

1

**Успіх – це я**

Коли ви думаєте про успіх, з великою ймовірністю він до вас прийде. Уявіть свій виступ у найбільш вигідному для вас світі. Уявляйте, як спокійне і зважено звучить кожне Ваше слово, яке слухатиме кожен слухач.

2

**Репетиція – ось запорука успіху**

Безпосередньо перед публічним виступом, проведіть генеральну репетицію. Дуже добре, якщо Вам вдасться зробити це в тій аудиторії, де Вам належить виступати. Навіть якщо це відбудеться і вдома, репетиція принесе позитивний результат. Варто заздалегідь продумати темп мови, вираз обличчя, жестикуляцію.

3

**А я знаю, що відповісти!**

Переконайтеся, що вільно володієте матеріалом свого виступу. Напишіть докладний план виступу. Варто передбачити ймовірні запитання і продумати на них відповіді.

4

**Друже, ти мене зрозумів?**

Використовуйте метод коротких фраз. Між змістовими частинами доповіді робіть інтонаційні паузи. Дайте свою промову почитати кільком друзям. Поставте їм запитання, щоб дізнатися, чи зрозуміли вони що-небудь з того, що прочитали. Перевірте, чи взяли вони що-небудь корисне з вашої промови.

5

**Вся справа в диханні**

Глибоке ритмічне дихання допомагає впоратись із хвилюванням. Безпосередньо перед виступом спробуйте рахувати на чотири рахунки і відповідно дихати: на чотири рахунки вдих і на стільки ж видих.

6

**Посміхайтесь слухачам**

Посмішка зніме напругу та на підсвідомому рівні викличе розташування аудиторії по відношенню до вас.

7

**Гумор – не зайвий**

Якщо виступ «приправлено» невеликою часткою гумору або яскравою цитатою, то це викликає більший інтерес у публіки. Тому заздалегідь продумайте цей момент. Знайдіть цікаві матеріали по вашій темі, додайте їх в промову. Там де потрібно глибоко замислитися, зробіть паузу приблизно на 2 секунди.

8

**Зберігайте зоровий контакт**

Якщо ви відчуваєте себе ніяково, дивлячись людям в очі, дивіться трохи вище голів. Ви також можете спробувати дивитися на кожну людину по черзі. Це простіше, ніж дивитися на всю аудиторію в цілому.

**ПСИХОЛОГІЯ  
ЖИТТЄВОГО  
УСПІХУ**



ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА



10008 м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

(098) 000 90 80, (093) 279 16 56, (096) 817 97 26,  
(0412) 37 20 63, (0412) 55 47 11

[spf.zu.edu.ua](http://spf.zu.edu.ua)

[http://vk.com/socio\\_psychological\\_faculty](http://vk.com/socio_psychological_faculty)

Виготовлено на кафедрі соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
в рамках проведення всевітнього дня психічного здоров'я

## Як досягти успіху у науковій роботі ?

Цю думку з повним правом можна віднести і до вибору теми наукової роботи.  
Немає нічого гіршого, ніж вивчати те, що нецікаво.  
Тому досліджуйте те, до чого маєте інтерес.

Співпрацюйте з Вашим науковим керівником, дослухайтесь до його порад  
(він все ж таки більше знається на цій дисципліні). Працюйте систематично,  
дотримуючись графіку.

Перш ніж розпочати роботу, дізнайтесь про вимоги до проведення дослідження,  
оформлення результатів, терміни здачі тощо.

**Без охоти нема роботи**

**Одна голова добре,  
а дві краще**

**Сім раз відмір,  
а один відріж**

Робота включає теоретичну (аналіз досліджень інших науковців з Вашої проблеми)  
та дослідницьку (аналіз результатів дослідження, проведеного вами) частини.

Теоретичний аналіз, попри здаване нескладність цього розділу, є важливою  
частиною роботи. Це не просто переписування тексту з книг або журнальних статей.  
Це розуміння Вами того, як у психології розглядається предмет вашого дослідження:  
чи є думка різних вчених одноставною, чи, навпаки, є значні суперечності;  
чий дослідження найбільше вплинули на розвиток даної категорії тощо.

Обов'язково аналізуйте нові дослідження з теми роботи,  
звертайте увагу на роботи українських психологів.

Плануйте таке психологічне дослідження, щоб було з ким, де і коли його провести.

Обирайте ті методи дослідження, які вам під силу. Не завжди більше  
методів – це краще. Надавайте перевагу тому, щоб зробити якісний аналіз,  
а не використати якомога більше методик.

Саме аналіз результатів вашого дослідження є найважливішою частиною роботи.  
Складіть міні-план, за яким будете описувати результати дослідження.

Наукова робота має чітку структуру: вступ, основна частина (два-три розділи),  
висновки, список використаних джерел.

**Не на користь книжку  
читать, коли вершки лише  
хапать**

**І чужому навчайтесь,  
і свого не цурайтесь**

**В день з свічкою  
не знайдеш**

**Хто що вміє, то і діє**

**За один раз не зітнеш  
дерева враз**

**Слово до слова -  
зложиться мова**

Звертайте увагу на оформлення роботи: розділи розпочинаються з нової сторінки; таблиці та малюнки підписуються;  
відсутні орфографічні та пунктуаційні помилки, русизми; науковий стиль викладу роботи.

Список використаних джерел оформлюється за певними правилами. Дотримуйтесь їх.