був Карл Халл. Зміст даного вчення полягає в тому, що поведінка людини, підтримана яким-небудь стимулом (матеріальним чи моральним) досить міцно закріплюється в її психіці. У результаті такого підкріплення людина починає діяти за певними шаблонами. Якщо відбуваються якісь зміни в стимулах, то в психіці особистості починають діяти драйви (очікування), які намагаються нейтралізувати ці зміни та повертають її до попереднього стану.

4. Теорія *гомеостазу*, **А.Камерон:** потреба – це стан відхилення від внутрішньої рівноваги, що спричинює напругу і поведінку, спрямовану на відновлення рівноваги.

5. Теорія потреб **К.Гольштейна:** дослідження мозкової патології, прагнення до гомеостазу – ознака хворого організму, організм прагне до вирівнювання, збалансування напруження.

6. Виняток для зарубіжних теорій - ієрархічна теорія потреб **А.Маслоу.**

У вітчизняній психології:

Потреба – це джерело активності (активність – фізична, психічна, розумова, емоційна...).

7. **Д.А. Петровський:** Потреба як відношення між індивідом та оточуючим світом.

8. **Киричук.** Потреби людини завжди предметні за змістом, тобто кожна потреба має свій чітко визначений предмет. Це завжди є потреба в

чомусь — матеріальній речі, дії, результаті діяльності тощо. Ми говоримо про потреби людини в їжі, воді, теплі або про потреби людини в умовах здійснення конкретної діяльності — від кисневого постачання повітря для дихання до умов здійснення складного типу соціального діяння.

Сутнісною характеристикою потреб людини є також те, що будь-яка потреба набуває конкретного змісту залежно від того, за яких умов та яким способом вона задовольняється. Сам по собі внутрішній стан потреби організму визначає лише необхідність змінити цей стан, тобто усунути, ліквідувати потребу організму. Що ж стосується конкретної потреби, то вона формується залежно від зовнішніх умов: від тих зовнішніх факторів, які зумовлюють стан організму, що потребує зміни.

Потреба викликає діяльність організму лише за умови впливу на нього відповідних даній потребі предметів — збудників діяльності, якими в кожній конкретній ситуації стають: їжа, пиття, повітря, відпочинок тощо.

Потреби людини суб'єктивно переживаються нею як бажання, потяг або прагнення. Сигналізуючи про виникнення потреб та про їхнє задоволення, ці переживання регулюють діяльність людини, стимулюючи або послаблюючи її. Наявність потреби та її безпосереднього, чуттєвого виразу (бажання, потягу тощо) ще не є достатньою умовою для того, щоб діяльність щодо її задоволення (або спрямована на інший предмет) могла здійснитися. Для цього необхідний об'єкт, який, відповідаючи потребі за змістом, став би збудником діяльності, надав би їй конкретної спрямованості. Людині притаманні вищі форми відображення дійсності, а тому об'єкти, які збуджують діяльність, можуть поставати у формі ідеї чи морального ідеалу. Саме цей усвідомлюваний образ, який збуджує діяльність, орієнтує її на задоволення певної потреби, називають мотивом діяльності, що реалізується.

Мотиви. Поняття мотив пов'язане з конкретною діяльністю, дією, вчинком.

1. **Киричук.** Мотиви діяльності людини можуть поставати в її свідомості як конкретні чуттєві або розумові образи поряд з асоційованими з

даними образами уявленнями (наприклад, для мандрівника образ вогнища асоціюється з теплом, світлом, відпочинком тощо). Мотив може збуджувати часткову, конкретну дію і прямо збігатися з ціллю даного діяння (або конкретної дії), з тим, що досягається в результаті виконання дії. В складніших випадках мотиви можуть не збігатися з ціллю окремої дії безпосередньо, а потребують багатьох дій, досягнення численних часткових цілей. Іноді діяльність, що відповідає такому мотиву, може відбуватися протягом значного періоду часу — місяці, навіть роки. Проте мотиви й цілі дій людини не збігаються за своїм суттєвим визначенням; так, залежно від життєвих обставин один і той самий мотив може реалізуватися в різних за своїми цілями діях, а зовні однакові дії можуть мати різні мотиви.

2. **Мотив** – сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, які викликають активність суб’єкта і визначають її спрямованість (С.С. Занюк).

3. **Мотив** – це гіпотетичний конструкт, який використовується для пояснення індивідуальних відмінностей в діяльності, яка виконується різними людьми в ідентичних умовах (Х.Хекхаузен).

4. **Аткінсон, Макклелланд**: мотив – це повторювана зацікавленість в цільовому стані, яка задає напрямок поведінки і визначає дії людини

Мотивація. Термін «мотивація» автори теорії використовують для узагальнюючого позначення багаточисленних процесів і явищ, суть яких зводиться до того, що індивід вибирає свою поведінку, виходячи із її очікуваних наслідків, і управляє, визначаючи при цьому її спрямованість та кількість докладених зусиль.

У більшості теорій поняття мотив і мотивація не розмежовують.

Диференціація понять „потреба”, „мотив”, „мотивація”.

Потреба – спонукає до активності, а мотив – спонукає до спрямованої діяльності.

Мотив – це окрема мотиваційні змінна, це стійкі особливості особистості,

а **мотивація** - сукупність причин психологічного змісту (ситуаційні і особистісні), які пояснюють поведінку людини.

Семінарське заняття

1. Назвати та розкрити основні психологічні функції мотиву.
2. Проаналізувати, використовуючи метод самоспостереження, особистісні та ситуаційні детермінанти мотивації.
3. Привести приклади, що ілюструють основні мотиви та потреби людини (по виду, по формі та по мірі узагальнення).
4. Розкрити стадії мотиваційного процесу на прикладі реальної життєвої ситуації з свого досвіду.

Питання для самоконтролю:

1. Предмет психології мотивації поведінки і діяльності людини
2. Стимулюючі механізми активності поведінки людини.
3. Основні види мотивів людини
4. Історія вивчення детермінації активності людини.
5. Фізіологічні основи мотивів.
6. Мотивація, активність, досягнення особистості.
7. Підкріплення, мотивація, поведінка.
8. Завдання психології мотивації поведінки і діяльності людини.
9. Значення психології мотивів у професійній діяльності людини.
10. Процесуальний і результативний компоненти мотивації.
11. Предмет і об'єкт психології мотивації.
12. Головні психологічні категорії та поняття психології мотивації (поведінки) людини і тварин.
13. Психологічний зміст понять «потреба», «мотив», «мотивація».
14. Потреба як внутрішній мотиваційний фактор активності людини.
15. Розуміння потреб як відсутність бажаного. Розуміння потреб як відсутність благ.

16. Потреба як предмет задоволення бажаного.
17. Потреби особистості як системна реакція.
18. Вторинні потреби особистості. Етапи формування потреб особистості.
19. Класифікація потреб.
20. Визначення потреб, їх властивості, особливості у людини.

ТЕМА 2. МОТИВАЦІЙНО- ПОТРЕБНІСНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

Питання для вивчення теоретичного матеріалу і самопідготовки:

1. Зовнішня та внутрішня мотивація у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Формування мотиву.
3. Складові мотиваційної сфери особистості.

Лекційне заняття

Підґрунтям будь-якої діяльності є мотив, який спонукає людину до цієї діяльності. У процесі діяльності мотив може змінюватися і, навпаки, при збереженні мотиву може змінюватися виконувана діяльність. Між розвитком мотиву й оволодінням діяльністю можуть виникати розбіжності. Іноді формування мотиву випереджає формування діяльності, а іноді, навпаки, відстає, і те й інше відбивається на її результаті. Таким чином, мотив є не просто однією із складових діяльності, а виступає компонентом складної системи — мотиваційної сфери особистості. Під мотиваційною сферою особистості розуміється вся сукупність мотивів, які формуються і розвиваються протягом її життя. Ця сфера динамічна і розвивається залежно від обставин. Але деякі мотиви відносно стійкі і, домінуючи, утворюють стрижень усієї сфери (у них виявляється спрямованість особистості).

Питання для самоконтролю:

1. Як ви розумієте «мотив», «ціль» та «потребу» в складі мотивації?
2. Які чинники можуть негативно впливати на мотиваційний процес?
3. У чому сутність поняття внутрішньої мотивації?
4. У чому сутність поняття зовнішньої мотивації?
5. Що таке змішання мотивів?
6. Що таке інтрінсивна мотивація?
7. Що таке екстрінсивна мотивація?

ТЕМА 3. ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ

Питання для вивчення теоретичного матеріалу і самопідготовки:

12. Вивчення мотивів праці в рамках класичної теорії організації та управління. Ф. Тейлор, А. Файоль.
13. Мотивація у неокласичній теорії управління. Е. Мейо, Г. Зіммель, Ч. Кулі.
14. Використання підходу А.Маслоу в управлінській діяльності.
15. Двофакторна теорія мотивації Ф.Герцберга.
16. Теорія мотивації К.Альдерфера.
17. Теорія «Х» і теорія «У» Д.Мак-Грегора.

Лекційне заняття

Існують два підходи до вивчення теорій мотивації. Перший підхід ґрунтується на дослідженні змістовної сторони теорії мотивації. Такі теорії базуються на вивченні потреб людини, які є основними мотивом їхньої поведінки, а отже, і діяльності. До прихильників такого підходу можна віднести американських психологів Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга і Девіда Мак Келланда.

Теорія мотивації за А. Маслоу (Теорія ієрархії потреб Маслоу). Сутність її зводиться до вивчення потреб людини. Це сама рання теорія. Її прихильники, у тому числі й Абрахам Маслоу, вважали, що предметом психології є поведінки, а не свідомість людини.

Теорія мотивації Девіда Мак Клееланда. З розвитком економічних відносин і удосконалюванням керування значна роль у теорії мотивації приділяється потребам більш високих рівнів. Представником цієї теорії є Девід Мак Клееланд. Відповідно до його твердження, структура потреб вищого рівня зводиться до трьох факторів: прагненню до успіху, прагненню до влади, до визнання. При таких твердженні успіх розцінюється не як похвала чи визнання з боку колег, а як особисті досягнення в результаті активної діяльності, як готовність брати участь у прийнятті складних рішень і нести за них персональну відповідальність.

Теорія мотивації Фредеріка Герцберга. Ця теорія з'явилася в зв'язку із зростаючою необхідністю з'ясувати вплив матеріальних і нематеріальних факторів на мотивацію людини. Фредерік Герцберг створив двохфакторну модель, що показує задоволеність роботою. Перша група факторів (гігієнічні фактори) пов'язана із самовираженням особистості, її внутрішніми потребами, а також з навколишнім середовищем, у якому здійснюється сама робота. Друга група факторів мотивації пов'язана з характером і сутністю самої роботи. Керівник в цьому випадку, повинен пам'ятати про необхідність узагальнення змістовної частини роботи. Гігієнічні фактори Ф. Герцберга, як видно, відповідають фізіологічним потребам, потребам в безпеці і впевненості в майбутньому.

Теорія очікування В. Врума. Відповідно до теорії очікування не тільки потреба є необхідною умовою мотивації людини для досягнення мети, але й обраний тип поведінки. В теорії очікування підкреслюється необхідність у перевазі підвищення якості праці і впевненості в тому, що це буде відзначено керівником, і це дозволить йому реально задовольнити свою потребу.

Теорія справедливості. Відповідно до цієї теорії ефективність мотивації оцінюється працівником не по визначеній групі факторів, а системно з урахуванням оцінки винагород, виданих іншим працівникам, що працюють в аналогічному системному оточенні.

Теорія мотивації Л. Портера - Е. Лоулера. Ця теорія побудована на сполученні елементів теорії очікування і теорії справедливості. Суть її в тому, що введено співвідношення між винагородою і досягнутими результатами. Л. Портер і Е. Лоулер ввели три змінні, котрі впливають на розмір винагороди: витрачені зусилля, особистісні якості людини і її здібності, усвідомлення своєї ролі в процесі праці.

Семінарське заняття

Обговорення реферату.

- «Використання підходу А.Маслоу в управлінській діяльності».

ТЕМА 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ

Питання для самопідготовки:

1. Дослідження мотивації в когнітивній психології.
2. Мотивація та ефективність діяльності.
3. Мотиваційні чинники регуляційних процесів.
4. Експериментальні дослідження мотиваційних процесів (ефект Зейгарник, закон Єркса-Додсона, каузальна атрибуція, когнітивний дисонанс).

Семінарське заняття

Методи вивчення мотивації людини і тварин. Проблема базових потреб людини. Рішення цієї проблеми в різних школах і напрямках психології. Біологічне і соціальне в розвитку мотивації людини. Потреба в грі, специфіка

її прояву в людини. Особливості естетичної й моральної мотивації, їх розвиток в онтогенезі. Результати досліджень мотивації праці і навчальної діяльності. Вивчення в сучасній експериментальній психології мотивів досягнення, афіліації, допомоги, влади, агресії. Проблема відхилень у мотиваційному розвитку людини. Мотивація злочинної поведінки.

Онтогенетичний і ситуативний розвиток мотивації. Ситуативні фактори, що визначають актуалізацію та спонукальну силу мотивів. Проблема взаємодії мотивів і ситуативних факторів. Каузальна атрибуція і мотивація. Фрустрація, реакції на стан фрустрації. Роль установок у ситуативному розвитку мотивації. Дослідження установок у школі Д.М. Узнадзе. Різні рівні прояву установок.

Вплив мотивації на продуктивність і якість діяльності. Проблема стресу. Поняття оптимуму мотивації. Закон Йеркса-Додсона.

Поняття мнемічної діяльності: її роль і місце в життєдіяльності людини. Основні характеристики та форми довільного запам'ятовування. Поняття мнемічної спрямованості. Завдання та установки запам'ятовування. Мотивація і продуктивність довільного запам'ятовування. Мотивація і забування. Аналіз причин і механізмів забування в роботах З. Фрейда. Експериментальне дослідження пригадування дій і забування намірів у школі К. Левіна: експерименти Біренбаум і Зейгарник. Ефект Зейгарник. Залежність мимовільного запам'ятовування від змісту та структури діяльності. Аналіз досліджень П.І. Зінченко та А.О. Смирнова.

5. Питання для самоконтролю:

1. Що таке ефект Зейгарник?
2. У чому полягає закон Єркса-Додсона?
3. Які основні чинники регуляційних процесів?
4. Хто з вітчизняних вчених займався дослідження мотивації в когнітивній психології?
5. Що таке каузальна атрибуція?

6. Поясніть що таке когнітивний дисонанс.

ТЕМА 5. КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Питання для самоперевірки:

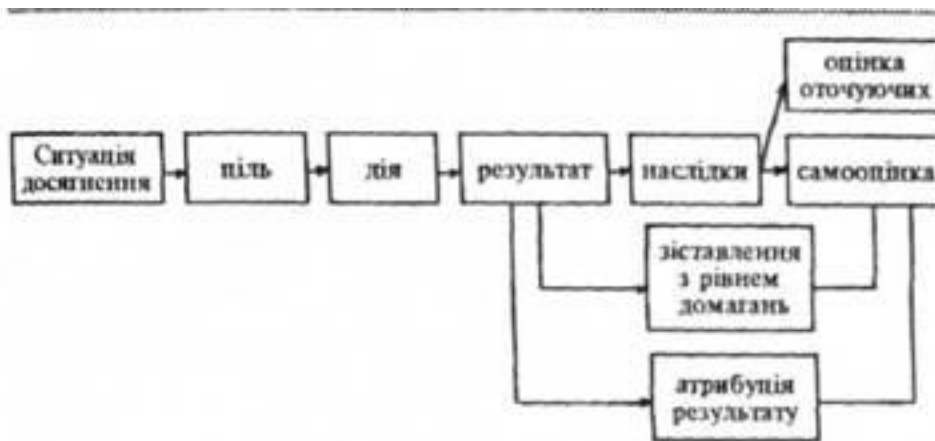
2. Основні класифікації мотивів (підхід М.Ш. Магомед-Емінова, В.Хеннінга, Е.Дісі, Х.Хекхаузена).
3. Мотивація просоціальної поведінки. Підхід С. Шварца.
4. Мотивація агресивної поведінки.
5. Мотивація влади.

Лекційне заняття

Мотиви діяльності людини пов'язані з її цілями. Цілі й мотиви дій можуть збігатися. Взаємозумовленість цілей і мотивів людини очевидна, оскільки ціль діяльності завжди залежить від її мотиву. Дня того щоб предмет або явище дійсності стало метою нашої діяльності, необхідне попереднє усвідомлення людиною, що даний предмет має відношення до задоволення наявної в неї потреби, і потреба в ньому спонукає її до відповідної дії. Мотив спрямовує сили людини в напрямі задоволення її потреб.

На відміну від цілей, далеко не всі мотиви актуально усвідомлюються людиною. Поряд із добре усвідомленими інтересами, прагненнями, переконаннями у психічному житті людини мають місце й такі особистісні тенденції та установки, які недостатньо адекватно усвідомлюються, що зумовлює викривлення у світобаченні, у поведінці.

Х. Хекхаузен запропонував модель механізму мотивації досягнення. Як бачимо з цієї схеми, мотивація досягнення тісно пов'язана з такою базовою характеристикою особистості, як самооцінка.



Модель механізму мотивації досягнення (за Х. Хекхаузенем)

Питання для самоперевірки:

1. Яку модель механізму мотивації запропонував Х. Хекхаузен?
2. Охарактеризуйте особистість з мотивами прагнення до успіху?
3. Охарактеризуйте особистість з мотивами прагнення уникнення невдачі?
4. Які основні характеристики мотивації просоціальної поведінки? Охарактеризуйте підхід С. Шварца.
6. Назвіть стадії формування мотиву агресивної поведінки.
7. Що таке мотивування?
8. Що таке процесуальний компонент мотивації.
9. Що таке результативний компонент мотивації.?
10. Що таке мотив самоствердження?
11. Як Ви розумієте мотив ідентифікації з іншою людиною?
12. Як Ви розумієте мотив влади?
13. Як Ви розумієте процесуально-змістові мотиви?
14. Що таке мотив саморозвитку?
15. Що таке мотив досягнення??
16. Що таке мотив афіліації?

Розділ 2. Психологія емоцій і почуттів.

ТЕМА 1. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ

Питання для самоперевірки:

1. Значення емоцій для життєдіяльності організму і задоволення потреб суб'єкта.
2. Регуляторна суть емоції.
3. Зв'язок емоції з потребнісно-мотиваційною сферою та з пізнавальними процесами і відносна самостійність їх функціонування.
4. Складна структура емоційного явища.
5. Специфіка психічного відображення на рівні емоцій і почуттів.
6. Емоції як відображення ставлення людини до дійсності.

Семінарське заняття

Емоції (від лат. *emovere* — хвилювати, збуджувати) — це переживання людиною свого особистого ставлення до дійсності, його реакції на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Емоційне переживання — це суб'єктивне відображення об'єктивної реальності, його виникнення наперед визначене впливом на нервову систему людини об'єктивних явищ. Виникнення емоцій пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб людини. Ті або інші явища можуть викликати почуття задоволення чи невдоволення, можуть порадувати чи засмутити, подобатися чи не подобатися. Необхідно зазначити, що емоції істотно впливають на діяльність людини.

Поряд з терміном «емоції» у психології вживається також термін «почуття». Емоції і почуття в широкому значенні це синоніми. У вузькому значенні емоції — це переживання, що виникають у певний, конкретний момент, у певній ситуації. Почуття виникають як результат узагальнення багатьох емоцій, пов'язаних з тим чи іншим об'єктом.

Існує різноманіття емоцій (емоційних переживань). Виникнення різних емоцій обумовлене не лише властивостями впливів, але і суб'єктивними особливостями самого індивіда, його індивідуально-психологічними особливостями, станом здоров'я, потребами, прагненнями, бажаннями тощо.

Емоційні переживання можуть бути класифіковані. Так, розрізняють позитивні і негативні емоції (характеризуються наявністю відтінків задоволення або невдоволення). Емоції відрізняються також за ступенем збудження чи заспокоєння.



Рис. 4. Види емоцій.

Питання для самоперевірки:

1. Що таке стенічні емоції
2. Що таке астенічні емоції
3. Як пов'язані між собою моральні та естетичні почуття?
4. Які Ви знаєте види вищих почуттів?
5. Як пов'язані між собою інтелектуальні та естетичні почуття?
6. Чим відрізняються праксичні почуття від інтелектуальних?
7. Які Ви знаєте форми переживання емоційних станів?
8. Чим відрізняються прості та складні емоції?
9. Дайте характеристику двох видів неуважності.
10. Які існують види емоцій в залежності від стану задоволення потреб?
11. Яке значення має попередня команда в спортивних вправах.

ТЕМА 2. ТЕОРІЯ ЕМОЦІЙ

Питання для самопідготовки:

1. Інтелектуалістична теорія про узгодженість неузгодженість представлень як про причину емоції (Н. Герbart).
2. Еволюційно- біологічна теорія емоцій Ч. Дарвіна.
3. Тривимірна теорія почуттів В. Вундта.
4. Периферична теорія емоцій Джемса і Ланге.
5. Парадокс Джемса про послідовність емоційних переживань і їх вісцелярних і рухових компонентів

Лекційне заняття

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. Перші уявлення про мозкові механізми емоцій формувалися під впливом еволюційної теорії Ч. Дарвіна. Проведений ним аналіз показав, що емоції в поведінці ссавців відіграють регуляторну роль. Емоційні виразні рухи тварин (страху, погрози, радості, підкорення) є проявом інстинктивних дій і відіграють роль біологічно значущих сигналів для тварин як свого, так і інших видів. Багато емоційних реакцій є природженими і виявляються з моменту народження. При цьому в регуляції емоцій важливе значення відіграє зворотний зв'язок - посилення емоцій пов'язане з їх вільним зовнішнім виразом, а придушення зовнішніх ознак емоцій послабляє їхню силу.

У психоаналітичній концепції З. Фрейда в розумінні природи емоцій вирішальна роль приділяється механізму афекту: спочатку відбувається "заряд афекту" (як енергетичний компонент інстинктивного потягу), далі - процес "розрядки" (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції), і завершальний етап - сприйняття остаточної "розрядки" (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції).

Згідно із **активаційною теорією Ліндслі**, основна роль у забезпеченні емоцій належить активуючій ретикулярній формації, що знаходиться у стовбурі головного мозку. Емоційна реакція на певний стимул виникає в результаті активуючого збудження нейронів стовбура мозку, що надалі посиляють імпульси до таламусу, гіпоталамусу і кори. При цьому корковий контроль за лімбічною системою послаблюється. Ці імпульси через активуючий механізм перетворюються в емоційну поведінку. Теорія Ліндслі, знову-таки, тільки частково пояснює фізіологічні механізми забезпечення емоцій.

Згідно із **нейрокультурною теорією емоцій П. Екмана**, експресивні прояви шести основних (базисних) емоцій (гніву, страху, суму, подиву, відрази, щастя) є універсальними і практично не чутливими до впливу факторів середовища. Так, усі люди відповідно до генетично детермінованої програми практично однаково використовують м'язи обличчя при переживанні основних емоцій. Але прийняті в суспільстві норми соціального контролю визначають правила прояву емоцій. Тому люди контролюють вираз обличчя відповідно до прийнятих норм і традицій виховання. Наприклад, японці зазвичай маскують свої негативні емоційні переживання, демонструючи більш позитивне ставлення до подій, ніж це є в реальності. В останні десятиліття стало прийнятим посміхатися при спілкуванні з незнайомими і малознайомими людьми й у країнах Західної Європи і США.

Семінарське заняття

Обговорення рефератів:

- Реферат на тему «Емоційна регуляція навчальної діяльності»;
- Реферат на тему «Особливості мотиваційної сфери психологів»;
- Реферат на тему «Феномен емоційного вигорання»;
- Реферат на тему «Мотивація спортивної діяльності. Проблеми емоційної стійкості спортсменів»;

- Реферат на тему «Мотивація обдарованої особистості. Особливості емоційної сфери обдарованих учнів».

Питання для самоперевірки:

1. Які теорії емоцій Ви знаєте?
2. У чому основна ідея еволюційної теорії емоцій Ч. Дарвіна?
3. Що таке зворотний зв'язок в регуляції емоцій?
4. Хто з вчених займався вивченням емоцій тварин?
5. Що таке «заряд афекту» та «розрядка» в контексті психоаналітичної теорії?
6. Як розуміються емоції в психоаналітичній концепції З. Фрейда?
7. В рамках якої теорії основна роль у забезпеченні емоцій належить активуючій ретикулярній формації?
8. Яка основна ідея активаційної теорії Ліндслі?
9. У чому основна ідея нейрокультурної теорії емоцій П. Екмана?

ТЕМА 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙ

Питання для самопідготовки:

1. Досліди Ч. Шеррінгтона для доказу центрально-нервового механізму емоції.
2. Аргументи У. Кеннона проти теорії Джеймса-Ланге.
3. Гіпоталамічна теорія емоцій Гельгорна.
4. Теорія емоцій П.К. Анохіна.
5. Інформаційна теорія емоцій П.В. Сімонова.

Лекційне заняття

Соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге. У цій теорії була здійснена спроба пов'язати емоційні переживання і вегетативні зрушення в організмі людини, що їх супроводжують. Наприклад, дитина плаче, коли вона зазнає болю чи при неприємних почуттях; почервоніння шкіри обличчя

в людини часто супроводжує хвилювання. У. Джеймс і К. Ланге запропонували вважати причиною виникнення емоцій саме ці і подібні до них соматичні реакції. Таким чином, згідно з цією теорією, людина сумує, тому що плаче, сердиться, тому що кричить, боїться, тому що тремтить чи тікає (а не навпаки).

У **таламічній теорії Кенона-Барда** роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. При сприйнятті подій, що викликають емоції, нервові імпульси спочатку надходять у таламус. У таламусі відбувається їхній поділ: одна частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а друга - у гіпоталамус, що відповідає за вегетативні зміни в організмі. Таким чином, у цій теорії суб'єктивне переживання емоцій виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку.

У **біологічній теорії П.К. Анохіна**, так само, як і в теорії Дарвіна, емоціям відводиться еволюційно-приспосувальна роль регулятора адаптаційної поведінки. Згідно із цією теорією, позитивний емоційний стан (наприклад, задоволення певної потреби) виникає тільки тоді, коли зворотна інформація від результатів зробленої дії точно збігається з очікуваним результатом (акцептором дії). У силу цього емоція задоволення закріплює правильність будь-якого поведінкового акту в тому випадку, якщо його результат досягає мети, є корисним і забезпечує пристосування. У випадку розбіжності одержуваного результату з очікуваннями, виникає занепокоєння і пошук нового шляху до одержання потрібного результату і, як його наслідок, емоції задоволення.

Потребово-інформаційна теорія П.В. Сімонова ґрунтується на тому, що емоції вищих тварин і людини визначаються, з одного боку, якою-небудь актуальною потребою (з урахуванням її якості і величини), а з іншого, - оцінкою на основі філогенетичного і індивідуального досвіду, можливості її задоволення. Низька імовірність задоволення потреби призводить до негативних емоцій, а висока - до позитивних.

Семінарське завдання

Обговорення рефератів:

- Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення.
- Емоції. Мова та її функції
- Види емоцій в спілкуванні: позитивні та негативні.

Питання для самоперевірки:

1. У чому основна ідея соматичної теорії емоцій Джеймса-Ланге?
2. Чим відрізняється таламічна теорія Кенона-Барда від теорії емоцій Джеймса-Ланге?
3. Що зазначав Ч. Шеррінгтон для доказу центрально-нервового механізму емоції?
5. У чому полягає потребово-інформаційна теорія П.В. Сімонова?
6. У чому полягає «асоціативна» теорія В. Вундта/
7. Яким вченим було показано, що емоційні переживання й фізіологічні порушення, які їх супроводжують, виникають майже одночасно?
8. У чому основна ідея судинної теорії вираження емоцій І. Уейнбаума?
9. Чим відрізняється теорія Р. Зайонца від теорії І. Уейнбаума?
10. Які основні ідеї фрустраційних теорій емоцій?
11. Які основні ідеї когнітивістських теорій емоцій?
12. У чому основний зміст пізнавальної теорії емоцій М. Арнольд - Р. Лазаруса?
13. Які два головні положення у концепції Р. Лазаруса Ви знаєте?
14. Які теорії не враховують наявність емоцій, які виникають безумовно рефлекторно?
15. Що є об'єктом вивчення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда.?
16. Які основні фізіологічні механізми емоційних реакцій?
17. Які основні рефлекторні механізми виникнення емоційних реакцій

18. Що таке анатомо-фізіологічна теорія емоцій Дж. Грея?

ТЕМА 4. ПОЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНІ СТАНИ І ОСОБА

Питання для самопідготовки:

1. Почуття як продукт специфічного узагальнення емоцій у формі конкретного або абстрактного образу їх об'єкту.
2. Співвідношення емоції та почуттів; явище полярності і амбівалентності.
3. Теорія диссолюції почуттів Т. Рібо.
4. Інтелектуальні, естетичні і моральні почуття. Пристрасті як предметне узагальнення гострих емоційних переживанні.

Лекційне заняття

Почуття. Почуття як продукт специфічного узагальнення емоції у формі конкретного або абстрактного образу їх об'єкту. Відносно константний характер почуттів; їх предметна отнесеність. Співвідношення емоції і почуттів; явище полярності і амбівалентності. Актуальний і інактуальний характер почуттів; явище адаптації почуттів; вікова динаміка почуттів. Теорія диссолюції почуттів Т. Рібо. Класифікація почуттів за їх засадамйчivosti і рівню узагальненості об'єкту. Інтелектуальні, естетичні і моральні почуття. Пристрасті як предметне узагальнення гострих емоційних переживанні.

Афекти - несподівано виникаючі емоційні процеси; що гальмує, дезорганізуюча функція афектів. Вплив афектів на регуляцію послідующей діяльності за допомогою афективних слідів. Поняття про афективні комплекси, фіксація на воздействиях аффекогенной ситуації. Вираження афекту в тенденціях нав'язливості і гальмування. Методи дослідження афективних слідів: асоціативний експеримент К. Юнга; методика зв'язаних моторних реакції (Лурия А.Р.). Афекти і свідомість,

безпосередня неосвідомлювана афектів і афективних слідів. Роль ретроспективного усвідомлення афектогенних ситуацій і станів в подоланні афектів. Неспівпадання афектів і емоцій; явище емоційно-оцінного відношення до афективних процесів. Явище афективного зараження.

Емоції. Особливості зовнішнього вираження емоцій. Суспільно-історична природа їх прояву. Співвідношення емоцій, потребностей і мотивів. Гедоністичні теорії емоцій. Функції емоцій в регулюванні сложномотивированной діяльності: що оцінює і спонукаюча функції емоцій в регулюванні діяльності з боку особового сенсу для суб'єкта. Емоції і свідомість. Усвідомленість емоційних переживань; здатність емоцій до узагальнення і комунікації. Співпереживання. Описова класифікація емоцій.

Настрої. Хронический характер емоційних станів. Двоєкий зв'язок емоцій і настрою. Настрої як наслідок емоцій і як передбачення емоціогенної ситуації. Роль настроїв в усвідомленні мотиваційної сфери особи.

Питання для самоперевірки:

1. Що таке теорія диссолюції почуттів Т. Рібо?
2. Що таке почуття? Чим вони відрізняються від емоцій?
3. У чому полягає явище полярності?
4. У чому полягає явище амбівалентності?
5. Перелікуйте основні види емоцій людини. Охарактеризуйте їх.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний та підсумковий контроль (іспит). Усне опитування, доповіді та реферати, участь у дискусіях та обговореннях, творчі завдання, тестовий контроль.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	Добре	
75-84	C		
70-74	D	Задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Якщо за результатами підсумкового контролю – захист реферату, студент отримав середнє арифметичне, яке менше ніж 60 балів, то студент не допускається до заліку і вважається таким, що не виконав усі види робіт, які передбачаються навчальним планом на семестр з дисципліни «Психологія мотивації та емоцій».

Питання для підсумкового контролю:

1. Психологічний зміст понять «потреба», «мотив», «мотивація». Мотивація у структурі особистості.
2. Основні проблеми у сучасній психології мотивації.
3. Історичний екскурс у психологію мотивації. Основні теоретичні підходи.
4. Полімотивованість діяльності. Особистісні та ситуаційні детермінанти мотивації.
5. Функції мотивації. Структура мотивації.
6. Мотивація та регуляція діяльності.

7. Взаємодія цінностей та мотивації у структурі регуляції розвитку
8. Емоційна регуляція діяльності.
9. Мотиваційні чинники регуляційних процесів. Експериментальні дослідження мотиваційних процесів (ефект Зейгарник, закон Єркса-Додсона, каузальна атрибуція, когнітивний дисонанс).
10. Основні напрямки розвитку теорій мотивації у вітчизняній психології.
11. Філософсько-психологічна концепція С.Л.Рубінштейна.
12. Мотивація та емоції у теорії діяльності О.М. Леонтьєва.
13. Проблема розвитку мотивації дитини в працях Л.І.Божович.
14. Б.У. Додонов про мотивацію.
15. Динамічна теорія мотивації К.Левіна.
16. Теорія ієрархії потреб А.Маслоу.
17. Теорія внутрішньої мотивації.
18. Мотивація у рольових концепціях.
19. «Завчена безпорадність» у дослідженнях мотивації.
20. Мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдачі. Концепція Х.Хекхаузена. Дослідження Д.Макклелланда та Дж.Аткінсона. Вивчення мотивів досягнення.
21. Чинники розвитку мотивації досягнення.
22. Основні напрямки розвитку теорій мотивації у вітчизняній психології.
23. Емпіричні дослідження мотивації у вітчизняній науці.
24. Основні напрямки розвитку теорій мотивації у зарубіжній психології.
25. Емпіричні дослідження мотивації у працях зарубіжних дослідників.
26. Основні класифікації мотивів (підхід М.Ш.Магомед-Емінова, В.Хеннінга, Е.Дісі, Х.Хекхаузена).
27. Вивчення зовнішньої та внутрішньої мотивації у вітчизняній та

зарубіжній психології.

28. Мотивація просоціальної поведінки. Підхід С.Шварца.
29. Мотивація агресивної поведінки.
30. Мотивація влади.
31. Мотиваційні тенденції в суспільстві. Колективні мотиви.
32. Вивчення мотивації у літературі.
33. Мотивація у політичній психології.
34. Мотивація в організаційній поведінці.
35. Мотиви та психосоматичні проблеми.
36. Вплив соціокультурних умов на розвиток мотиваційної сфери.
37. Мотивація і результативність діяльності.
38. Мотиваційний тренінг.
39. Вивчення мотивів праці в рамках класичної теорії організації та управління. Ф. Тейлор, А. Файоль.
40. Мотивація у неокласичній теорії управління. Е. Мейо, Г. Зіммель, Ч. Кулі.
41. Використання підходу А.Маслоу в управлінській діяльності.
42. Двофакторна теорія мотивації Ф.Герцберга.
43. Теорія мотивації К.Альдерфера (ERG).
44. Теорія «Х» і теорія «У» Д.Мак-Грегора.
45. Мотивація керівника.
46. Основні підходи до діагностики мотивації.
47. Стандартизовані методики вивчення мотиваційної сфери.
48. Напівпроективні методики вивчення мотивації.
49. Проективні тести. Переваги та недоліки.
50. Комп'ютерна діагностика мотивації.
51. Вибір діагностичних процедур в різних дослідницьких ситуаціях.
52. Розвиток мотиваційної сфери людини. Ефективна мотивація персоналу Мотивація навчальної діяльності. Емоційна регуляція навчальної діяльності.

53. Мотивація трудової діяльності. Мотивація педагогічної діяльності. Особливості мотиваційної сфери психологів. Феномен емоційного вигорання.

54. Мотивація спортивної діяльності. Проблеми емоційної стійкості спортсменів.

55. Мотивація обдарованої особистості. Особливості емоційної сфери обдарованих учнів.

56. Як відбувається відображення дійсності у почуттях і чим воно відрізняється від відображення у пізнавальних процесах?

57. У чому полягає відмінність емоцій від почуттів?

58. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває у стані емоційного збудження?

59. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?

60. Назвіть основні ознаки афекту.

61. Які ознаки характеризують пристрасті як форму переживання почуттів?

62. У чому полягають відмінності емоцій людини від емоцій тварин?

63. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та праксичні почуття належать до вищих?

64. Що таке сенічні емоції

65. Що таке астенічні емоції

66. Як пов'язані між собою моральні та естетичні почуття?

67. Які Ви знаєте види вищих почуттів?

68. Як пов'язані між собою інтелектуальні та естетичні почуття?

69. 6. Чим відрізняються праксичні почуття від інтелектуальних?

70. Які Ви знаєте форми переживання емоційних станів?

71. Чим відрізняються прості та складні емоції?

72. Дайте характеристику двох видів неувважності.

73. Які існують види емоцій в залежності від стану задоволення потреб?
74. Яке значення має попередня команда в спортивних вправах.
75. Які теорії емоцій Ви знаєте?
76. У чому основна ідея еволюційної теорії емоцій Ч. Дарвіна?
77. Що таке зворотний зв'язок в регуляції емоцій?
78. Хто з вчених займався вивченням емоцій тварин?
79. Що таке «заряд афекту» та «розрядка» в контексті психоаналітичної теорії?
80. Як розуміються емоції в психоаналітичній концепції З. Фрейда?
81. В рамках якої теорії основна роль у забезпеченні емоцій належить активуючій ретикулярній формації?
82. Яка основна ідея активаційної теорії Ліндслі?
83. У чому основна ідея нейрокультурної теорії емоцій П. Екмана?
84. Що таке теорія диссолюції почуттів Т. Рібо?
85. У чому полягає явище полярності?
86. У чому полягає явище амбівалентності?
87. Перелікуйте основні види емоцій людини. Охарактеризуйте їх.

Список використаної літератури:

1.Климчук В. О. Експериментальне дослідження явища мотиваційного зараження // Соціальна психологія. – 2005. [L]
[SEP]– No 3 (11). – С. 59-71. [L]
[SEP]

2.Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – No 10. – С. 52-59.[L]
[SEP]

3. Полякова Г. Секрети емоційного комфорту учнів на уроці // Психолог. - 2002. - No38-39. - с. 63-64.[L]
[SEP]

4.Дмитренко А.К. Мотиваційні та світоглядні аспекти вибору професії психолога // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. -No4.-с. 31-33.

5. Методика освіти «Рівний – рівному» : навч. книга / Н. В. Зимівець, Н. О. Лещук, Т. П. Авельцева та ін. . [L^LSEP] – 2002. – 127 с. [L^LSEP]

6. Музика 0.0. Мотивація творчої обдарованості // Обдарована дитина. - 2003. - №3. - с. 2-9. [L^LSEP]

7. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Луцьк, 2009. – 262 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>
4. Актуальні питання сучасної психології - http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii
5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України-<http://psychology-naesua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Українська бібліотека - <https://vseosvita.ua/library>

Додатки

Додаток 1.

Мета завдання. Визначити рівень емоційного інтелекту – здібності розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень

Матеріал. Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту.

Хід виконання завдання. Студентам роздають бланки відповідей. В тесті будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти їхнього життя. Треба буде оцінити їх за наступною шкалою:

«Повністю не згоден (-3 бали)»; «В основному не згоден (-2 бали)»; «Частково не згоден (-1 бал)»; «Частково згоден (+1 бал)»; «В основному згоден (+2 бали)»; «Повністю згоден (+3 бали)». Після відповідей студенти повинні зробити обробку результатів.

Висловлювання:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйних до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реаую на настрій, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”.

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27,

29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів. Якщо ваш тест набрав:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

Додаток 2.

Мета завдання: виявити базові потреби - мотиватори особи і групи. Її основою є процедура парних порівнянь. Знання таких потреб дозволяє керівникові ефективно будувати систему мотивації в робочій групі, а співробітникам розуміти, заради чого вони готові працювати.

Матеріал. Методика діагностики міри задоволеності основних потреб.

Хід виконання завдання: Студентам роздають бланки відповідей. Перед ними 15 тверджень, які вони повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою.

а) Спочатку треба порівняти 1-е твердження з 2-м, 3-м і так далі і результат вписати в 1 - колонку. Так, якщо при порівнянні першого твердження з другим, переважним для себе вони визнають друге, то в початкову клітинку треба вписати цифру 2. Якщо ж переважним виявиться перше твердження, то треба вписати цифру 1. Потім те ж саме треба виконати з другим твердженням, порівняти його спочатку з 3-м, потім з 4-м і так далі, і вписати результат в другу колонку. Подібним же чином потрібно працювати з іншими твердженнями, поступово заповнюючи увесь бланк.

б) Закінчивши роботу, потрібно підрахувати кількість балів (тобто виборів), що випали на кожне затвердження та обрати 5 тверджень, що

