

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«СПЕЦИФІКА ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ІНТРОВЕРТІВ ТА
ЕКСТРАВЕРТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ»**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи
рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Марцева Анастасія Сергіївна

Керівник: доцент кафедри, кандидат психологічних наук, доцент Джежик Ольга Володимирівна.

Рецензент: доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент Гурін Руслан Сергійович

Одеса – 2026

АННОТАЦІЯ

Марцева Анастасія Сергіївна. Специфіка поведінки студентів інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань.

Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтроверсії та екстраверсії як базових характеристик особистості, розкрито психологічні особливості когнітивних процесів та поведінки студентів у навчальній діяльності. Розглянуто класичні концепції К.Г. Юнга та Г. Айзенка, а також сучасні українські та зарубіжні дослідження, що стосуються впливу типологічних властивостей особистості на успішність вирішення пізнавальних завдань, швидкість переробки інформації, рівень концентрації уваги та стратегії саморегуляції.

На основі проведеного емпіричного дослідження (N=50) із використанням авторської анкети, методики ЕРІ Айзенка (Форма А), методики «Логіко-кількісних відношень» та методики «Виявлення загальних понять» встановлено, що у вибірці переважають респонденти з помірною екстраверсією (12–18 балів), однак значна частина респондентів демонструє високий рівень нейротизму (15–18 балів). Виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку логічного мислення (за методикою «Логіко-кількісних відношень») та водночас низький рівень здатності до узагальнення та класифікації (за методикою «Виявлення загальних понять»), що свідчить про нерівномірність розвитку різних когнітивних операцій.

За результатами авторського анкетування визначено, що респонденти-інтроверти більш схильні до індивідуальної роботи, потребують тиші для концентрації, відчувають втому після тривалого спілкування та обирають усамітнення як спосіб відновлення після інтелектуального навантаження, тоді як респонденти-екстраверти демонструють вищу ініціативність у груповій

роботі, швидше приймають рішення та отримують енергію від соціальної взаємодії.

Розроблено та представлено навчально-розвивальний тренінг **«Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку»** спрямований на розвиток уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості студентів з урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів та тренінгової програми в діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для оптимізації навчального процесу та підвищення ефективності когнітивної діяльності студентів.

Ключові слова: інтроверсія, екстраверсія, когнітивні завдання, студенти, логічне мислення, узагальнення, нейротизм, тренінг когнітивного розвитку, індивідуально-психологічні особливості, навчальна діяльність.

ABSTRACT

Martseva Anastasia Serhiivna. Specifics of introverted and extroverted students' behavior in the process of solving cognitive tasks.

Bachelor's research project for the degree of Bachelor of Science in the major 053 «Psychology». National University «Odessa Law Academy». Odessa, 2026.

The work provides a theoretical analysis of scientific approaches to the study of introversion and extroversion as basic personality characteristics and reveals the psychological features of cognitive processes and student behavior in academic activities. The paper examines the classical concepts of C.G. Jung and H. Eysenck, as well as contemporary Ukrainian and foreign studies concerning the influence of personality typological traits on the success of solving cognitive tasks, information processing speed, level of concentration, and self-regulation strategies.

Based on an empirical study (N=50) using the author's questionnaire, Eysenck's EPI (Form A), the «Logical-Quantitative Relations» test, and the «Identification of General Concepts» test, it was found that the sample consists predominantly of respondents with moderate extraversion (12–18 points); however, a significant portion of respondents demonstrate a high level of neuroticism (15–18 points). It was found that most respondents have an average level of logical thinking (according to the «Logical-Quantitative Relations» test) and, at the same time, a low level of ability to generalize and classify (according to the «Identification of General Concepts» test), which indicates an uneven development of various cognitive operations.

Based on the results of the author's survey, it was determined that introverted respondents are more inclined toward individual work, require silence to concentrate, feel tired after prolonged communication, and choose solitude as a way to recover from intellectual exertion, whereas extroverted respondents demonstrate greater initiative in group work, make decisions more quickly, and derive energy from social interaction.

An educational and developmental training program titled «The Power of Thought: cognitive Development Training» has been developed and presented,

aimed at developing students' attention, memory, thinking, and cognitive flexibility, taking into account their individual typological characteristics.

The practical significance of this work lies in the possibility of using the obtained results and the training program in the work of practicing psychologists at higher education institutions to optimize the educational process and enhance the effectiveness of students' cognitive activities.

Keywords: introversion, extroversion, cognitive tasks, students, logical thinking, generalization, neuroticism, cognitive development training, individual psychological characteristics, educational activities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ІНТРОВЕРТІВ ТА ЕКСТРАВЕРТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВ’ЯЗАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ.....	14
1.1. Етапи проведення емпіричного дослідження.....	14
1.2. Аналіз результатів анкетування.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ІНТРОВЕРТІВ ТА ЕКСТРАВЕРТІВ ПРИ РОЗВ’ЯЗАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ.....	29
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	29
2.2 Тренінгова програма «Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку».....	40
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: важливість вивчення відмінностей у поведінці між здобувачами-інтровертами та екстравертами під час виконання когнітивних завдань пояснюється зростаючою увагою сучасної психології до індивідуальних типологічних рис особистості та їхнього детермінуючого впливу на процес пізнання.

Ефективність навчання здобувачів залежить не лише від їхнього інтелектуального потенціалу, але й від їхніх психологічно-індивідуальних характеристик, які формують методи сприйняття, аналізу та засвоєння даних. В умовах сучасного освітнього процесу, який вирізняється динамічним темпом, значним обсягом інформації та потребою у швидкому прийнятті рішень дослідження факторів, які визначають успішність у подоланні когнітивних викликів набуває особливої пріоритетності.

Інтровертовані та екстравертовані особистості демонструють розбіжності у ступені психічного збудження, підходах до мислення, темпі реакції, особливостях зосередженості та методах самоконтролю. Ці відмінності здатні відбиватися на тому, які стратегії обираються для виконання завдань, швидкості опрацювання інформації, рівні точності результатів та загальній моделі поведінки за умов інтелектуального навантаження.

Незважаючи на значний обсяг праць, присвячених темі інтроверсії та екстраверсії, специфіка поведінкових реакцій студентів із різними типами темпераменту під час вирішення когнітивних завдань залишається сферою, яка потребує глибшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: теоретичне підґрунтя дослідження індивідуальних відмінностей у когнітивній діяльності представлено у підручнику О.В. Скрипченка, Л.В. Долинської та З.В. Огороднійчук. Автори визначають темперамент як формально-динамічну характеристику поведінки, що виявляється в енергетичних, темпоральних та емоційних аспектах діяльності, та наголошують, що ефективність мисленнєвої діяльності залежить від типу темпераменту [18].

Класичне обґрунтування природи екстраверсії та інтроверсії представлено у праці К.Г. Юнга «Психологічні типи», де автор уперше ввів ці поняття для позначення спрямованості психічної енергії: назовні, на об'єкти зовнішнього світу (екстраверсія), або всередину, на власні думки та почуття (інтроверсія) [23]. Цю типологію розвинув Г. Айзенк у монографії «Біологічні основи особистості», довівши, що відмінності між типами зумовлені різним рівнем кортикальної активації: інтроверти мають вищий базовий рівень збудження, тому уникають надмірної стимуляції, а екстраверти, з нижчим рівнем, потребують додаткової стимуляції для досягнення оптимальної продуктивності [25]. Згідно з енциклопедичним оглядом D.L. Walker екстраверти демонструють поведінку наближення (імпульсивність, потреба в стимуляції), а інтроверти – поведінку уникнення (тривожність, запобігання надмірній стимуляції) [30].

Нейропсихологічні механізми відмінностей розкрито А.В. Бабюк, яка на основі узагальнення праць Г. Айзенка, К. Юнга та І.П. Павлова, а також сучасних досліджень (М. Рідлі, Д. Хеймер, Р. Картер), доводить, що екстраверти менш чутливі до дофаміну й потребують додаткової стимуляції, тоді як інтроверти чутливі до дофаміну й віддають перевагу ацетилхоліну, що впливає на увагу та пізнавальні процеси. Авторка наголошує, що «чистих» типів не існує [2].

Когнітивні патерни екстравертів та інтровертів узагальнив Метьюз, який виділив, що екстраверти мають переваги у завданнях на розподілену увагу, короткочасну пам'ять та стійкість до відволікаючих чинників, тоді як інтроверти – у завданнях на візуальну пильність, довгочасну пам'ять та інсайтне вирішення проблем [28]. Дослідження Костроміної зі співавторами підтвердило, що екстраверти ефективніші за умов часового дефіциту, а інтроверти – у завданнях, що потребують глибокого аналізу та тривалої концентрації [27].

Емпіричні дослідження українських науковців підтверджують ці відмінності. О. Макаренко зі співавторами у дослідженні студентів-медиків

(70% екстравертів, 30% інтровертів) виявили, що «інтроверти надають більше значення точності та безпомилковості роботи, що призводить до зниження швидкості виконання. У екстравертів швидкість роботи вище, але помилок більше» [8]. Автори наголошують на необхідності диференціації завдань: групові форми – для екстравертів, індивідуальні – для інтровертів [8]. О.Ю. Буров та О.П. Пінчук додають, що сила нервової системи та функціональна рухливість нервових процесів є важливими чинниками успішності навчання в розумовій сфері [3].

Зв'язок саморегуляції з типом темпераменту розкрито О.Й. Фурс, яка наголошує, що вибір способів саморегуляції безпосередньо залежить від рівня екстравертованості особистості, а посилаючись на В. Моросанову, зазначає: в інтровертів більш розвинені планування і програмування, в екстравертів - моделювання і оцінка результатів [21]. С. Максименко зі співавторами підкреслюють, що дослідження когнітивних процесів має враховувати індивідуально-типологічні особливості, зокрема темперамент і характер [9].

Соціально-психологічний аспект проблеми висвітлено в підручнику за редакцією М.М. Слюсаревського, де індивідуальна поведінка розглядається як результат взаємодії внутрішніх психічних явищ та зовнішніх соціальних умов [16]. О.П. Хохліна та А.В. Чечко емпірично довели, що екстраверти мають виразнішу негативну комунікативну установку та низький самоконтроль, тоді як інтроверти - стратегію уникнення та середній рівень самоконтролю [22]. І.В. Яворська-Ветрова пов'язує розвиток самосвідомості зі становленням «особистісної ефективності» - здатності регулювати свою поведінку [24].

Сучасні зарубіжні дослідження доповнюють картину. Y. Zheng та S. Zheng виявили, що студенти з нижчими показниками екстраверсії роблять менше спроб при виконанні завдань [31]. А.М. Müller зі співавторами довели, що розподіл екстраверсії в групі суттєво впливає на групову динаміку, лідерство та ефективність співпраці [29]. А. Furnham та Н. Cheng показали, що

когнітивні здібності є незалежним предиктором самоефективності поряд з особистісними рисами [26].

Узагальнюючі підходи представлені в енциклопедії «Енциклопедія Сучасної України», де зазначається, що більшість людей мають середні показники за шкалою інтроверсії-екстраверсії [7], та в роботі І.В. Засць, яка акцентує, що інтроверсія не є недоліком, а має свої сильні сторони, які важливо враховувати в освітньому процесі [6]. В.Ю. Суханов запропонував класифікацію ІВ/ЕВ на двох рівнях (практичної діяльності та емоцій) та розробив рекомендації щодо формування психологічно сумісних пар [19].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку поведінки студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтроверсії та екстраверсії як базових характеристик особистості.
2. Розкрити психологічні особливості когнітивних процесів та поведінки студентів у навчальній діяльності.
3. Визначити психодіагностичний інструментарій для дослідження типу особистості та особливостей виконання когнітивних завдань.
4. Провести емпіричне дослідження та виявити відмінності у поведінці студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.
6. Розробити навчально-розвивальний тренінг, спрямований на розвиток когнітивних процесів здобувачів.

Об'єкт дослідження - поведінка студентів у процесі розв'язання когнітивних завдань.

Предмет дослідження - відмінності у поведінкових стратегіях, особливостях емоційного реагування та способах розв'язання когнітивних завдань у здобувачів-інтровертів та екстравертів.

Методологічна база дослідження: у підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано наступні наукові підходи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формування обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); тестування (застосування стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження:

1. Авторська анкета «Психологічні особливості поведінки студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв’язання когнітивних завдань, яка спрямована на виявлення, опис та порівняння поведінкових стратегій, які використовують студенти з різним типом у ситуаціях розумової діяльності.

2. Методика ЕРІ Айзенка (Форма А), спрямована на діагностику трьох незалежних базових вимірів особистості, які, згідно з теорією Ганса Айзенка, є універсальними для всіх людей та мають фізіологічне підґрунтя.

3. Методика «Логіко-кількісних відношень», спрямована на дослідження здатності людини до логічного аналізу та оперування числовими та знаковими співвідношеннями.

4. Методика «Виявлення загальних понять», спрямована на діагностику здатності до понятійного узагальнення, абстрагування та виділення суттєвих ознак. Методика дозволяє оцінити рівень сформованості операцій аналізу, синтезу та класифікації, які є ключовими для вербально-логічного мислення.

Елементи наукової новизни: наукова новизна дослідження полягає у розкритті особливостей поведінки студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв’язання когнітивних завдань, зокрема виявленні відмінностей у стратегіях мислення, рівні концентрації уваги, швидкості обробки інформації та способах прийняття рішень залежно від типу особистості.

Елементом наукової новизни є розробка авторського тренінгу, спрямованого на розвиток когнітивних процесів (уваги, пам’яті, мислення та когнітивної гнучкості) з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей студентів — інтроверсії та екстраверсії. Особливістю тренінгу є диференційований підхід до організації завдань і вправ відповідно до переважного стилю обробки інформації учасників.

Метою запропонованого тренінгу є підвищення ефективності розв’язання когнітивних завдань студентами шляхом розвитку їхніх пізнавальних процесів та формування гнучких стратегій мислення.

Дослідження робить внесок у сучасне розуміння взаємозв’язку особистісних характеристик (інтроверсії–екстраверсії) з когнітивною

діяльністю, а також розширює уявлення про можливості практичного впливу на підвищення ефективності навчальної діяльності студентів через розвиток когнітивних процесів.

Практичне значення одержаних результатів: результати проведених досліджень дають змогу розробити навчально-розвивальну тренінгову програму, корекційну програму для закладів середньої та фахової перед вищої освіти.

Публікації автора: матеріали й результати дослідження висвітлювалися на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір». Одеса Національний Університет «Одеська Юридична Академія» [електронне видання] . 2026 [10].

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінки. Список використаної літератури налічує 31 найменування, а також робота містить 4 таблиці та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ІНТРОВЕРТІВ ТА ЕКСТРАВЕРТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ.

1.1. Етапи проведення емпіричного дослідження.

Проведення дослідження передбачає використання різноманітного психодіагностичного інструментарію. На першому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження, визначено об'єкт і предмет, а також підбрано відповідні методи та психодіагностичні методики експериментального дослідження.

Для обґрунтування актуальності обраної теми було здійснено ґрунтовний науковий пошук, який засвідчив, що проблема специфіки когнітивної діяльності студентів з різними типами особистості активно розглядається в сучасній психології, однак питання порівняльного аналізу поведінкових стратегій інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань залишається недостатньо розкритим і потребує подальшого емпіричного вивчення. Це, у свою чергу, залишає низку невизначених аспектів щодо впливу типологічних особливостей особистості на ефективність та стиль виконання інтелектуальних завдань.

Усе вище зазначене стало підставою для проведення власного експериментального дослідження. У дослідженні взяли участь 40 респондентів - здобувачі 1-го та 4-го курсу навчання, що дозволило забезпечити відносну різноманітність вибірки та підвищити обґрунтованість отриманих результатів.

На другому етапі дослідження було розроблено авторську анкету «Психологічні особливості поведінки студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань», яка була представлена у форматі Google Forms, що забезпечило зручність проходження опитування, оперативність збору даних та їх подальшу автоматизовану

обробку. В анкетуванні взяли участь 40 респондентів - здобувачі 1-го та 4-го курсів Національного університету «Одеська юридична академія», що дозволило забезпечити відносну різноманітність вибірки.

На третьому етапі було здійснено поглиблену діагностику з використанням трьох стандартизованих методик:

1. Методика ЕРІ Айзенка (Форма А) - для визначення вираженості властивостей екстраверсії, інтроверсії та нейротизму, як базових вимірів особистості.
2. Методика «Логіко-кількісних відношень» - для дослідження здатності до логічного аналізу та оперування числовими співвідношеннями.
3. Методика «Виявлення загальних понять» - для діагностики здатності до понятійного узагальнення, абстрагування та класифікації.

Всі респонденти були попереджені про конфіденційність даних, що забезпечило комфорт під час обстеження та підвищило достовірність результатів.

На четвертому етапі отримані кількісні та якісні дані було систематизовано та проаналізовано. Здійснено кількісний аналіз за допомогою описової статистики, порівняльний аналіз результатів інтровертів та екстравертів, а також виявлено взаємозв'язок між типом особистості, рівнем нейротизму та успішністю виконання когнітивних завдань.

На п'ятому етапі було створено програму тренінгу «Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку», спрямовану на розвиток уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості студентів. Тренінг враховує індивідуально-типологічні особливості учасників та містить як індивідуальні вправи, так і форми групової взаємодії.

На завершальному шостому етапі було підтверджено гіпотезу про наявність стійких відмінностей у поведінці студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань. Сформульовано загальні висновки дослідження, визначено його практичне значення та окреслено перспективи подальшого вивчення проблеми. Результати дослідження апробовано на

Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» (Одеса, 2026).

1.2. Аналіз результатів анкетування.

Нами було створено авторську анкету, яка складалася з 20 запитань спрямованих на визначення поведінки студентів при розв’язанні когнітивних завдань [1]. Вони могли самостійно оцінити власний рівень когнітивних спроможностей, що на нашу думку є необхідним попереднім дослідженням, перед проведенням психодіагностичного обстеження.

Для зручності анкета була побудована у Google Forms, у анкетуванні взяло участь 40 осіб з числа здобувачів. Базою дослідження був один з вищих навчальних закладів міста Одеси Національний університет «Одеська юридична академія».

1. Стать:
40 ОТВЕТОВ

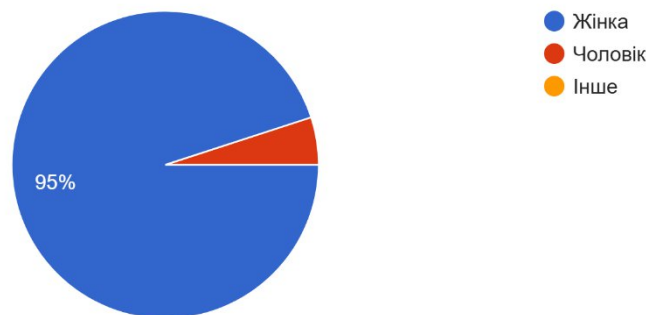


Рисунок 1.1. Стать

Аналізуючи рисунок 1.1. можна побачити що більша кількість респондентів жіночої статі (95%), чоловіків (5%).

2. Вік:

40 ответов

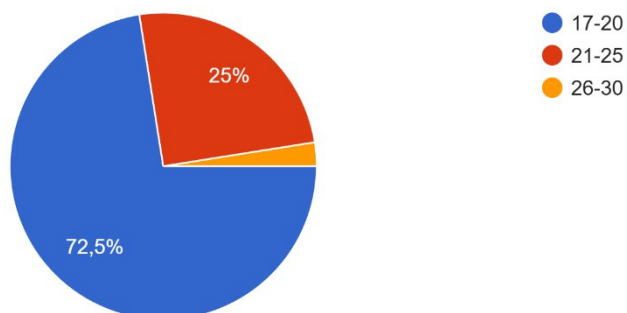


Рисунок 1.2. Вік

В результаті аналізу отриманих даних з'ясовано, що відповідно до рис. 1.2. вік респондентів становив 17-20 років (72,5%), 21-25 років (25%), 26-30 (2,5%).

3. Курс навчання

40 ответов

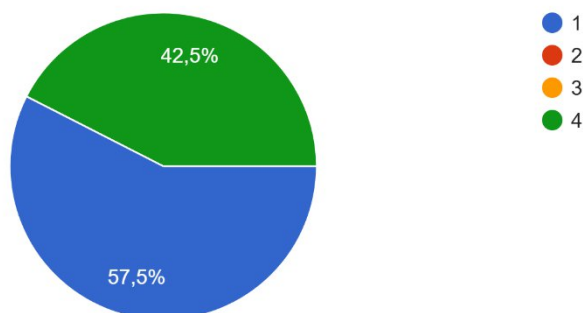


Рисунок 1.3. Курс навчання

На рисунку 1.3 представлено розподіл респондентів за курсом навчання. Результати опитування свідчать, що більшість становлять здобувачі 1 курсу (57,5%), тоді як частка здобувачів 4 курсу складає (42,5%). Такий розподіл дозволяє порівняти особливості логічного мислення на різних етапах навчання - початковому та завершальному, що дає змогу оцінити можливі зміни когнітивних показників у процесі навчання.

4. Я вважаю себе переважно:

40 ответов

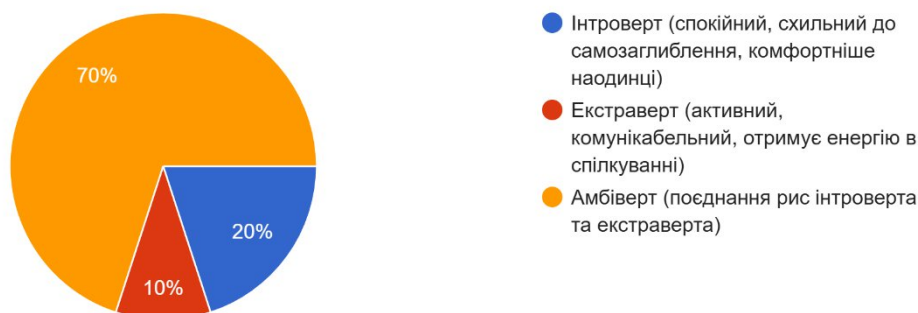


Рисунок 1.4. Тип особистості

На рисунку 1.4 представлено розподіл респондентів за типом особистості. Згідно з отриманими результатами, переважають амбіверти (70%), тоді як інтроверти становлять 20%, а екстраверти - 10%. Такий розподіл свідчить про домінування змішаного типу особистості серед здобувачів, що може впливати на особливості їхньої когнітивної діяльності та поведінки в навчальному процесі.

5. Після тривалого спілкування я відчуваю:

40 ответов

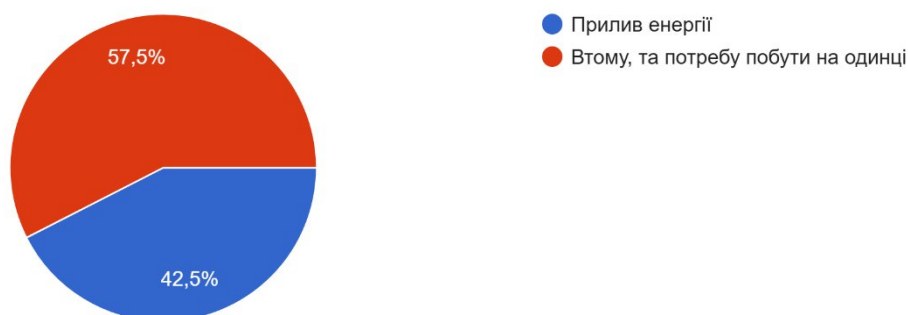


Рисунок 1.5. Відчуття після тривалого спілкування

На рисунку 1.5 представлено результати опитування щодо відчуттів після тривалого спілкування. Згідно з отриманими даними, (57,5%) респондентів відчувають втому та потребу побути наодинці, тоді як (42,5%) зазначили приплив енергії. Це свідчить про переважання тенденції до виснаження після соціальної взаємодії, що може бути пов'язано з

індивідуально-психологічними особливостями, зокрема схильністю до інтроверсії або амбівертності.

6. Мені легше зосередитися, коли:

40 ответов

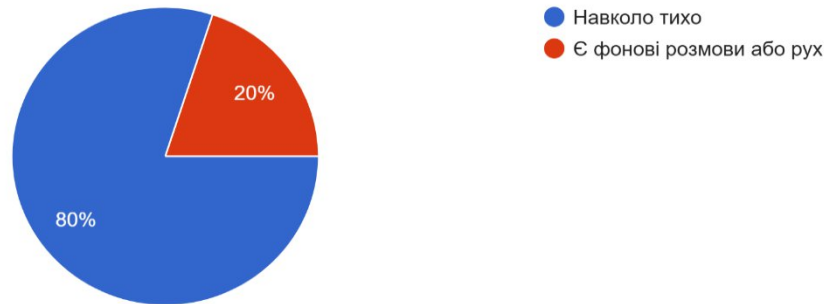


Рисунок 1.6. Зосередження

На рисунку 1.6 представлено результати щодо умов зосередження. Більшість респондентів (80%) зазначили, що їм легше зосередитися в умовах тиші, тоді як лише (20%) віддають перевагу середовищу з фоновими розмовами або рухом. Це свідчить про домінування потреби у мінімізації зовнішніх подразників для ефективної концентрації уваги.

7. Я швидко приймаю рішення у складних ситуаціях:

40 ответов

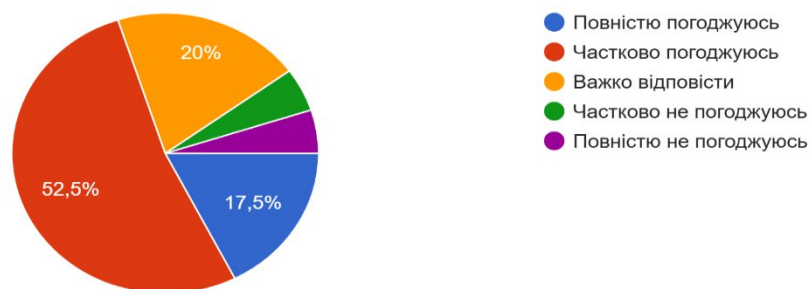


Рисунок 1.7. Прийняття рішень

На рисунку 1.7 представлено результати щодо швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях. Більшість респондентів (52,5%) зазначили, що часто швидко приймають рішення, ще (17,5%) повністю погоджуються з цим твердженням. Водночас (20%) вагалися з відповіддю, а по (5%) опитаних

частково або повністю не погоджуються. Це свідчить про загальну схильність більшості респондентів до відносно швидкого прийняття рішень, хоча частина респондентів демонструє невпевненість або обережність у складних ситуаціях.

8. Я відчуваю комфорт, працюючи над завданням у групі:

40 ответов

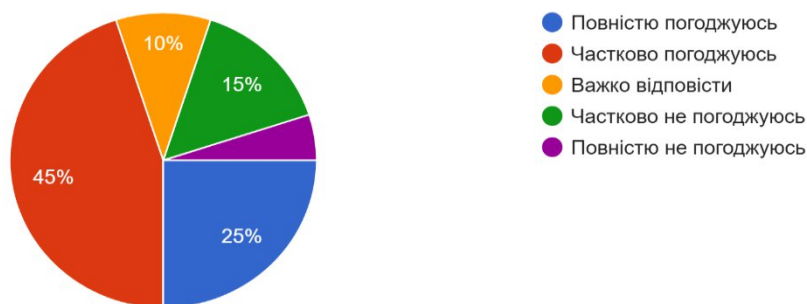


Рисунок 1.8. Комфорт праці в групі.

На рисунку 1.8 представлено результати щодо відчуття комфорту під час роботи в групі. Найбільша частка респондентів (45%) частково погоджується з тим, що їм комфортно працювати в групі, ще (25%) повністю погоджуються. Водночас (15%) частково не погоджуються, (5%) повністю не погоджуються, а (10%) не змогли визначитися з відповіддю. Це свідчить про загалом позитивне, але не однозначне ставлення до групової роботи серед здобувачів.

9. Під час групових завдань я зазвичай беру на себе ініціативу:

40 ответов

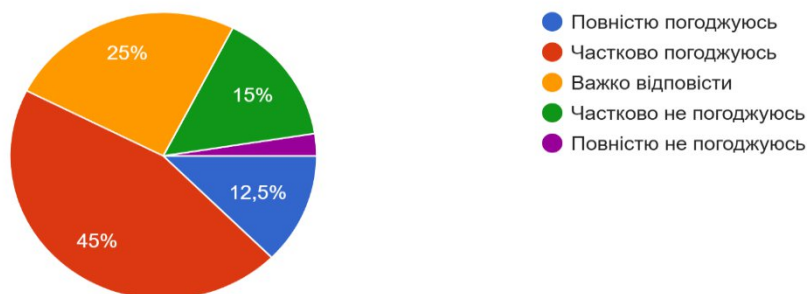


Рисунок 1.9. Ініціативність в групі

На рис. 1.9 представлено результати опитування щодо взяття ініціативи в груповій роботі. Найбільша частка респондентів (45%) частково погоджується з тим, що вони проявляють ініціативність у групі. (25%) опитаних зазначили, що їм важко відповісти на це питання. По (15%) респондентів частково не погоджуються з проявом ініціативи, (12,5%) повністю погоджуються з тим, що беруть ініціативу на себе, і (5%) повністю не погоджуються з цим твердженням. Результати свідчать про переважання помірного рівня ініціативності в групі з невеликою часткою як високої, так і низької активності.

10. Коли стикаюся з труднощами, спочатку намагаюся вирішити їх самостійно:

40 ответов

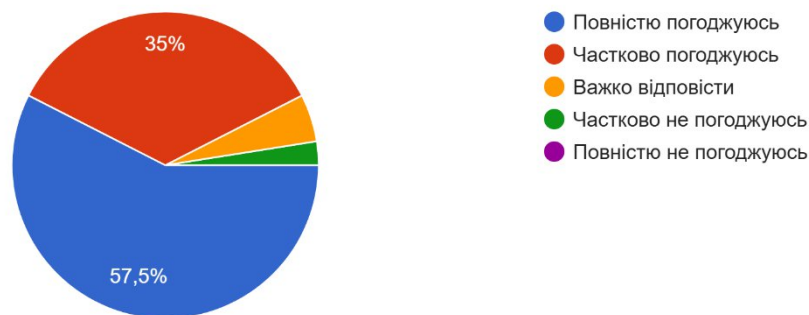


Рисунок 1.10. Вирішення труднощів

На рис. 1.10 представлено результати опитування щодо того, як респонденти діють у ситуації виникнення труднощів і чи намагаються вони спочатку вирішувати їх самостійно. Більшість опитаних (57,5%) повністю погоджуються з тим, що у разі труднощів намагаються розв'язати їх самостійно. (35%) респондентів частково погоджуються з цим твердженням. (5%) опитаних зазначили, що їм важко відповісти, а (2,5%) частково не погоджуються з тим, що схильні самостійно вирішувати проблеми. Отримані дані свідчать про переважання самостійного способу подолання труднощів у більшості респондентів.

11. У процесі розв'язання завдань мені важлива підтримка колективу:

40 ответов

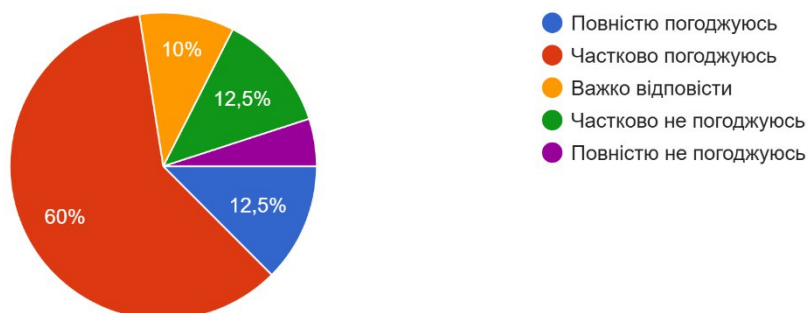


Рисунок 1.11. Підтримка колективу

На рис. 1.11 подано результати опитування щодо важливості підтримки колективу під час розв'язання завдань. Більшість респондентів (60%) частково погоджуються з тим, що підтримка колективу є для них важливою. (10%) опитаних зазначили, що їм важко відповісти на це питання. По (12,5%) респондентів частково не погоджуються та повністю погоджуються з наведеним твердженням. Також (5%) опитаних повністю не погоджуються з тим, що потребують підтримки колективу під час виконання завдань. Результати свідчать про переважання помірної потреби у підтримці колективу під час вирішення навчальних завдань.

12. Працюючи у команді, я краще висловлюю свої ідеї, ніж наодинці:

40 ответов

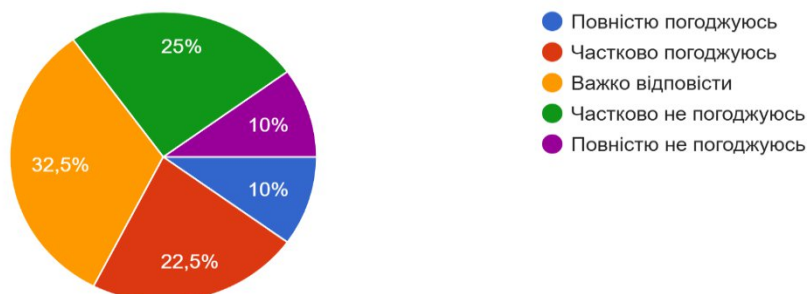


Рисунок 1.12. Висловлення ідей в команді

На рис. 1.12 відображено результати опитування щодо того, в яких умовах респондентам комфортніше висловлювати власні ідеї - у групі чи наодинці. Найбільша частка опитаних (32,5%) не змогла визначитися з відповіддю. Четверть респондентів (25%) схиляються до заперечення цього твердження, обравши варіант «частково не погоджуюсь». Водночас (22,5%) опитаних частково підтримують твердження. По (10%) респондентів висловили протилежні крайні позиції - повну згоду та повну незгоду. Розподіл відповідей є досить рівномірним і свідчить про відсутність домінуючого стилю висловлювання ідей. Це може означати, що вибір між груповим та індивідуальним форматом залежить від конкретної ситуації або особистісних особливостей респондентів.

13. Найбільш продуктивно я працюю:
40 ответов

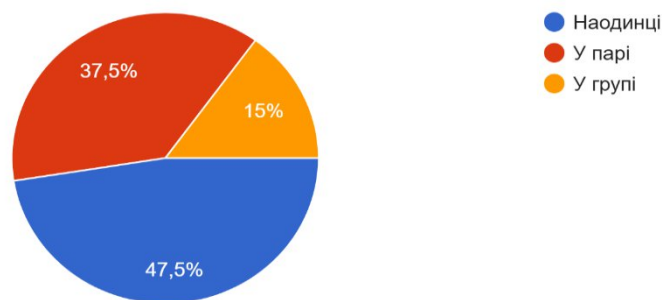


Рисунок 1.13. Продуктивна праця

На рис. 1.13 подано результати опитування щодо того, в яких умовах респонденти працюють найбільш продуктивно. Майже половина опитаних (47,5%) зазначили, що найефективніше працюють наодинці. Значна частина респондентів (37,5%) віддає перевагу роботі в парі. Водночас лише (15%) опитаних вважають найбільш продуктивною роботу в групі. Отримані дані свідчать про переважання індивідуального формату роботи як найбільш ефективного, хоча робота в парі також є досить значущою для значної частини респондентів. Груповий формат виявився найменш продуктивним.

14. Найважливішим у розв'язанні складного завдання для мене є:

40 ответов

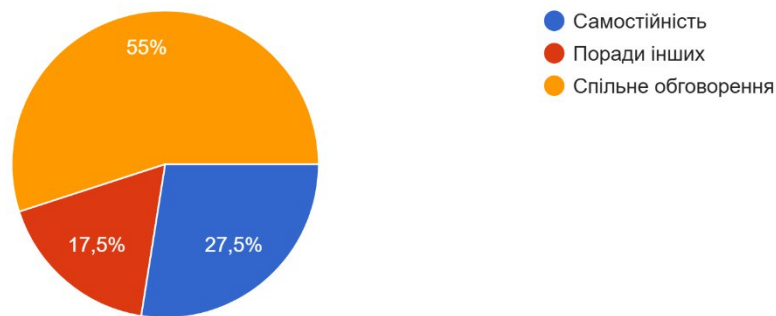


Рисунок 1.14. Складність розв'язання завдань

На рис. 1.14 представлено результати опитування щодо того, що респонденти вважають найважливішим під час розв'язання складних завдань. Понад половина опитаних (55%) віддають перевагу спільному обговоренню як ключовому чиннику ефективного вирішення. (27,5%) респондентів вважають найважливішою власну самостійність у прийнятті рішень. Ще (17,5%) опитаних надають перевагу порадам інших. Результати свідчать про домінування колективного підходу до вирішення складних завдань, водночас значна частина респондентів орієнтується на самостійність або зовнішню підтримку.

15. Який спосіб відновлення сил після інтелектуального навантаження для Вас найбільше підходить?

40 ответов



Рисунок 1.15. Відновлення після інтелектуального навантаження

На рис. 1.15 показано, що більшість студентів відновлюють сили після інтелектуального навантаження, поєднуючи усамітнення та спілкування з іншими залежно від настрою (75 %). Побути наодинці обирають (22,5 %) респондентів, а активно проводити час із друзями чи колективом лише (2,5 %). Отримані результати свідчать про те, що для більшості респондентів найбільш ефективною є гнучка стратегія відновлення, яка враховує поточний емоційний стан та індивідуальні потреби.

16. У процесі розв'язання завдань Ви частіше відчуваєте:

40 ответов

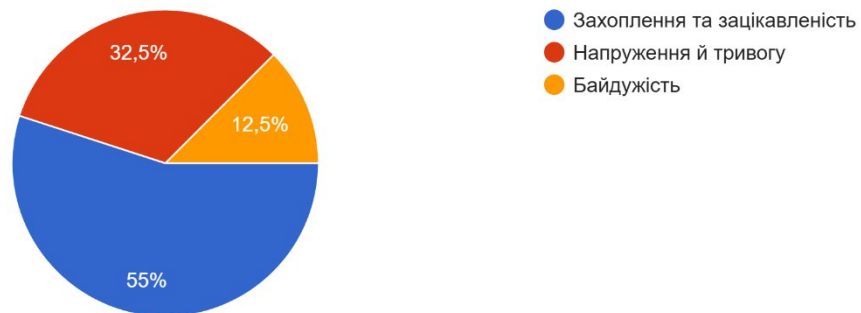


Рисунок 1.16. Відчуття при розв'язанні завдань

Аналіз рисунка 1.16 показує, що під час розв'язання когнітивних завдань більшість респондентів (55%) відчувають захопленість і зацікавленість, що свідчить про позитивне ставлення до інтелектуальної діяльності. Водночас (32,5 %) респондентів зазначили, що відчувають напруження та тривогу, що може вказувати на високий рівень відповідальності або невпевненість у власних можливостях. Байдужість до виконання завдань обрали (12,5 %) респондентів. Отримані результати свідчать про переважання позитивного емоційного ставлення до розв'язання когнітивних завдань у більшості опитаних.

17. Який формат завдань для Вас комфортніший?

40 ответов

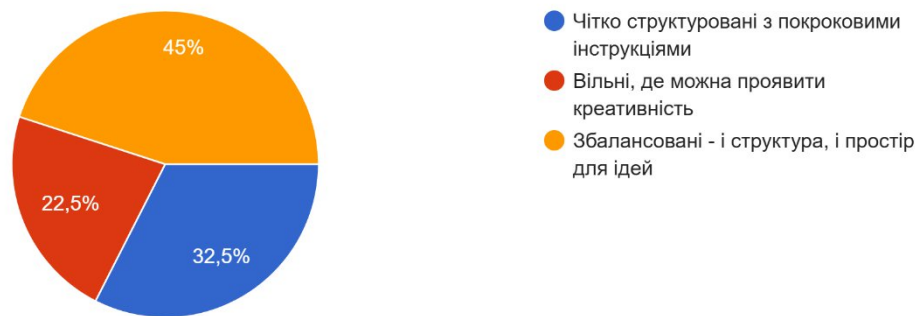


Рисунок 1.17. Комфортний формат завдань

Аналіз рисунка 1.17 показує, що найбільш комфортним форматом виконання завдань для респондентів є збалансований тип (45%), який поєднує чітку структуру та простір для власних ідей. Чітко структуровані завдання з покроковими інструкціями обрали (32,5 %) респондентів, тоді як (22,5 %) надають перевагу вільним завданням, що дозволяють проявляти креативність. Отримані результати свідчать, що більшість здобувачів краще працює в умовах поєднання організованості та творчої свободи.

18. Які форми роботи психолога, на Вашу думку, найбільш ефективні ?

40 ответов

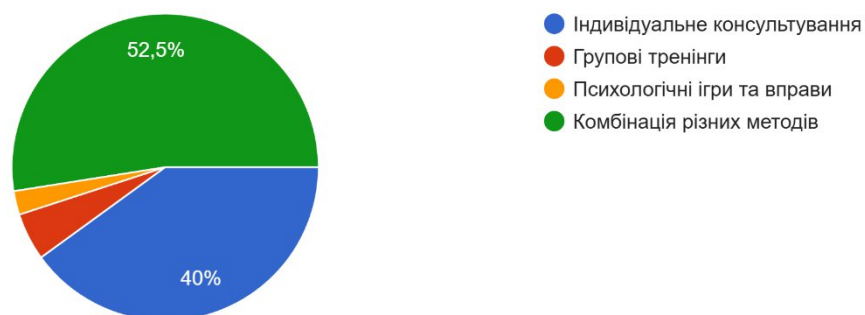


Рисунок 1.18. Найефективніші форми роботи психолога

Аналіз рисунка 1.18 вказує, що найбільш ефективною формою роботи психолога, на думку респондентів є комбінація різних методів - її обрали (52,5 %) респондентів. Індивідуальне консультування вважають ефективним (40 %) опитаних, тоді як групові тренінги - (5 %). Лише (2,5 %) респондентів

відзначили психологічні ігри та вправи як найефективнішу форму роботи. Отримані дані свідчать про перевагу комплексного підходу, що поєднує різні методи психологічної роботи.

19. У якому форматі навчання Ви відчуваєтеся найбільш комфортно?

40 ответов

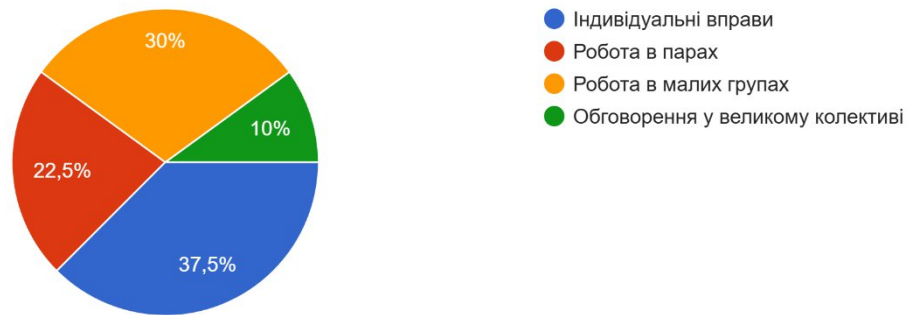


Рисунок 1.19. Комфортний формат навчання

Аналіз рисунка 1.19 найбільш комфортний формат навчання для респондентів - індивідуальні вправи (37,5 %). Роботу в малих групах обрали (30%) респондентів, роботу в парах - (22,5 %), тоді як обговорення у великому колективі є комфортним лише для (10%) опитаних. Отримані результати свідчать про перевагу індивідуальної та малогрупової роботи як більш комфортних форм навчальної взаємодії.

20. Що могло б зробити тренінг для Вас найбільш корисним?

40 ответов



Рисунок 1.20. Пропозиції для користі тренінгу

Рисунок 1.20 відображає пропозиції респондентів щодо підвищення корисності тренінгу. (42,5 %) опитаних вважають найбільш доцільним обговорення реальних прикладів. Тестування та елементи самопізнання відзначили (25 %) респондентів, (17,5 %) - спільні завдання з іншими здобувачами, а (15 %) - практичні вправи. Таким чином, у відповідях респондентів представлені різні варіанти підвищення ефективності тренінгової роботи.

Результати анкетування показали наявність різних індивідуально-психологічних особливостей здобувачів у процесі навчальної та когнітивної діяльності, зокрема щодо стилів роботи, рівня соціальної взаємодії, способів відновлення та емоційного реагування на виконання завдань. Отримані дані дозволяють зробити висновок про неоднорідність вибірки та варіативність поведінкових і когнітивних стратегій респондентів.

Узагальнені результати анкетування стали науковим підґрунтям для подальшого, більш поглибленого емпіричного дослідження специфіки поведінки здобувачів інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань, а також для виявлення можливих закономірностей між типом особистості та особливостями пізнавальної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ІНТРОВЕРТІВ ТА ЕКСТРАВЕРТІВ ПРИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ.

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Для підтвердження гіпотези нами був здійснений третій етап наукового дослідження, на якому проведено психодіагностичне обстеження респондентів.

Із різноманітності психодіагностичного інструментарію нами були обрані психодіагностичні методики:

- 1) Методика ЕРІ Айзенка (Форма А);
- 2) Методика «Логіко-кількісних відношень»;
- 3) Методика «Виявлення загальних понять».

Ці всесвітньо відомі, високо стандартизовані, валідні та надійні методики дозволяють детально дослідити прояви індивідуально-психологічних відмінностей здобувачів у когнітивній сфері, зокрема визначити, яким чином фактор екстраверсії та інтроверсії впливає на ефективність виконання логіко - аналітичних завдань та операцій узагальнення.

Респонденти були попереджені про конфіденційність даних, що забезпечило їм комфорт під час обстеження і підвищило достовірність результатів.

Результати психодіагностичного обстеження представлені у вигляді кількісних показників за шкалами, що дає можливість визначити особливості виконання когнітивних завдань залежно від вираженості інтроверсії та екстраверсії у кожного респондента, а також проаналізувати структуру їхніх когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті, мислення, швидкості обробки інформації та особливостей вибору стратегій розв'язання завдань. Це дозволяє виявити можливі взаємозв'язки між типом особистості та показниками когнітивної діяльності здобувачів.

У цьому розділі здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, визначено основні групи респондентів та охарактеризовано їх залежно від ступеня вираженості інтроверсії та екстраверсії. Також проаналізовано особливості виконання когнітивних завдань, зокрема показники уваги, пам'яті, мислення та швидкості обробки інформації, а також встановлено можливі взаємозв'язки між типом особистості та характеристиками когнітивної діяльності респондентів.

Таблиця 2.1 містить результати психодіагностичного обстеження за методикою Ганса Айзенка ЕРІ (форма А) [20], яка використовується для визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості та встановлення співвідношення показників інтроверсії та екстраверсії. Методика також дозволяє оцінити рівень емоційної стабільності респондентів.

Обробка результатів здійснюється за трьома шкалами: екстраверсії–інтроверсії, нейротизму та щирості. Шкала екстраверсії–інтроверсії дає змогу визначити спрямованість особистості на зовнішній або внутрішній світ, шкала нейротизму характеризує рівень емоційної стійкості.

Результати, отримані за шкалою щирості, дали підстави для включення відповідей усіх респондентів до подальшого аналізу, оскільки жоден із 50 досліджуваних не набрав критичної кількості балів. Це засвідчило достатній рівень відвертості респондентів та підтвердило достовірність отриманих емпіричних даних.

- Шкала щирості
- Шкала екстраверсії – інтроверсії
- Шкала нейротизму-емоційної стійкості

Таблиця 2.1

Методика ЕРІ Айзенка (Форма А)

№	Шкала екстраверсії - інтроверсії	Шкала нейротизму-емоційної стійкості
1.	10	11

2.	15	13
3.	10	17
4.	10	11
5.	14	4
6.	19	23
7.	16	10
8.	12	15
9.	13	15
10.	14	15
11.	14	16
12.	12	17
13.	11	13
14.	8	18
15.	13	15
16.	13	16
17.	14	13
18.	17	8
19.	10	15
20.	16	15
21.	9	17
22.	9	15
23.	12	9
24.	13	8
25.	13	7
26.	13	17
27.	13	11
28.	12	17
29.	10	13
30.	9	19
31.	10	14
32.	13	15
33.	17	17
34.	14	8
35.	9	14
36.	8	16
37.	15	11
38.	14	13
39.	11	13
40.	13	13
41.	14	10
42.	12	13
43.	13	11
44.	9	10

45.	10	12
46.	13	15
47.	10	16
48.	12	15
49.	13	13
50.	11	11

У таблиці 2.1 представлено результати психодіагностичного обстеження 50 респондентів за методикою Г. Айзенка ЕРІ (форма А), яка дозволяє визначити вираженість двох основних особистісних характеристик: екстраверсії–інтроверсії та нейротизму (емоційної стійкості).

Аналіз показників за шкалою екстраверсії–інтроверсії засвідчив, що помірна інтроверсія (8–11 балів) виявлена у респондентів № 1, 3, 4, 13, 14, 19, 21, 22, 29, 30, 31, 35, 36, 39, 44, 45, 47 та 50. Для цих досліджуваних характерні стриманість, схильність до рефлексії, обережність у прийнятті рішень, орієнтація на внутрішній світ переживань та перевага індивідуальних форм діяльності.

Помірна екстраверсія (12–18 балів) встановлена у респондентів № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 46, 48 та 49. Зазначена група характеризується соціальною активністю, комунікабельністю, відкритістю до взаємодії, швидкою адаптацією до нових умов та схильністю до оперативного прийняття рішень.

Значна екстраверсія (19–24 бали) зафіксована лише у респондента № 6, що свідчить про високий рівень соціальної спрямованості, енергійності, імпульсивності та виражену потребу в зовнішній стимуляції.

Отже, у досліджуваних вибірці переважають здобувачі з помірною екстраверсією, що вказує на загальну орієнтацію більшості респондентів на активну взаємодію з оточенням та достатньо високий рівень соціальної включеності.

Аналіз результатів за шкалою нейротизму дозволив встановити, що високий рівень емоційної стійкості (до 10 балів) характерний для респондентів № 5, 7, 18, 23, 24, 25, 34, 41 та 44. Дані здобувачі відзначаються

врівноваженістю, здатністю контролювати власні емоції та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Середній рівень емоційної стійкості (11–12 балів) виявлено у респондентів № 1, 4, 27, 37, 43, 45 та 50, що свідчить про достатній рівень психологічної адаптації та емоційного самоконтролю.

Помірний рівень емоційної нестійкості (13–14 балів) зафіксовано у респондентів № 2, 13, 17, 29, 31, 35, 38, 39, 40, 42 та 49. Для цієї групи характерна тенденція до періодичного емоційного напруження та підвищеної чутливості до стресогенних чинників.

Високий рівень нейротизму (15–18 балів) встановлено у респондентів № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 32, 33, 36, 46, 47 та 48. Такі результати свідчать про схильність до тривожності, емоційної лабільності, невпевненості у собі та труднощів у ситуаціях підвищеного навантаження.

Дуже високий рівень нейротизму (19–24 бали) виявлено у респондентів № 6 та 30. Це може вказувати на виражену емоційну нестійкість, високий рівень тривожності та знижену стресостійкість.

Таким чином, результати методики Г. Айзенка свідчать про те, що у вибірці переважають здобувачі з помірною екстраверсією, проте значна частина респондентів демонструє високий або дуже високий рівень нейротизму. Отримані дані дають підстави припустити, що особливості розв'язання когнітивних завдань залежать не лише від спрямованості особистості на зовнішній чи внутрішній світ, а й від рівня емоційної стійкості, який може суттєво впливати на концентрацію уваги, швидкість мислення та ефективність виконання інтелектуальних завдань. Це створює належне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між психологічною характеристикою особистості та особливостями когнітивної діяльності респондентів.

Таблиця 2.2 містить результати психологічного обстеження за методикою «Логіко-кількісних відношень» [13].

Методика передбачає такі категорії для оцінки рівня розвитку:

10 балів - дуже високий.

8-9 балів - високий.

4-7 балів - середній.

2-3 бала - низький.

0-1 бал - дуже низький.

Таблиця 2.2

Методика « Логіко-кількісних відношень»

№	Низький	Середній	Високий
1.		5	
2.		4	
3.		6	
4.		7	
5.			9
6.		5	
7.			9
8.		7	
9.		5	
10.		7	
11.			8
12.		7	
13.		7	
14.		5	
15.		6	
16.			8
17.		7	
18.		4	
19.			8
20.		7	
21.		7	
22.		5	
23.	3		
24.		5	
25.		5	
26.		6	
27.		6	
28.		6	
29.		5	
30.		4	

31.		6	
32.		4	
33.		6	
34.		6	
35.		6	
36.		4	
37.		5	
38.		6	
39.		4	
40.		6	
41.		6	
42.		6	
43.		6	
44.		6	
45.		4	
46.		5	
47.		6	
48.		4	
49.		5	
50.		6	

У таблиці 2.2 представлено результати психологічного обстеження за методикою «Логіко-кількісних відношень», яка спрямована на визначення рівня розвитку логічного та аналітичного мислення респондентів.

Згідно з отриманими результатами, у більшості респондентів спостерігається середній рівень розвитку логічного мислення. Це свідчить про те, що більшість респондентів здатні ефективно виконувати стандартні когнітивні завдання, що потребують встановлення логічних зв'язків. У контексті дослідження це вказує на достатній рівень сформованості базових когнітивних здібностей як у інтровертів, так і у екстравертів. [10]

Водночас наявність респондентів із високим рівнем розвитку логічного мислення свідчить про індивідуальні відмінності у когнітивній ефективності. Такі респонденти характеризуються більшою точністю мислення, здатністю до складного аналізу та ефективного вирішення завдань. У межах дослідження це може бути пов'язано як із швидкістю реагування, притаманною

екстравертам, так і з глибиною обробки інформації, характерною для інтровертів. [10]

Низький рівень розвитку логічного мислення представлений незначною кількістю респондентів, що свідчить про загалом достатній рівень когнітивного розвитку вибірки. Подібні результати можуть бути обумовлені як індивідуальними особливостями, так і впливом зовнішніх факторів, зокрема умов проходження тестування в онлайн-форматі. [10]

Таким чином, результати методики «Логіко-кількісних відношень» дозволяють зробити висновок про переважання середнього рівня розвитку логічного мислення у вибірці, що створює достатню основу для подальшого аналізу особливостей когнітивної діяльності респондентів залежно від їхньої психологічної характеристики особистості.

Таблиця 2.3 містить результати методики «Виявлення загальних понять» дана методика призначена для виявлення здатності кандидата до узагальнення, аналізу і класифікації.[12]

Обчислення результатів тестування за методикою «Виявлення загальних понять»:

7 -10 балів – рівень високий

4 - 6 балів - рівень середній

1 - 3 бали – рівень низький.

Таблиця 2.3

Методика «Виявлення загальних понять»

№	низький рівень	середній рівень	високий рівень
1.		4	
2.	1		
3.		6	
4.		4	
5.			7
6.	2		
7.			9
8.		6	

9.		6	
10.	3		
11.			8
12.		6	
13.	1		
14.	1		
15.		4	
16.	1		
17.		5	
18.	0		
19.	1		
20.		5	
21.	1		
22.	1		
23.	0		
24.		4	
25.	1		
26.	1		
27.	1		
28.	0		
29.	2		
30.		6	
31.	1		
32.	1		
33.	1		
34.	1		
35.	1		
36.	1		
37.			7
38.	2		
39.	1		
40.	1		
41.	1		
42.	1		
43.	1		
44.	1		
45.		4	
46.	1		
47.	1		
48.	1		
49.	1		
50.	1		

Аналіз отриманих результатів Таблиці 2.3 показав, що у вибірці переважає низький рівень здатності до узагальнення та класифікації. Більшість респондентів отримали мінімальні показники - низький рівень (0–3 бали) виявлено у респондентів № 2, 6, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50., що свідчить про труднощі у встановленні загальних понять, виділенні суттєвих ознак та систематизації інформації. Це може вказувати на недостатню сформованість аналітичних операцій мислення у частини респондентів.

Водночас у частини респондентів виявлено середній рівень розвитку - середній рівень (4–6 балів) зафіксовано у респондентів № 1, № 3, № 4, № 8, № 9, № 12, № 15, № 17, № 20, № 24, № 30, № 45, що характеризується відносною здатністю до узагальнення, однак із певними труднощами при роботі зі складними або абстрактними поняттями.

Високий рівень розвитку узагальнення виявлено у респондентів № 5, № 7, № 11, № 37, що свідчить про добре сформовані когнітивні операції аналізу, класифікації та логічного мислення.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок про нерівномірність розвитку операцій узагальнення у вибірці: домінування низького рівня поєднується з поодинокими випадками високих показників, що вказує на значні індивідуальні відмінності у когнітивній сфері здобувачів.

Таблиця 2.4 містить результати загальних показників

Таблиця 2.4

№	Методика ЕРІ Айзенка (Форма А)		Методика «Логіко-кількісних відношень»			Методика «Виявлення загальних понять»		
	Шкала екстраверсії - інтроверсії	Шкала нейротизму-емоційної стійкості	Низький	Середній	Високий	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	10	11		5			4	
2.	15	13		4		1		
3.	10	17		6			6	
4.	10	11		7			4	
5.	14	4			9			7

6.	19	23		5		2		
7.	16	10			9			9
8.	12	15		7			6	
9.	13	15		5			6	
10	14	15		7		3		
11	14	16			8			8
12	12	17		7			6	
13	11	13		7		1		
14	8	18		5		1		
15	13	15		6			4	
16	13	16			8	1		
17	14	13		7			5	
18	17	8		4		0		
19	10	15			8	1		
20	16	15		7			5	
21	9	17		7		1		
22	9	15		5		1		
23	12	9	3			0		
24	13	8		5			4	
25	13	7		5		1		
26	13	17		6		1		
27	13	11		6		1		
28	12	17		6		0		
29	10	13		5		2		
30	9	19		4			6	
31	10	14		6		1		
32	13	15		4		1		
33	17	17		6		1		
34	14	8		6		1		
35	9	14		6		1		
36	8	16		4		1		
37	15	11		5				7
38	14	13		6		2		
39	11	13		4		1		
40	13	13		6		1		
41	14	10		6		1		
42	12	13		6		1		
43	13	11		6		1		
44	9	10		6		1		
45	10	12		4			4	
46	13	15		5		1		
47	10	16		6		1		
48	12	15		4		1		

49	13	13		5		1		
50	11	11		6		1		

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження та психодіагностичного обстеження загалом підтверджує поставлену гіпотезу, оскільки виявлені відмінності у рівнях когнітивного розвитку можуть бути пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості (інтроверсія–екстраверсія) та особливостями когнітивної обробки інформації.

Отримані дані засвідчили наявність відмінностей у способах організації діяльності, рівні соціальної активності, емоційному реагуванні, перевагах щодо формату роботи та стратегіях відновлення після інтелектуального навантаження.

Отримані результати підтверджують важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей респондентів під час організації освітнього процесу та психологічного супроводу. Це дозволяє створювати більш ефективні умови для навчання, розвитку когнітивних здібностей і підвищення академічної успішності.

На основі результатів дослідження було розроблено навчально-розвивальний тренінг, спрямований на розвиток уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості здобувачів. Обрана форма роботи є доступною, практично орієнтованою та сприяє усвідомленню власних когнітивних стратегій, що робить її ефективним засобом психологічної підтримки та розвитку студентської молоді.

2.2 Тренінгова програма «Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку»

Здійснений нами науковий аналіз результатів анкетування та інтерпретація даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, показали, що існують індивідуально-психологічні відмінності у поведінці здобувачів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань.

Виявлені особливості стосуються рівня концентрації уваги, способів прийняття рішень, переваг щодо формату роботи, емоційного реагування та стратегій відновлення після інтелектуального навантаження.

Отримані результати зумовили необхідність розроблення психологічного втручання, спрямованого на розвиток когнітивних процесів, підвищення ефективності навчальної діяльності та формування навичок саморегуляції. З огляду на вік респондентів та специфіку студентської аудиторії, нами було обрано навчально-розвивальний тренінг як найбільш доступну, зрозумілу та практично орієнтовану форму психологічної роботи.

Запропонований тренінг спрямований на розвиток уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості, а також на усвідомлення студентами власних індивідуальних стратегій розв'язання когнітивних завдань. Така форма роботи дозволяє не лише активізувати пізнавальні процеси, а й сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях та більш ефективній адаптації до навчального навантаження.

Програма

навчально-розвивального тренінгу

«Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку»

Тренінгова програма розрахована на 10 годин та запланована проводиться щотижня протягом 2 місяців (Повна версія. програми навчально-розвивального тренінгу «Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку» представлена у додатку Г).

Мета тренінгової програми: полягає у розвитку когнітивних процесів здобувачів, зокрема уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості, а також у формуванні навичок ефективного розв'язання когнітивних завдань з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учасників. У процесі тренінгу студенти навчаються краще усвідомлювати власний стиль мислення, використовувати оптимальні когнітивні стратегії, підвищувати концентрацію уваги, покращувати здатність до аналізу інформації та адаптуватися до

змінних умов діяльності. Також тренінг спрямований на розвиток навичок саморегуляції, зниження напруження під час виконання інтелектуальних завдань та підвищення впевненості у власних когнітивних можливостях.

Структура тренінгової програми

Тренінгове заняття 1.

Тема: знайомство. Когнітивні процеси та індивідуальні особливості мислення

Тривалість: 60 хвилин

Вступне слово тренера (10 хв).

Вправа 1. «Правила групи» (10 хв).

Вправа 2. «Представлення та очікування» (20хв).

Вправа 3. «Мій стиль мислення» (20хв).

Тренінгове заняття 2.

Тема: увага та концентрація

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Таблиці Шульте» (20 хв). [14]

Вправа 2. «Коректурна проба» (20 хв). [11]

Вправа 3. Обговорення індивідуальних стратегій концентрації (20 хв).

Тренінгове заняття 3.

Тема: пам'ять та способи ефективного запам'ятовування

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Запам'ятай і відтвори» (20 хв).

Вправа 2. «Створення асоціацій» (20 хв).

Вправа 3. «Групування інформації» (20 хв).

Тренінгове заняття 4.

Тема: логічне та аналітичне мислення

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Детективне розслідування» (30 хв).

Вправа 2. «Одна задача — різні рішення» (30 хв).

Тренінгове заняття 5.

Тема: когнітивна гнучкість

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Зміна правил» (30 хв).

Вправа 2. «Альтернативні способи використання предмета» (30 хв).

Тренінгове заняття 6.

Тема: емоційні реакції під час розв'язання когнітивних завдань

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Що я відчуваю під час складного завдання?» (30 хв).

Вправа 2. «Керування напруженням» (30 хв).

Тренінгове заняття 7.

Тема: індивідуальні стратегії розв'язання завдань

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Моя ефективна стратегія» (30 хв).

Вправа 2. «Самостійно чи в групі?» (30 хв).

Тренінгове заняття 8.

Тема: командна взаємодія та розв'язання завдань

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Спільне рішення» (30 хв).

Вправа 2. «Мозковий штурм» (30 хв).

Тренінгове заняття 9.

Тема: відновлення після інтелектуального навантаження

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Мій ресурс» (30 хв).

Вправа 2. «Способи відновлення» (30 хв).

Тренінгове заняття 10.

Тема: підсумки та усвідомлення власних когнітивних ресурсів

Тривалість: 60 хвилин

Вправа 1. «Моя когнітивна стратегія» (30 хв).

Вправа 2. «Що я беру із собою» (20 хв).

Завершальне слово тренера та зворотній зв'язок (10 хв).

Запропонована структура тренінгової програми дозволяє поступово, від заняття до заняття, розвивати ключові когнітивні процеси з урахуванням індивідуальних особливостей учасників. Чергування індивідуальних, парних та групових вправ створює умови для комфортної роботи як студентів-інтровертів так і студентів-екстравертів.

Важливою особливістю програми є її практична спрямованість - кожна вправа має чітке обґрунтування та може бути легко інтегрована в повсякденну навчальну діяльність студентів. Крім того, тренінг передбачає розвиток не лише когнітивних навичок, а й емоційно-особистісної сфери здатності до саморегуляції, подолання тривоги під час інтелектуальних навантажень, усвідомлення власних сильних сторін.

Отже, розроблений навчально-розвивальний тренінг «Сила мислення: когнітивний розвиток» є системним, структурованим та практико-орієнтованим психологічним інструментом, що може бути використаний у роботі практичних психологів закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності когнітивної діяльності студентів, розвитку їхніх інтелектуальних здібностей та формування адаптивних стратегій поведінки в умовах навчального навантаження.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційного дослідницького проєкту було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання, що дозволило сформулювати узагальнені теоретичні й емпіричні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтроверсії та екстраверсії показав, що ці типологічні властивості є фундаментальними характеристиками особистості, які визначають спрямованість психічної енергії на зовнішній чи внутрішній світ, рівень кортикальної активації, чутливість до дофамінової систем, а також впливають на когнітивні процеси – увагу, пам'ять, швидкість переробки інформації та стратегії вирішення завдань. Класичні концепції К.Г. Юнга та Г. Айзенка отримали сучасне емпіричне підтвердження в дослідженнях українських О. Макаренко, О.Ю. Буров, О.П. Пінчук, О.Й. Фурс та зарубіжних L.D. Smillie, T. Gnambs, S. Kostromina науковців.

2. Психологічні особливості когнітивних процесів здобувачів визначаються взаємодією індивідуально-типологічних властивостей (темпераменту, характеру) із зовнішніми умовами навчальної діяльності. Встановлено, що інтроверти виявляють вищу ефективність у завданнях, що потребують тривалої концентрації, глибокого аналізу та точності, тоді як екстраверти мають переваги в умовах дефіциту часу, при виконанні завдань на швидкість реакції та розподілену увагу. Саморегуляція діяльності тісно пов'язана з типом темпераменту: інтроверти більш розвинені у плануванні та програмуванні, а екстраверти – у моделюванні та оцінці результатів.

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 50 здобувачів з використанням методики ЕРІ Айзенка, «Логіко-кількісних відношень» та «Виявлення загальних понять», дозволило виявити такі основні результати:

- за шкалою екстраверсії–інтроверсії у вибірці переважають здобувачі з помірною екстраверсією (12–18 балів), що становить (62 %) респондентів. Помірна інтроверсія (8–11 балів) виявлена у (36 %) респондентів, значна екстраверсія (19–24 бали) – лише у (2 %).

- за шкалою нейротизму більшість респондентів (48 %) демонструють високий або дуже високий рівень емоційної нестійкості (15–24 бали), що свідчить про схильність до тривожності, емоційної лабільності та труднощів у ситуаціях підвищеного навантаження. Високий рівень емоційної стійкості (до 10 балів) виявлено лише у (18 %) респондентів.

- за методикою «Логіко-кількісних відношень» у (94 %) здобувачів встановлено середній рівень розвитку логічного мислення, що свідчить про здатність ефективно виконувати стандартні когнітивні завдання, однак про недостатню сформованість навичок складного аналізу.

- за методикою «Виявлення загальних понять» виявлено значну диференціацію: низький рівень здатності до узагальнення та класифікації зафіксовано у (68 %) здобувачів, середній – у (22 %), високий – лише у (10 %). Це вказує на те, що операції аналізу, синтезу та є недостатньо розвиненими у більшості досліджуваних, що може ускладнювати засвоєння теоретичного матеріалу та потребує цілеспрямованого когнітивного тренування.

4. Результати авторського анкетування (N=40, здобувачі 1-го та 4-го курсів) показали, що:

- більшість студентів (57,5 %) відчують втому після тривалого спілкування та потребу побути наодинці, що свідчить про переважання інтровертних тенденцій навіть серед тих, хто самоідентифікував себе як амбіверт (70 % вибірки).

- найбільш продуктивним форматом роботи здобувачі вважають роботу наодинці (47,5 %), що підтверджує важливість врахування індивідуальних особливостей при організації навчального процесу.

- найважливішим у розв'язанні складних завдань здобувачі назвали спільне обговорення (55 %), що вказує на потребу в балансі між самостійною роботою та колективною взаємодією.

- для відновлення після інтелектуального навантаження (75 %) здобувачів обрали гнучку стратегію: поєднання усамітнення та спілкування

залежно від настрою, що свідчить про адаптивний потенціал більшості респондентів.

- у процесі розв'язання завдань (55 %) студентів відчувають захопленість і зацікавленість, однак (32,5 %) зазначили напруження та тривогу, що вказує на наявність емоційних бар'єрів у частини респондентів.

5. Взаємозв'язок між типом особистості та когнітивною діяльністю підтверджується отриманими даними: здобувачі з високими показниками екстраверсії № 6, 18, 33 демонструють різнорівневі результати за когнітивними методиками від середнього до високого рівня логічного мислення та від низького до високого рівня узагальнення, що вказує на необхідність врахування додаткових факторів: рівень нейротизму, освітнє середовище, мотивація. Натомість здобувачі з вираженою інтроверсією № 14, 21, 22, 36, 44 переважно мають середні показники логічного мислення та низькі показники узагальнення, що може пояснюватися схильністю до глибокої, але повільної обробки інформації та труднощами зі швидким абстрагуванням.

6. Розроблений навчально-розвивальний тренінг «Сила мислення: когнітивний розвиток» є практично орієнтованим інструментом психологічного супроводу здобувачів. Його структура враховує виявлені відмінності між інтровертами та екстравертами: заняття містять як індивідуальні вправи: таблиці Шульте, коректурна проба, запам'ятовування та відтворення, які є більш комфортними для інтровертів так і групові форми роботи: мозковий штурм, спільне вирішення задач, обговорення, які активізують екстравертів. Тренінг спрямований на розвиток уваги, пам'яті, логічного мислення, когнітивної гнучкості та навичок саморегуляції, що дозволяє підвищити ефективність розв'язання когнітивних завдань незалежно від типу темпераменту.

7. Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти для:

оптимізації навчального процесу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей здобувачів:

- проведення групової психокорекційної та розвивальної роботи у форматі запропонованого тренінгу;
- індивідуального консультування здобувачів, які мають труднощі з концентрацією уваги, узагальненням інформації або емоційною саморегуляцією під час виконання інтелектуальних завдань.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що існують стійкі відмінності у поведінці здобувачів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань, які виявляються у рівні концентрації уваги, способах прийняття рішень, перевагах щодо формату роботи, емоційному реагуванні та стратегіях відновлення після інтелектуального навантаження. Врахування цих відмінностей у навчальному процесі та цілеспрямований розвиток когнітивних процесів через тренінгові програми сприяють підвищенню академічної успішності та психологічного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Специфіка поведінки студентів інтровертів та екстравертів в процесі розв'язання когнітивних завдань» <https://forms.gle/1vpRyVVph4tqQLbMA> (дата звернення 24.02.2026)
2. Бабюк А.В. Особливості прояву інтроверсії та екстраверсії у міжособистісному спілкуванні: *Актуальні питання сучасної психології* : збірник наукових праць / за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М., Пасічник Н.О. Суми : Видавництво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 9-14.
3. Буров О.Ю., Пінчук О.П. Цифрові технології дослідження впливу особливостей нервової системи на когнітивні можливості студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2023. Том 93, № 1. С. 199–217. DOI: 10.33407/itlt.v93i1.5147.
4. Водолазська О. О., Меленчук Н. І. Психологія особистості : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія. Одеса : МГУ, 2024. 88 с.
5. Діагностика дитини "Методика "Логіко-кількісні відносини"" <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-ditini-metodika-logiko-kilkisni-vidnosini-283167.html> (дата звернення 25.02.2026)
6. Заєць І.В. Особливості інтроверсії як важливої психологічної характеристики особистості. *Actual Problems in the System of Education*. 2023. № 3. С. 298-306.
7. Інтроверсія й екстраверсія. В кн.: *Енциклопедія Сучасної України* / редкол.: І.М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. URL: <https://esu.com.ua/article-12429> (дата звернення 23.02.2026)
8. Макаренко О., Макаренко В., Сількова О., Гриньова М., Макаренко К. Деякі аспекти саморегуляції у процесі формування дослідницької компетентності майбутніх лікарів. *Витоки педагогічної майстерності*.

2023. № 31. С. 131–138. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146X.2023.31.283366> (дата звернення 23.02.2026)
9. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2022. 420 с.
 10. Марцева А.С. *«Логічне мислення студентів у цифровому середовищі»*. /Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір». Одеса Національний Університет «Одеська Юридична Академія». 2026 р.
 11. Метод дослідження «Коректурна проба» (тест). <https://vseosvita.ua/library/metod-doslidzenna-korekturna-proba-test-175673.html> (дата звернення 21.03.2026)
 - 12.Методика «Виявлення загальних понять» <https://forms.gle/31FG2NRhMFmDf2xX7> (дата звернення 23.02.2026)
 - 13.Методика «Логіко – кількісні відношення» <https://forms.gle/xn3ADz9FKJ8o6y9W9> (дата звернення 23.02.2026)
 14. Методика таблиці Шульте – студопедія https://iua.archive.cx.ua/articles/metodika-tablici-shulte-studopedija.php?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 21.03.2026)
 - 15.Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими
Рогов Є.І, 2012
https://stud.com.ua/17637/psihologiya/viyavlennya_zagalnih_ponyat#goog_rewarded (дата звернення 23.02.2026)
 - 16.Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
 - 17.Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально- методичний посібник / [Укладачі: Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П.,

- Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л.] – Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. - 330 с.
- 18.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. *Загальна психологія: підручник*. 7-ме вид., виправ. та доповн. Київ : Либідь, 2005. с. 464 URL:<https://djvu.online/file/eko3quldU2lM1> (дата звернення 23.02.2026)
 - 19.Суханов В.Ю. Властивість темпераменту «інтроверсія - екстраверсія»: основи класифікації та психологічна сумісність. *Молодий вчений*. 2017. № 8 (48). С. 179-185. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/8/41.pdf> (дата звернення 23.03.2026)
 - 20.ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ЕРІ Г. Айзенк (Форма А) <https://forms.gle/2n6Zj5qNzeDELBAU8> (дата звернення 24.02.2026)
 - 21.Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.
 - 22.Хохліна О.П., Чечко А.В. Особливості спілкування майбутніх психологів - екстравертів та інтровертів. *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 83-94.
 - 23.Юнг К.Г. *Психологічні типи* / пер. з нім. Київ : ТОВ «ВД «Сварог», 2021. 752 с.
 - 24.Яворська-Ветрова І.В. Експериментальне вивчення модальності уявлень про самих себе молодших школярів з різними навчальними досягненнями як показника становлення їх особистісної ефективності. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. 2013. Т. XV, ч. 2. С. 232–241.

25. Eysenck H.J. *The Biological Basis of Personality*. With a new preface by S.B.G. Eysenck. New Brunswick : Transaction Publishers, 2006. 422 p. (Originally published in 1967).
26. Furnham A., Cheng H. The Big-Five personality factors, cognitive ability, health, and social-demographic indicators as independent predictors of self-efficacy: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2024. Vol. 65, no. 1. P. 53–60. DOI: 10.1111/sjop.12955.
27. Kostromina S., Gnedykh D., Sadykova A., Filatova V., Grishina N., Moskvicheva N., Belashova J. The role of extraversion–introversion in the efficiency of learning and cognitive task performance among students. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43, no. 24. P. 21215–21230. DOI: 10.1007/s12144-023-05514-z.
28. Matthews G. Personality and Performance: Cognitive Processes and Models. In: *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* / ed. by P.J. Corr, G. Matthews. Cambridge : Cambridge University Press, 2009. P. 400–426.
29. Müller A.M., Ropke R., Konert J., Bellhauser H. Investigating group formation: An experiment on the distribution of extraversion in educational settings. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 242, article 104111. P. 1-12. DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.104111.
30. Walker D.L. Extraversion - Introversion. In: *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories* / eds. B.J. Carducci, C.S. Nave, J.S. Mio, R.E. Riggio. Chichester : Wiley Blackwell, 2020. P. 159-163. DOI: 10.1002/9781119547143.ch28.
31. Zheng Y., Zheng S. Exploring educational impacts among pre, during and post COVID-19 lockdowns from students with different personality traits. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2023. Vol. 20, article 21. P. 1-18. DOI: 10.1186/s41239-023-00388-4.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Психологічні особливості поведінки студентів-інтровертів та екстравертів у процесі розв'язання когнітивних завдань»

Інструкція:

Опитування є анонімним. Відповіді будуть використовуватися лише в наукових цілях. Обирайте той варіант, який найбільше відповідає Вашій думці.

1. Стать:

- а) Жінка
- б) Чоловік
- в) Інше

2. Вік:

- а) 17-20
- б) 21-25
- в) 26-30

3. Курс навчання:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

4. Я вважаю себе переважно:

- а) Інтроверт (спокійний, схильний до самозаглиблення, комфортніше наодинці)
- б) Екстраверт (активний, комунікабельний, отримує енергію в спілкуванні)
- в) Амбіверт (поєднання рис інтроверта та екстраверта)

5. Після тривалого спілкування я відчуваю:

а) Прилив енергії

б) Втому, та потребу побути на одинці

6. Мені легше зосередитися, коли:

а) Навколо тихо

б) Є фонові розмови або рух

7. Я швидко приймаю рішення у складних ситуаціях:

а) Повністю погоджуюсь

б) Частково погоджуюсь

в) Важко відповісти

г) Частково не погоджуюсь

г) Повністю не погоджуюсь

8. Я відчуваю комфорт, працюючи над завданням у групі:

а) Повністю погоджуюсь

б) Частково погоджуюсь

в) Важко відповісти

г) Частково не погоджуюсь

г) Повністю не погоджуюсь

9. Під час групових завдань я зазвичай беру на себе ініціативу:

а) Повністю погоджуюсь

б) Частково погоджуюсь

в) Важко відповісти

г) Частково не погоджуюсь

г) Повністю не погоджуюсь

10. Коли стикаюся з труднощами, спочатку намагаюся вирішити їх самотійно:

а) Повністю погоджуюсь

б) Частково погоджуюсь

- в)Важко відповісти
- г)Частково не погоджуюсь
- г)Повністю не погоджуюсь

11. У процесі розв'язання завдань мені важлива підтримка колективу:

- а)Повністю погоджуюсь
- б)Частково погоджуюсь
- в)Важко відповісти
- г)Частково не погоджуюсь
- г)Повністю не погоджуюсь

12. Працюючи у команді, я краще висловлюю свої ідеї, ніж наодинці:

- а)Повністю погоджуюсь
- б)Частково погоджуюсь
- в)Важко відповісти
- г)Частково не погоджуюсь
- г)Повністю не погоджуюсь

13. Найбільш продуктивно я працюю:

- а)Наодинці
- б)У парі
- в)У групі

14. Найважливішим у розв'язанні складного завдання для мене є:

- а)Самостійність
- б)Поради інших
- в)Спільне обговорення

15. Який спосіб відновлення сил після інтелектуального навантаження для Вас найбільше підходить?

- а)Побути наодинці у спокійній атмосфері
- б)Активно провести годину з друзями чи колективом

в)Поєднання обох варіантів залежно від настрою

16. У процесі розв'язання завдань Ви частіше відчуваєте:

а)Захоплення та зацікавленість

б)Напруження й тривогу

в)Байдужість

17. Який формат завдань для Вас комфортніший?

а)Чітко структуровані з покроковими інструкціями

б)Вільні, де можна проявити креативність

в)Збалансовані - і структура, і простір для ідей

18.Які форми роботи психолога, на Вашу думку, найбільш ефективні ?

а)Індивідуальне консультування

б)Групові тренінги

в)Психологічні ігри та вправи

г)Комбінація різних методів

19. У якому форматі навчання Ви почуваетесь найбільш комфортно?

а)Індивідуальні вправи

б)Робота в парах

в)Робота в малих групах

г)Обговорення у великому колективі

20. Що могло б зробити тренінг для Вас найбільш корисним?

а)Практичні вправи

б)Обговорення реальних прикладів

в)Тестування та самопізнання

г)Спільні завдання з іншими студентами

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ЕРІ Г. АЙЗЕНКА (ФОРМА А) (Г. АЙЗЕНК)

Інструкція респонденту: «Вам пропонується дати відповіді на 57 запитань, які спрямовані на вивчення Вашого типового стилю поведінки. Намагаючись уявити нескладні ситуації, дайте першу «природню» відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко, точно та відверто. Пам'ятайте про те, що «хороших» або «поганих» відповідей немає. Отже, якщо Ви згодні з твердженням, поставте поряд з його номером знак «+», якщо ні – знак «-».

1. Чи часто Ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато чого змінити навколо себе?
2. Чи часто Ви потребуєте підтримки надійного товариша, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи відчуваєте Ви труднощі, коли потрібно відповісти «ні»?
5. Перш ніж діяти, чи обмірковуєте Ви можливі наслідки, кінцевий результат цих дій?
6. Чи завжди Ви дотримуетесь слова, коли пообіцяли щось зробити?
7. Чи часто у Вас змінюється настрій?
8. Чи швидко Ви говорите та дієте, не витрачаючи при цьому багато часу на обдумування?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких вагомих на це причин?
10. Чи можете Ви зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте Ви сором'язливість та збентеження, коли намагаєтесь заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи буває так, що, розізлившись, Ви втрачаєте самоконтроль?

13. Чи часто Ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом хвилинного настрою?

14. Чи часто Вас непокоять муки сумління через те, що Вам не варто було щось робити чи казати?

15. Чи приємніше Вам проводити час із книгами, журналами, газетами, ніж із друзями?

16. Вас легко образити?

17. Чи подобається Вам часто бувати в компаніях?

18. Чи спадає Вам на думку таке, чим би Ви не хотіли ділитись з іншими людьми?

19. Чи правда, що іноді Ви настільки енергійні, що все горить у Ваших руках, а часом Вас охоплюють нудьга та смуток?

20. Ви прагнете мати небагато друзів, але дуже близьких і відданих? Ви мрійник?

21. Ви мрійник?

22. Коли на Вас кричать, Ви кричите у відповідь?

23. Чи часто Вас пригнічує почуття провини?

24. Чи всі Ваші звички позитивні й бажані?

25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і весело провести час у галасливій і гучній компанії?

26. Ви легко збуджуєтесь?

27. Чи вважають Вас жвавою, веселою, компанійською людиною?.

28. Після того, як справу виконано, чи повертаєтесь Ви подумки до неї, вважаючи, що могли б зробити її краще?

29. Чи правда, що Ви мовчазні та стримані, коли перебуваєте в товаристві незнайомих людей?

30. Вам подобається пліткувати?

31. Чи страждаєте Ви від безсоння через різні думки?

32. Відповідь на питання, яке Вас цікавить, шукаєте в книзі?

33. Чи відчуваєте Ви іноді посилене серцебиття?

34. Вам подобається робота, яка вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи платите Ви за свій проїзд навіть тоді, коли точно знаєте, що контролю в автобусі не буде?
37. Ви байдуже ставитесь до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає високого темпу, швидкості трудових операцій?
40. Чи хвилюють Вас думки про неприємні події, які можуть трапитись?
41. Ви неквапливі, повільні в рухах?
42. Чи запізнювались Ви коли-небудь на зустріч або на роботу?
43. Чи часто Вам доводиться бачити страшні сни?
44. Чи легко Ви встановлюєте контакти з незнайомими людьми?
45. Чи страждаєте Ви від болю?
46. Чи пригнічують Вас неприємні почуття, які виникають від того, що Ви тривалий час позбавлені можливості спілкуватись із людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам дуже не подобаються?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки Вашої поведінки?
51. Чи згодні Ви з тим, що від вечірки важко отримати справжнє задоволення?
52. Чи дошкуляють Вам думки, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи здатні Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, яких не розумієте?
55. Ви піклуєтесь про власне здоров'я?
56. Чи часто Ви кепкуєте з інших?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Додаток В

Методика «Логіко-кількісні відносини»

Методика дозволяє оцінити рівень мислення підлітків і старших школярів за допомогою розв'язання задач.

Респондентам у цій методиці пропонується вирішити 20 завдань на з'ясування логіко-кількісних відносин. Всі ці завдання представлені далі в таблиці 1.

У кожній з цих завдань необхідно визначити, яка величина більше або, відповідно, менша іншій, і результат записати під рискою у вигляді співвідношення між величинами «А» і «В» за допомогою знаків «>» або «<». Вирішувати всі без винятку завдання потрібно тільки в думці, як можна швидше і без помилок.

На вирішення всіх 20 завдань в цілому відводиться всього 10 хвилин.

- | | |
|---|---|
| 1. А більше В в 6 раз
Б менше В в 7 раз
В А | 2. А менше В в 10 разів
Б більше В в 6 разів
А В |
| 3. А більше В в 3 рази
Б менше В в 6 разів
В А | 4. А більше В в 3 рази
Б менше В в 5 разів
А В |
| 5. А менше В в 3 рази
Б більше В в 5 разів
В А | 6. А більше В в 9 разів
Б менше В в 12 разів
В А |
| 7. А більше В в 9 разів
Б менше В в 4 рази
В А | 8. А менше В в 3 рази
Б більше В в 7 разів
А В |
| 9. А менше В в 5 разів
Б більше В в 6 разів
В А | 10. А менше В в 2 рази
Б більше В в 8 разів
А В |
| 11. А менше В в 3 рази
Б більше В в 4 рази
В А | 12. А більше В в 2 рази
Б менше В в 5 разів
А В |
| 13. А менше В в 10 разів
Б більше В в 3 рази
В А | 14. А менше В в 5 разів
Б більше В в 2 рази
А В |
| 15. А більше В в 4 рази
Б менше В в 3 рази
В А | 16. А менше В в 3 рази
Б більше В в 2 рази
А В |
| 17. А більше В в 4 рази
Б менше В в 7 разів
В А | 18. А більше В в 4 рази
Б менше В в 3 рази
В А |
| 19. А менше В в 5 разів
Б більше В в 8 разів
А В | 20. А більше В в 7 разів
Б менше В в 3 рази
В А |

Додаток Г**Методика «Виявлення загальних понять»**

Дана методика призначена для виявлення здатності кандидата до узагальнення, аналізу і класифікації.

Респонденту пропонується бланк з 20 рядками слів. В кожному з цих рядків присутній набір з 5 слів, два з яких найбільш зв'язані зі словом поза дужками. Задача – знайти в кожному рядку по два слова, які найбільше відповідають узагальненому поняттю, і підкреслити їх.

Час на виконання роботи – 3 хвилини.

СТИМУЛЯЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ

1. Сад (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. Ріка (берег, риба, риболов, мул, вода).
3. Місто (автомобіль, будинок, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, бумага).
7. Кільце (діаметр, алмаз, проба, округлість, печать).
8. Читання (глава, книга, друк, картина, слово).
9. Газета (правда, додаток, телеграми, бумага, редактор).
10. Гра (карти, гравці, штрафи, покарання, правила).
11. Війна (літаки, пушки, бої, рушниці, солдати).
12. Книга (малюнки, війна, папери, кохання, текст).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, оплески, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, потоп).
15. Бібліотека (місто, книги, лекція, музика, читачі).
16. Ліс (лист, яблуня, дерево, мисливець, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, сад, ворог, радіо, хворі).
19. Кохання (тройнди, почуття, людина, місто, природа).

20.Патріотизм (місто, друзі, батьківщина, сім'я, людина).

**Програма навчально-розвивального тренінгу
«Сила мислення: тренінг когнітивного розвитку»**

Тренінгова програма розрахована на 10 годин.

Форма проведення: групова.

Цільова група: студенти закладів вищої освіти віком 17–24 роки.

Мета тренінгової програми: полягає у розвитку когнітивних процесів здобувачів (уваги, пам'яті, мислення та когнітивної гнучкості) і формуванні навичок ефективного розв'язання когнітивних завдань з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учасників.

Це досягається через виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на тренування уваги, розвиток пам'яті, логічного й аналітичного мислення, формування здатності змінювати стратегії розв'язання завдань, а також усвідомлення власного стилю мислення.

Додатково передбачається розвиток навичок саморегуляції, зниження емоційного напруження під час інтелектуальної діяльності та підвищення впевненості у власних когнітивних можливостях. Учасники навчаються визначати ефективні умови для розумової роботи та застосовувати набуті стратегії у навчальній і повсякденній діяльності.

Тренінгове заняття 1.

Тема: знайомство. Когнітивні процеси та індивідуальні особливості мислення

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Мета тренінгу - допомогти краще зрозуміти особливості власного мислення та ефективніше використовувати когнітивні ресурси. У процесі занять розвиватимуться увага, пам'ять, логічне мислення, когнітивна гнучкість і навички саморегуляції.

Когнітивні процеси - це психічні механізми, що забезпечують сприйняття, обробку, запам'ятовування інформації, прийняття рішень і

розв'язання завдань (увага, пам'ять, мислення, мовлення, уява). Вони є основою навчання, адаптації та ефективної діяльності.

Кожна людина має індивідуальний стиль мислення, тому тренінг спрямований на усвідомлення власних сильних сторін і навчання їх ефективному використанню. Оцінювання правильності відповідей не передбачається - акцент робиться на аналізі власних когнітивних стратегій і їх розвитку.

Вправа 1. «Правила групи» (10 хв).

Мета: формування безпечної, довірливої та підтримувальної атмосфери.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Порядок проведення: учасники разом із тренером визначають основні правила роботи під час тренінгу.

Усі правила записуються та погоджуються групою.

Вправа 2. «Представлення та очікування» (20 хв).

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, знайомство учасників та визначення їхніх очікувань від тренінгу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пропонує кожному учаснику представитися та відповісти на запитання:

1. Які особливості свого мислення я вже помічаю?
2. Які когнітивні здібності я хотів(ла) б покращити?
3. Що я очікую отримати від цього тренінгу?

Вправа 3. «Мій стиль мислення» (20 хв).

Мета: усвідомлення індивідуальних особливостей когнітивної діяльності.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: учасникам пропонується письмово відповісти на такі запитання:

1. Я швидко приймаю рішення чи потребую часу для обдумування?
2. Мені легше працювати самостійно чи в групі?

3. Я більше спираюся на логіку чи інтуїцію?
4. Я зосереджуюся на деталях чи бачу загальну картину?
5. Що допомагає мені успішно розв'язувати складні завдання?

Після виконання вправи учасники за бажанням діляться своїми відповідями. Тренер підкреслює, що кожен стиль мислення має свої переваги, а усвідомлення власних особливостей є першим кроком до розвитку когнітивної ефективності.

Наприкінці заняття тренер пропонує учасникам коротко відповісти на запитання:

- Що нового я сьогодні дізнався(лася) про себе?
- Які очікування від тренінгу є для мене найважливішими?
- Що було найбільш цікавим?

Тренер дякує учасникам за активність та повідомляє, що наступне заняття буде присвячене розвитку уваги та концентрації.

Тренінгове заняття 2.

Тема: увага та концентрація

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене розвитку уваги та концентрації як ключових когнітивних процесів, що забезпечують ефективність навчання, мислення та виконання інтелектуальних завдань.

Увага - це здатність свідомо зосереджуватися на певному об'єкті чи діяльності, відбираючи важливу інформацію та ігноруючи відволікання. Концентрація визначає стійкість і глибину такого зосередження.

В умовах інформаційного перевантаження та постійних подразників у здобувачів часто знижується продуктивність і зростає втома. Тому важливо розвивати навички керування увагою.

Під час заняття виконуватимуться вправи для тренування концентрації, швидкості переключення між завданнями та визначення індивідуальних стратегій підтримки ефективної розумової діяльності.

Вправа 1. «Таблиці Шульте» (20 хв).

Мета: розвиток концентрації уваги, швидкості зорового сприймання, переключення уваги та підвищення стійкості до розумового навантаження.

Матеріали: таблиці Шульте, секундомір, ручки або олівці.

Порядок проведення: заняття розпочинається з короткого пояснення сутності вправи. Тренер повідомляє учасникам, що таблиці Шульте використовуються для розвитку концентрації уваги, швидкості обробки інформації та тренування когнітивної витривалості.

Учасникам пропонується таблиця розміром 5×5, у якій у випадковому порядку розташовані числа від 1 до 25. Завдання полягає у тому, щоб якомога швидше знаходити числа у правильній послідовності, одночасно намагаючись не втрачати концентрацію.

Перед початком виконання вправи тренер звертає увагу учасників на необхідність: не поспішати надмірно, намагатися зберігати рівний темп роботи, концентрувати увагу лише на завданні, не відволікатися на інших учасників.

Після завершення вправи фіксується час виконання та обговорюються труднощі, які виникали у процесі роботи.

Розвиток концентрації потребує систематичного тренування, а також наголошує на важливості вміння керувати власною увагою під час навчальної діяльності.

Вправа 2. «Коректурна проба» (20 хв).

Мета: розвиток стійкості уваги, точності виконання завдань, здатності тривалий час підтримувати концентрацію та контролювати власну діяльність.

Матеріали: бланки з літерами або символами, ручки, секундомір.

Порядок проведення: тренер пояснює, що коректурна проба є вправою спрямованою на дослідження та тренування стійкості уваги. Вона дозволяє оцінити здатність людини тривалий час виконувати монотонну діяльність без значного зниження концентрації.

Учасникам роздаються бланки, на яких хаотично розміщені різні літери. Завдання полягає у тому, щоб протягом визначеного часу викреслювати лише

певні літери: 1) закреслювати всі букви «О», 2) підкреслювати букви «А», 3) не торкатися інших символів.

Під час виконання вправи тренер спостерігає за темпом роботи учасників та звертає увагу на: кількість помилок, темп виконання, зміни концентрації, прояви втоми чи поспішності.

Після завершення вправи учасники аналізують власний досвід та відповідають на запитання:

- Чи легко було підтримувати концентрацію?
- У який момент з'являлася втома?
- Що найбільше відволікало?
- Чи змінився темп роботи наприкінці завдання?

У процесі обговорення тренер наголошує, що увага є динамічним процесом, на який впливають емоційний стан, втома, мотивація та зовнішні подразники.

Вправа 3. «Обговорення індивідуальних стратегій концентрації» (20 хв).

Мета: усвідомлення власних способів підтримання концентрації уваги та формування ефективних стратегій організації розумової діяльності.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: на початку вправи тренер пропонує учасникам пригадати ситуації, у яких їм вдавалося максимально ефективно концентруватися під час навчання або виконання складних завдань.

Після цього учасники письмово відповідають на запитання:

За яких умов мені найкраще працюється?	
Що допомагає мені підтримувати увагу?	
Які фактори найбільше мене відволікають?	
Як я зазвичай відновлюю концентрацію після втоми?	
Які способи організації діяльності є для мене найефективнішими?	

Після виконання завдання проводиться групове обговорення. Учасники діляться власними спостереженнями та обмінюються практичними способами підтримання концентрації.

Тренер узагальнює відповіді та наголошує, що ефективність когнітивної діяльності значною мірою залежить від: режиму праці та відпочинку, емоційного стану, рівня мотивації, організації робочого простору, індивідуальних особливостей нервової системи.

Наприкінці тренінгового заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався(лася) про власну увагу?
- Які труднощі виникали під час вправ?
- Які способи концентрації виявилися для мене найбільш ефективними?

Тренінгове заняття 3.

Тема: пам'ять та способи ефективного запам'ятовування.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене розвитку пам'яті та способів ефективного запам'ятовування інформації. Пам'ять є базовим когнітивним процесом, що забезпечує збереження, обробку та відтворення досвіду.

Вона дозволяє засвоювати навчальний матеріал, використовувати попередні знання та застосовувати їх у нових ситуаціях. Ефективність пам'яті залежить не лише від індивідуальних особливостей, а й від організації інформації, уваги, емоційного стану та застосованих стратегій запам'ятовування.

Пам'ять є тренованою здатністю, яку можна розвивати через регулярні вправи та когнітивні техніки.

Під час заняття виконуватимуться вправи для розвитку короткочасної та довготривалої пам'яті, асоціативного мислення та навичок структурування інформації.

Вправа 1. «Запам'ятай і відтвори» (20 хв).

Мета: розвиток короткочасної пам'яті, концентрації уваги та здатності до точного відтворення інформації.

Матеріали: списки слів, картки із зображеннями, ручки та аркуші паперу.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що ефективність запам'ятовування значною мірою залежить від рівня концентрації уваги та способу сприйняття інформації.

Учасникам зачитується або демонструється список із 10-15 слів чи зображень протягом обмеженого часу. Завдання полягає у тому, щоб максимально точно запам'ятати інформацію, а після завершення демонстрації - письмово відтворити її.

Після першого етапу тренер пропонує учасникам проаналізувати: які слова або образи запам'яталися найкраще, що саме допомогло їх запам'ятати, які труднощі виникали під час відтворення, чи використовували вони певні внутрішні стратегії запам'ятовування.

Далі вправа може бути повторена із застосуванням спеціальних прийомів запам'ятовування (об'єднання слів у смислові групи, створення внутрішніх образів, повторення інформації, побудова логічних зв'язків).

Після повторного виконання учасники порівнюють результати та роблять висновки про ефективність різних способів запам'ятовування.

Вправа 2. «Створення асоціацій» (20 хв).

Мета: розвиток асоціативної пам'яті, образного мислення та здатності формувати логічні зв'язки між інформацією.

Матеріали: картки зі словами, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що одним із найефективніших способів запам'ятовування є створення асоціацій. Асоціативна пам'ять допомагає пов'язувати нову інформацію з уже відомими образами, емоціями чи подіями.

Учасникам пропонується список слів, які на перший погляд не мають між собою зв'язку. Завдання полягає у тому, щоб створити між ними асоціативний ланцюг або коротку історію.

Наприклад, зі слів: книга, сонце, годинник, дерево, міст, вода, телефон, ручка, вікно, дорога, квітка, стілець, лампа, хмара, птах;

Після виконання вправи учасники по черзі відтворюють слова та діляться власними асоціативними способами запам'ятовування.

Вправа 3. «Групування інформації» (20 хв).

Мета: формування навичок структурування інформації та розвитку логічної пам'яті.

Матеріали: картки зі словами або поняттями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: на початку вправи тренер пояснює, що пам'ять краще працює з організованою та структурованою інформацією. Одним із ефективних методів є групування за спільними ознаками.

Учасникам пропонується список слів (наприклад: шафа, собака, страх, ведмідь, стілець, чашка, лікар, учитель, радість, тривога, психологія, математика, автомобіль, велосипед тощо), які потрібно розподілити на логічні категорії та пояснити принцип групування.

Після цього учасники відтворюють максимальну кількість слів із кожної групи.

Під час обговорення аналізується, чи полегшило структурування запам'ятовування та які способи групування виявилися найефективнішими. Тренер підкреслює, що такий метод широко використовується в навчанні та роботі з великими обсягами інформації.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Який спосіб запам'ятовування був для мене найефективнішим?
- Що допомагає мені краще запам'ятовувати інформацію?
- Які труднощі виникали під час вправ?
- Які техніки я хотів(ла) б використовувати у навчанні?

Тренінгове заняття 4.

Тема: логічне та аналітичне мислення

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене розвитку логічного та аналітичного мислення - важливих когнітивних процесів для навчання, прийняття рішень і розв'язання проблем.

Логічне мислення дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та робити послідовні висновки. Аналітичне мислення допомагає виділяти головне, порівнювати інформацію та оцінювати різні варіанти рішень.

У повсякденному житті ці навички сприяють більш обґрунтованим рішенням і кращому розумінню складних ситуацій.

Під час заняття виконуватимуться вправи на аналіз інформації, пошук закономірностей, висування припущень і розгляд проблем із різних точок зору.

Вправа 1. «Детективне розслідування» (30 хв).

Мета: розвиток аналітичного мислення, уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати інформацію та робити логічні висновки.

Матеріали: картки із ситуаціями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер повідомляє учасникам, що їм буде запропоновано ситуацію, яку необхідно проаналізувати та спробувати логічно пояснити, використовуючи доступні факти.

Учасники об'єднуються у невеликі групи або працюють індивідуально. Кожна група отримує короткий опис ситуації.

Завдання учасників: проаналізувати ситуацію, висунути можливі пояснення, визначити, які факти є важливими, встановити причинно-наслідкові зв'язки, сформулювати найбільш логічний висновок.

Під час роботи тренер звертає увагу учасників на необхідність: не робити поспішних висновків, враховувати всі факти, перевіряти логічність власних припущень, аналізувати декілька можливих варіантів відповіді.

Після виконання завдання групи презентують свої висновки. Під час обговорення учасники порівнюють різні способи аналізу однієї й тієї ж ситуації та її інтерпретації.

Вправа 2. «Одна задача - різні рішення» (30 хв).

Мета: розвиток логічного мислення, когнітивної гнучкості та здатності знаходити декілька способів розв'язання проблеми.

Матеріали: картки із завданнями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що одна й та сама проблема може мати декілька способів розв'язання. Уміння бачити різні варіанти рішень є важливою складовою когнітивної гнучкості та творчого мислення.

Учасникам пропонується певне завдання або проблемна ситуація.

Учасники повинні знайти якомога більше варіантів розв'язання завдання, проаналізувати їхні переваги та недоліки, обрати найбільш ефективний і пояснити свій вибір.

Після завершення відбувається обговорення, у ході якого учасники порівнюють різні підходи та когнітивні стратегії.

Тренер підкреслює, що ефективне мислення передбачає не лише правильну відповідь, а й уміння бачити альтернативи та гнучко підходити до розв'язання проблем.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Що було для мене найскладнішим під час аналізу ситуацій?
- Чи легко мені було знаходити декілька варіантів рішень?
- Які способи аналізу інформації виявилися найбільш ефективними?
- Що нового я дізнався(лася) про власне мислення?

Тренінгове заняття 5.

Тема: когнітивна гнучкість

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене розвитку когнітивної гнучкості - здатності адаптувати мислення до нових умов, змінювати стратегії та знаходити нестандартні рішення.

Когнітивна гнучкість дозволяє переключатися між різними способами мислення, бачити проблему з різних боків і ефективно діяти в умовах змін та невизначеності.

У повсякденному житті люди часто діють за звичними схемами, однак у складних ситуаціях виникає потреба в нових підходах. Розвинена когнітивна гнучкість допомагає швидше адаптуватися та ефективніше вирішувати завдання.

Під час заняття виконуватимуться вправи на зміну способів мислення, генерацію альтернативних ідей та подолання шаблонних підходів.

Вправа 1. «Зміна правил» (30 хв).

Мета: розвиток здатності швидко переключатися між різними стратегіями діяльності, адаптуватися до змін та гнучко реагувати на нові умови.

Матеріали: картки із завданнями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що у процесі діяльності людина часто звикає діяти за певними правилами або шаблонами. Проте в реальному житті умови можуть швидко змінюватися, і тоді виникає необхідність перебудовувати власну поведінку та змінювати стратегії виконання завдань.

Учасники виконують прості завдання за заданим правилом (порядок чисел, групування слів, пошук однакових символів). Після засвоєння інструкції тренер раптово змінює умову (зворотний порядок, інші критерії групування, пошук відмінностей).

Вправа дозволяє виявити схильність до автоматичних дій і труднощі адаптації до змін.

Після обговорення учасники аналізують складнощі перебудови та фактори, що допомагали адаптуватися. Тренер підкреслює значення когнітивної гнучкості для ефективної реакції на зміни та успішної діяльності.

Вправа 2. «Альтернативні способи використання предмета» (30 хв).

Мета: розвиток творчого мислення, когнітивної гнучкості та здатності генерувати нестандартні ідеї.

Матеріали: звичайні предмети або їхні зображення, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що люди часто сприймають предмети лише у межах їхнього звичного функціонального призначення. Проте розвиток когнітивної гнучкості передбачає вміння виходити за межі стандартного сприйняття та знаходити нові способи використання звичних речей.

Учасникам пропонується обрати предмет (цеглина, пляшка, газета, олівець, ложка) і за обмежений час придумати якомога більше нестандартних варіантів його застосування.

Після виконання вправи учасники презентують свої ідеї, а тренер заохочує оригінальні відповіді без оцінювання «правильності».

В обговоренні аналізується легкість генерації ідей, труднощі та зміни у мисленні під час роботи. Тренер підкреслює, що така вправа розвиває креативність і здатність до адаптації.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Що було для мене найскладнішим під час зміни правил?
- Чи легко мені вдавалося знаходити нестандартні ідеї?
- Як я зазвичай реагую на зміни у повсякденному житті?
- Які способи розвитку когнітивної гнучкості я хотів(ла) б використовувати надалі?

Тренінгове заняття 6.

Тема: емоційні реакції під час розв'язання когнітивних завдань.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин..

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене емоційним реакціям під час виконання складних когнітивних завдань. У процесі навчання людина може переживати хвилювання, тривогу або напруження.

Емоції впливають на увагу, пам'ять і мислення: надмірне напруження знижує ефективність діяльності. Водночас усвідомлення власного стану допомагає краще контролювати поведінку та підвищувати продуктивність.

Під час заняття учасники вчитимуться розпізнавати свої емоції та застосовувати способи їх регуляції.

Вправа 1. «Що я відчуваю під час складного завдання?» (30 хв).

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних емоційних реакцій під час виконання когнітивних завдань та розуміння їхнього впливу на мислення і поведінку.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки із завданнями середнього рівня складності.

Порядок проведення: тренер повідомляє учасникам, що їм буде запропоновано виконати кілька інтелектуальних завдань (логічні задачі, вправи на увагу, пошук закономірностей, завдання на швидкість мислення). Під час роботи вони мають звертати увагу не лише на результат, а й на власні емоційні реакції.

Після виконання завдань учасники відповідають на запитання:

- які емоції виникали під час роботи;
- у який момент з'являлося найбільше напруження;
- чи впливало хвилювання на концентрацію;
- що допомагало продовжувати виконання завдань.

Далі відбувається обговорення, у ході якого учасники порівнюють свої реакції. Підкреслюється, що помірне хвилювання є нормальною реакцією, надмірне напруження та страх помилки знижують ефективність мислення, усвідомлення власного стану допомагає краще керувати поведінкою.

Вправа 2. «Керування напруженням» (30 хв).

Мета: формування навичок емоційної саморегуляції та зниження психологічного напруження під час інтелектуальної діяльності.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює, що під час виконання складних завдань важливо не лише володіти знаннями, а й уміти регулювати емоційний стан, щоб зберігати концентрацію та знижувати напруження.

На початку учасники згадують ситуацію навчального хвилювання або стресу. Далі їм пропонуються базові прийоми саморегуляції: глибоке повільне дихання, короткі паузи, переключення уваги, фокус на процесі, а не лише на результаті.

Практична частина включає дихальну вправу (повільний вдих, коротка затримка, повільний видих), після чого учасники знову виконують коротке завдання та порівнюють свій стан до і після.

Саморегуляція є ключовою умовою ефективної інтелектуальної діяльності та психологічної стійкості.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія.

Тренінгове заняття 7.

Тема: індивідуальні стратегії розв'язання завдань.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин..

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття спрямоване на усвідомлення індивідуальних стратегій розв'язання завдань. Кожна людина має власний стиль мислення, темп роботи та спосіб обробки інформації, тому підходи до виконання завдань можуть суттєво відрізнятися.

Одні працюють повільніше, але глибше аналізують інформацію, інші - швидше приймають рішення. Комусь зручніше діяти самостійно, а комусь ефективніше у групі.

Розуміння власних когнітивних особливостей дозволяє краще організовувати навчальну діяльність, підвищувати продуктивність і знижувати напруження.

Під час заняття учасники аналізуватимуть свої способи розв'язання завдань і визначатимуть найзручніші для себе стратегії роботи.

Вправа 1. «Моя ефективна стратегія» (30 хв).

Мета: усвідомлення власних когнітивних стратегій, індивідуальних особливостей мислення та способів ефективного розв'язання завдань.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки із когнітивними завданнями.

Порядок проведення: тренер пояснює, що під час виконання інтелектуальних завдань кожна людина використовує власні стратегії: аналіз умови, метод спроб і помилок або швидкий пошук рішення.

Учасники виконують завдання (логічні, на увагу, аналітичні, пошук закономірностей, проблемні ситуації), після чого письмово аналізують свою роботу.

Далі відбувається обговорення, де учасники порівнюють свої підходи.

Вправа 2. «Самостійно чи в групі?» (30 хв).

Мета: дослідження особливостей індивідуальної та групової роботи, розвиток навичок взаємодії та аналіз власної ефективності у різних умовах діяльності.

Матеріали: картки із завданнями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює, що люди по-різному почуваються в індивідуальній і груповій роботі: комусь комфортніше працювати самостійно, іншим - у взаємодії з іншими.

Учасники виконують одне завдання у двох форматах: спочатку індивідуально, потім у групі (логічні, аналітичні або проблемні завдання).

Після виконання вони аналізують власний досвід.

Усвідомлення власного стилю роботи допомагає краще організовувати діяльність і ефективніше використовувати когнітивні ресурси.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався(лася) про власний стиль мислення?
- Які стратегії виконання завдань є для мене найбільш ефективними?

- У яких ситуаціях мені комфортніше працювати самостійно, а у яких - у групі?
- Які навички я хотів(ла) б розвивати надалі?

Тренінгове заняття 8.

Тема: командна взаємодія та розв'язання завдань.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття спрямоване на розвиток навичок командної взаємодії під час виконання когнітивних завдань. У навчальній і професійній діяльності важливо вміти працювати в групі, обговорювати проблеми та приймати спільні рішення.

Командна робота дає змогу поєднувати різні стилі мислення, досвід і підходи, що підвищує ефективність розв'язання завдань. Водночас можуть виникати труднощі: нерівномірна участь, складність у висловленні думок або розподілі ролей.

Під час заняття учасники будуть розвивати навички співпраці, обговорення та спільного пошуку рішень у процесі інтелектуальної діяльності.

Вправа 1. «Спільне рішення» (30 хв).

Мета: розвиток навичок командної взаємодії, колективного аналізу інформації та спільного прийняття рішень.

Матеріали: картки із проблемними ситуаціями, аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що під час командної роботи важливо не лише висловлювати власні ідеї, а й вміти слухати інших, враховувати різні точки зору та спільно знаходити найбільш ефективне рішення.

Учасники об'єднуються у невеликі групи. Кожна група отримує проблемну ситуацію або логічне завдання, яке необхідно вирішити колективно.

Завдання учасників: проаналізувати ситуацію, запропонувати можливі способи розв'язання, обговорити переваги та недоліки різних варіантів, дійти спільного рішення.

Під час виконання вправи тренер спостерігає за процесом взаємодії та звертає увагу на: розподіл ролей у групі, активність учасників, здатність домовлятися, способи вирішення суперечок, вміння слухати інших.

Після завершення роботи кожна група презентує своє рішення. Під час обговорення учасники аналізують:

- чи легко було дійти спільного рішення;
- які труднощі виникали під час взаємодії;
- що допомагало ефективно працювати у команді;

Ефективна командна взаємодія базується на взаємоповазі, умінні слухати інших та готовності враховувати різні точки зору.

Вправа 2. «Мозковий штурм» (30 хв).

Мета: розвиток навичок колективного генерування ідей, когнітивної гнучкості та творчого мислення.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фліпчарт або дошка.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що метод «мозкового штурму» використовується для швидкого генерування великої кількості ідей без їхньої негайної оцінки чи критики.

На початку вправи тренер озвучує проблему або тему для обговорення.

Учасникам пропонується протягом певного часу висловлювати будь-які ідеї, які спадають на думку. Під час виконання вправи діють такі правила:

- не критикувати ідеї інших;
- висловлювати навіть нестандартні пропозиції;
- намагатися генерувати якомога більше варіантів;
- доповнювати ідеї інших учасників.

Усі запропоновані варіанти записуються на дошці або аркуші паперу.

Після етапу генерації ідей група переходить до їх аналізу: визначають найбільш реалістичні, оригінальні та ефективні варіанти, а також ті, які можна об'єднати.

Колективне обговорення сприяє розвитку творчого мислення, допомагає знаходити нові способи розв'язання проблем та активізує когнітивну діяльність.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія.

Тренінгове заняття 9.

Тема: відновлення після інтелектуального навантаження.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Заняття присвячене відновленню після інтелектуального навантаження. Розумова діяльність вимагає постійної роботи уваги, пам'яті та мислення, тому тривале навантаження може призводити до втоми й зниження продуктивності.

Важливо підтримувати баланс між навчанням і відпочинком, оскільки відновлення включає не лише фізичну паузу, а й зниження емоційного напруження та відновлення внутрішніх ресурсів.

Під час заняття учасники визначатимуть власні ресурси, аналізуватимуть способи відновлення та вчитимуться підтримувати психоемоційний стан після навантаження.

Вправа 1. «Мій ресурс» (30 хв).

Мета: усвідомлення власних внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які допомагають відновлювати сили після інтелектуального навантаження.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці або маркери.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що кожна людина має власні джерела відновлення та психологічної підтримки. Для когось ресурсом є спілкування з близькими людьми, для інших - творчість, відпочинок на природі, фізична активність або улюблені заняття.

Учасникам пропонується подумати над тим, що допомагає їм відновлювати сили після складної навчальної або інтелектуальної діяльності.

Після цього учасники виконують вправу «Мій ресурс». На аркуші паперу необхідно записати або зобразити заняття, які допомагають відпочити, людей, які надають підтримку, способи покращення настрою, ситуації, у яких

з'являється відчуття спокою та внутрішньої рівноваги, власні сильні сторони, які допомагають справлятися з труднощами.

Учасники можуть оформити свої відповіді у вигляді списку, схеми, малюнка або «карти ресурсів».

Після завершення роботи проводиться обговорення. За бажанням учасники презентують свої ресурси та діляться тим, що допомагає їм відновлювати емоційний стан.

Турбота про власний психоемоційний стан є необхідною умовою збереження когнітивної ефективності та психологічного благополуччя.

Вправа 2. «Способи відновлення» (30 хв).

Мета: формування навичок психологічного відновлення та пошук ефективних способів зниження розумового й емоційного напруження.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пояснює учасникам, що після інтелектуального навантаження важливо не лише припинити роботу, а й правильно організувати процес відновлення. Деякі способи відпочинку можуть дійсно допомагати знижувати втому, тоді як інші — навпаки, можуть посилювати виснаження.

На початку вправи учасникам пропонується пригадати: як вони зазвичай відновлюються після навчання, що допомагає їм зменшити втому, які способи відпочинку є найбільш ефективними.

Після цього проводиться групове обговорення способів відновлення.

Далі тренер пропонує учасникам скласти власний «план відновлення».

Систематичне відновлення допомагає підтримувати концентрацію уваги, продуктивність мислення, емоційну стійкість та загальне психологічне благополуччя.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія. Учасники відповідають на запитання:

- Що допомагає мені найкраще відновлювати сили?
- Які ресурси я недооцінював(ла) раніше?

- Чи достатньо часу я приділяю відпочинку?
- Які способи відновлення я планую використовувати надалі?

Тренінгове заняття 10.

Тема: підсумки та усвідомлення власних когнітивних ресурсів.

Тривалість тренінгу: 60 хвилин.

Вступне слово тренера (10 хв). Підсумкове заняття у межах тренінгової програми. Його мета - узагальнити отриманий досвід, усвідомити власні зміни та визначити розвинені когнітивні ресурси.

Протягом курсу ми працювали над розвитком уваги, пам'яті, мислення, когнітивної гнучкості, саморегуляції, командної взаємодії та відновлення після навантаження. Важливим результатом є не лише виконання вправ, а й усвідомлення власних когнітивних процесів.

Кожна людина має індивідуальні особливості мислення та стратегії розв'язання завдань, і їх розуміння допомагає ефективніше організовувати навчальну діяльність та підвищувати продуктивність.

На занятті учасники підсумують результати, проаналізують досягнення та окреслять подальший розвиток когнітивних навичок.

Вправа 1. «Моя когнітивна стратегія» (20 хв).

Мета: узагальнення індивідуального досвіду, усвідомлення власних способів мислення та ефективних когнітивних стратегій, які сформувалися під час тренінгу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, за бажанням - кольорові маркери.

Порядок проведення: тренер пропонує учасникам згадати всі попередні заняття та проаналізувати, як змінювався їхній спосіб мислення під час виконання різних завдань.

Учасникам пропонується письмово створити власний опис «когнітивної стратегії», відповівши на такі запитання:

- Як я зазвичай підходжу до розв'язання складних завдань?
- Які методи допомагають мені зосередитися?
- Які способи запам'ятовування я використовую найчастіше?

- Як я реагую на труднощі або помилки?
- Що допомагає мені швидше знаходити рішення?
- Які зміни у своєму мисленні я помітив(ла) під час тренінгу?

Після виконання завдання проводиться групове обговорення. Учасники діляться своїми висновками та порівнюють індивідуальні підходи до мислення.

Усвідомлення власної когнітивної стратегії є важливим кроком до розвитку саморегуляції, підвищення ефективності навчання та кращої адаптації до інтелектуальних навантажень.

Вправа 2. «Що я беру із собою» (20 хв).

Мета: рефлексія отриманого досвіду, усвідомлення особистих змін та визначення ключових результатів участі у тренінговій програмі.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Порядок проведення: тренер пропонує учасникам підсумувати свій досвід участі у тренінгу та визначити, що саме вони вважають найбільш цінним для себе.

Учасники письмово завершують речення:

- «З цього тренінгу я беру із собою...»
- «Найважливішим для мене було...»
- «Я навчив(ла)ся...»
- «Я змінив(ла) у своєму мисленні...»
- «У майбутньому я буду використовувати...»

Після індивідуальної роботи відбувається обговорення в групі (за бажанням). Учасники можуть поділитися своїми думками та емоціями щодо завершення програми.

Завершальне слово тренера та зворотний зв'язок (10 хв).

На завершення тренінгу тренер підсумовує результати роботи групи. Протягом програми учасники розвивали увагу, пам'ять, мислення, когнітивну гнучкість, навички саморегуляції, командної взаємодії та відновлення після навантаження.

Окремо підкреслюється важливість усвідомлення власних когнітивних процесів і вміння застосовувати набуті стратегії у повсякденному житті.

Далі учасники надають короткий зворотний зв'язок:

- що найбільше сподобалося;
- які вправи були найкориснішими;
- які навички планують використовувати надалі.