

ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

ЩЕРБАКОВА І. М.
ХАРЧЕНКО Т. Г.

ЩЕРБАКОВА І. М.
ХАРЧЕНКО Т. Г.

ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Лабораторія методології практичної психології

**ЩЕРБАКОВА І. М.
ХАРЧЕНКО Т. Г.**

ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



Суми
СумДПУ імені А. С. Макаренка
2023

УДК 159.98.01(075.8.057.875)

Щ 61

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол №9 від 27.03.2023 року)*

Рецензенти:

Губеладзе Ірина Гурамівна – доктор психологічних наук, старший дослідник, завідувач лабораторії психології мас і спільнот, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Чиханцова Олена Анатоліївна – доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник, старший дослідник, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Щербакова І. М.

Щ 61 Психологія: теорія і практика. Навч. посібник [для студентів вищ. навч. закл.]. / І. М. Щербакова, Т. Г. Харченко. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 364 с.

ISBN 978-966-698-330-8

У навчальному посібнику викладено основи курсу «Психологія», який інтегрує загальні питання Загальної психології, Вікової психології, Соціальної психології. У посібнику подано робочу програму, викладено формалізований зміст лекційного курсу. Представлено теоретичні питання для підготовки, основні наукові поняття, список рекомендованої літератури, викладено практичні завдання до практичних занять. Посібник містить психодіагностичний інструментарій.

Навчальний посібник рекомендовано студентам закладів вищої освіти, які вивчають психологію, викладачам, практичним психологам, а також всім, кого цікавить теорія і практика психології.

УДК 159.98.01(075.8.057.875)

© Щербакова І. М., Харченко Т. Г., 2023

ISBN 978-966-698-330-8

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»	7
Розділ I. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ	18
Тема 1.1. Психологія як наука: предмет, принципи, структура, місце в системі наук, історія.....	18
Тема 1.2. Методи психології.....	24
Тема 1.3. Фізіологічні механізми психіки.....	29
Тема 1.4. Розвиток психіки. Психіка і свідомість.....	39
Розділ II. ОСОБИСТІТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ	48
Тема 2.1. Особистість.....	48
Тема 2.2. Діяльність.....	69
Тема 2.3. Спілкування. Міжособистісна взаємодія в групах і колективах.....	82
Розділ III. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	93
Тема 3.1. Відчуття. Сприймання.....	93
Тема 3.2. Пам'ять.....	105
Тема 3.3. Мислення.....	115
Тема 3.4. Уява.....	139
Тема 3.5. Увага.....	152
Розділ IV. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	161
Тема 4.1. Емоції. Почуття.....	161
Тема 4.2. Воля.....	181
Розділ V. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ	201
Тема 5.1. Темперамент.....	201
Тема 5.2. Характер.....	218
Тема 5.3. Здібності.....	233
Розділ VI. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ	252
Тема 6.1. Вступ до вікової психології.....	252
Тема 6.2. Вікові особливості психіки.....	264
Тема 6.3. Психічне здоров'я та вікові кризи особистості.....	278
Розділ VII. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	301
Тема 7.1. Вступ до соціальної психології.....	301
Тема 7.2. Психологія соціалізації особистості.....	316
Тема 7.3. Особистість як суб'єкт праці.....	335
ПОКАЗЧИК ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК	357
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ І РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	359

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Психологія – наука, яка в умовах кризового сьогодення має унікальне практичне значення для будь-якої людини. Навчальний посібник «Психологія: теорія і практика» укладено таким чином, щоб мотивувати студентів до оволодіння знаннями, навичками і вміннями необхідними для особистого й професійного життя. У початковому посібнику представлено формалізовану структуру змісту лекцій, методичний апарат забезпечення практичних занять курсу «Психологія», психодіагностичний інструментарій. Посібник укладено на основі робочої програми курсу «Психологія», яка інтегрує базові аспекти «Загальної психології», «Вікової психології», «Соціальної психології». У посібнику подано: робочу програму курсу; формалізовану структуру змісту лекцій; методичний апарат для практичних занять; психодіагностичний інструментарій для самостійної роботи; список використаної і рекомендованої літератури. Посібник має чітку структуру, складається з семи розділів. Кожна частина посібника містить теоретичний і фактичний матеріал для актуалізації змісту лекційних занять та активізації знань під час підготовки до практичних занять. До кожного розділу посібника включено: формалізований зміст лекційного курсу; матеріали для практичних занять (теоретичні питання для підготовки; основні психологічні поняття; список рекомендованої літератури; тестові матеріали для самоконтролю знань; цікаві вправи і завдання); психодіагностичний інструментарій для самостійної роботи.

Перший розділ містить чотири теми, методичний інструментарій, діагностичні методики для визначення сили, урівноваженості, рухливості нервової системи; методику Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index).

Другий розділ містить три теми, методичне забезпечення, психодіагностичні методики («Особистісний диференціал» за В. Шапарь; Діагностика самоставлення особистості; Діагностика самооцінки особистості; Опитувальник професійної готовності (ОПГ за Л. Кабардовою); Опитувальник «Потреба в спілкуванні» (Ю. Орлов).

У третій розділ включено п'ять тем, подано відповідне методичне забезпечення та психодіагностичні методики («Лінійний окомір»; дослідження сприймання часу; визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів; дослідження продуктивності запам'ятовування за методикою «Піктограми» О. Лурія; визначення рівня розвитку оперативної пам'яті; визначення об'єму

пам'яті; вивчення слухо-мовленнєвої пам'яті; дослідження образно-логічного мислення; дослідження наочно-образного мислення; методика «Логічні задачі»; визначення типів мислення особистості; виділення суттєвих ознак; інтелектуальний тест Г. Айзенка; визначення рівня розвитку просторової уяви; вивчення відтворюючої уяви; методика «Наскільки багата ваша уява»; вивчення вибірковості уваги за Г. Мюнстербергом; виявлення і оцінки концентрації уваги; дослідження уваги «Таблиці Шульте»).

У четвертому розділі викладено дві теми, подано методичне забезпечення та психодіагностичні методики (дослідження психічної тривожності особистості; визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького); експрес-методика діагностики нейротизму особистості; тест «Сила волі»; методика виявлення і оцінки вольової саморегуляції особистості; методика оцінки емоційно-вольових якостей особистості; «Тест Рука» (Hand test).

До п'ятого розділу увійшли три теми, методичне забезпечення, психодіагностичні методики (тест О. Білого «Формула темпераменту»; «Особистісний питальник» С. Айзенка; тест «Акцентуація характеру»; методика виявлення й оцінки імпульсивності; короткий орієнтовний тест «КОТ»; методика оцінки комунікативних та організаторських схильностей «КОС-2» за Б. Федоришиним, В. Синявським).

У шостому розділі подано формалізований зміст трьох лекційних тем, методичне забезпечення практичних занять, психодіагностичний інструментарій (орієтовна анкета «Спрямованість особистості»; методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій (6-9 років); методика визначення у старших дошкільників сформованості «внутрішньої позиції школяра»; визначення рівня самооцінки у підлітковому віці; методика «Мотивація навчання у вищому навчальному закладі» Т. Ільїна; аутоаналітичний опитувальник здорової особистості; тест-опитувальник особистісної зрілості; «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан).

До сьомого розділу увійшли три теми, подано формалізований зміст лекцій, методичне забезпечення практичних занять, психодіагностичні методики (дослідження сприймання індивідом групи; експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості за Д. Рассел, М. Фергюссон; соціометричне дослідження в групі; методика соціальної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда; дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК); методика «Локус контролю»; методика «Мотиви

вибору професії»; опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач, С. Джексон, адаптований Н. Водоп'яноюю); тест-опитувальник мотивації досягнення «ТМД» (А. Мехраб'ян, модифікація М. Магомед-Емінова); тест-опитувальник мотивації афіліації «ТМА» (А. Мехраб'ян, модифікація М. Магомед-Емінова); тест на професійний стрес.

При укладанні психодіагностичного інструментарію було використано матеріали оригінальних праць, перелік яких наведено у списку використаної і рекомендованої літератури, зокрема: Практикум з основ педагогічної майстерності, (Одеса, 2011) [6]; Дитяча психологія з практикумом, (Івано-Франківськ, 2020) [18]; Соціальна психологія особистості та спілкування: Практикум, (Харків, 2017) [19]; Психологія здоров'я людини, (Луцьк, 2011) [22]; Методи психодіагностики в системі професійного відбору, (Київ, 2006) [26]; Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін, (Київ, 2014) [27]; Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології», (Тернопіль, 2015) [28]; Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості, (Львів, 2016) [32]; Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання, (Тернопіль, 2017) [37]; Практична психологія в початковій школі. Практикум, (Івано-Франківськ, 2017) [38]; Психодіагностика: практикум, (Суми, 2010) [40]; Психологу для роботи: діагностичні методики, (Ужгород, 2012) [44]; Практикум із психології: навч. посібник, (Харків, 2019) [45]; Соціальна психологія. Зошит для індивідуальної роботи, (Київ, 2017) [50]; Соціометрія: методичні вказівки до виконання ІНДЗ, (Чернівці, 2019) [52]; Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник, (Київ, 2017) [55]; Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб., (Суми, 2012) [58]. Посилання по тексту зроблено за списком використаної і рекомендованої літератури у кінці посібника.

Текст посібника «Психологія: теорія і практика» ілюстровано роботами карикатуриста Херлуфа Бідструпа («Херлуф Бідструп. Рисунки». В 4-х т.), художників Роберта Гонсалвеса, Октавіо Окампо, Давида Бонацці (роботи із відкритих джерел інформації).

Навчальний посібник адресований студентам закладів вищої освіти. Автори посібника сподіваються, що пропоноване видання буде корисне студентам під час вивчення курсів «Психологія», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», а також усім тим, хто цікавиться теорією і практикою психології.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»

Робочу програму навчальної дисципліни «Психологія» розроблено для студентів спеціальності 016 Спеціальна освіта (016.01 Логопедія) першого бакалаврського рівня вищої освіти Навчально-наукового Інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Розробник програми: Щербакова І. М., к. філософ. н., доцент, доцент кафедри психології, Інститут психології і педагогіки, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

Метою навчального курсу є поглиблене вивчення загальних закономірностей, механізмів виникнення, функціонування і розвитку психіки.

Завдання вивчення дисципліни: засвоєння студентами базових психологічних знань; формування у студентів наукових поглядів щодо психологічних закономірностей і механізмів виникнення, функціонування і розвитку психіки, психічної діяльності, умов становлення і розвитку особистості; сформувати у студентів уміння і навички правильно і науково обґрунтовано пояснювати психологічні факти, будь-які прояви особистості.

Вирішення цих завдань забезпечить формування у студентів комплексу компетенцій.

Відповідно до освітньо-професійної програми це:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми спеціальної та інклюзивної освіти у процесі корекційно-педагогічної, діагностико-консультативної, дослідницької та культурно-просвітницької діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій і методів дефектології і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства.

ЗК 3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК 1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності, розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

СК 2. Здатність до аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду становлення і розвитку спеціальної та інклюзивної освіти.

СК 3. Здатність застосовувати дефектологічні, психолого-педагогічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності.

СК 4. Здатність планувати та організовувати освітньо-корекційну роботу з урахуванням структури та особливостей порушення (інтелекту, мовлення, слуху, зору, опорно-рухових функцій тощо), актуального стану та потенційних можливостей осіб із особливими освітніми потребами.

СК 6. Здатність працювати в команді, здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами, в тому числі з інвалідністю в різних типах закладів.

СК 8. Готовність до діагностико-консультативної діяльності.

СК 9. Здатність застосовувати теоретичні, емпіричні методи психолого-педагогічного дослідження, статистичні методи обробки отриманої інформації, визначати достовірність результатів дослідження.

СК 10. Здатність до системного психолого-педагогічного супроводу сім'ї, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами.

СК 15. Здатність аргументовано відстоювати власні професійні переконання, дотримуватись їх у власній фаховій діяльності.

СК 16. Здатність до особистісного та професійного навчання, саморозвитку та самовдосконалення.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовою вивчення навчальної дисципліни «Психологія» є вивчення навчальних дисциплін «Філософія», «Історія та культура України».

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Програмні результати навчання навчальної дисципліни	
Після успішного вивчення навчальної дисципліни студент зможе:	
ПР 8.	Організувати і здійснювати психолого-педагогічне вивчення дітей з особливостями психофізичного розвитку, діагностико-консультативну діяльність.
ПР 12.	Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності дитини з особливими освітніми потребами.
ПР 16.	Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.
ПР 17.	Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

РН 8. Організувати і здійснювати психолого-педагогічне вивчення дітей з особливостями психофізичного розвитку, діагностико-консультативну діяльність.

РН 12. Аргументувати, планувати та надавати психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги (допомогу) відповідно до рівня розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності дитини з особливими освітніми потребами.

РН 16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

РН 17. Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Повні й змістовні (без помилок) відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання теоретичного матеріалу, розуміє його, знає основні наукові категорії, демонструє знання наукової літератури. Студент вільно володіє категоріальним апаратом психології, оперує біографічно-бібліографічною інформацією. Відповіді на додаткові запитання змістовні, чіткі, правильні. Практичні та самостійні завдання

	виконано в повному обсязі, змістовно, з дотриманням вимог. Письмові відповіді змістовні, оформлені відповідно до вимог. Студент вільно формулює висновки та робить узагальнення.
В	Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент демонструє знання на високому теоретичному рівні розуміння матеріалу, ознайомлений з основною науковою літературою з загальної, вікової, соціальної психології. Студент вільно володіє категоріальним апаратом психології. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Наявні несуттєві та незначні помилки у виконанні запропонованих усних або письмових завдань.
С	Матеріал викладається логічно, послідовно. Студент достатньо володіє термінологічним апаратом психології. Студент припускається незначних помилок у виконанні усних або письмових завдань. У роботі зі складання письмових відповідей є незначні помилки, відповіді не достатньо аргументовані.
Д	Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Студент не достатньо володіє термінологічним апаратом психології. Відповіді на додаткові (усні) або письмові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з практичних занять. Завдання виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві змістовні помилки та недоліки оформлення. Письмові відповіді мають суттєві зауваження, оформлені не за вимогами.
Е	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми курсу «Психологія» студент почувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних (конкретних) знань. Студент не орієнтується у термінологічному апараті психології та біографічно-бібліографічній базі курсу. Письмові відповіді мають суттєві недоліки, оформлені не за вимогами.
FX	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок. Студент погано володіє

	науково-категоріальним апаратом курсу. Студент погано орієнтується в біографічно-бібліографічній інформації курсу. Письмові відповіді студента не змістовні, поверхові, не відповідають вимогам оформлення, мають суттєві зауваження щодо їх змісту.
F	Студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Студент не володіє науково-категоріальним апаратом курсу. Студент не орієнтується у біографічно-бібліографічній інформації курсу. Письмові відповіді не відповідають вимогам, мають ознаки явної компіляції, або є дублікатом відповіді іншого студента. Курс не опановано. Студенту рекомендоване повторне проходження курсу «Психологія».

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С.Макаренка» № 178 від 27 квітня 2020 р. перезарахування результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, що за тематикою, обсягом і змістом відповідають дисципліні можливо в обсязі до 20 балів.

РОЗДІЛ БАЛІВ																			Разом	Всього				
P. 1				P. 2.			P. 3					P. 4		P. 5			P. 6				P. 7			
1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3		
ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ																								
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	41
Поточне тестування Розділ 1-7 (поточне тестування за одним розділом – 1 бал).																			7					
КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ																								
СЛОВНИКОВА РОБОТА																								
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	34
ІНДЗ: Реферат (10 балів). Слайд-презентація за текстом реферату (5 балів). Доповідь про результати ІНДЗ (2 бали).																			17					
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ (У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ)																								
Підсумковий тестовий контроль за розділами курсу (екзаменаційне тестування).																			25	25				
ВСЬОГО:																			100 б.					

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		ДЛЯ ЕКЗАМЕНУ	ДЛЯ ЗАЛІКУ
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ імені А. С. Макаренка (протокол № 7 від 23.02.2015).

Для поточного контролю знань, вмінь та навичок студентів використовуються: усне й письмове опитування; самоаналіз відповідей та виконання завдань; поточні контрольні завдання, а саме тестові завдання, завдання для перевірки роботи з словниками та біографічними довідниками; перевірка і оцінка практичних завдань для самостійної роботи (словникової роботи); підготовка й презентація, захист дослідницької роботи (презентації за дослідження за обраною темою); поточне тестування в декілька спроб за розділами курсу.

Семестровий контроль – екзамен. Для підсумкового контролю знань у формі екзамену використовується підсумкове одноразове тестування за курсом.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ

Тема № 1.1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА: ПРЕДМЕТ, ПРИНЦИПИ, СТРУКТУРА, МІСЦЕ В СИСТЕМІ НАУК, ІСТОРІЯ. Предмет психології. Загальні завдання психології. Психіка – сукупність психічних явищ. Психічні процеси, психічні стани, психічні властивості. Відображення як механізм психічного явища. Структура сучасної психології. Загальна психологія як базова галузь психології. Класифікація галузей психології. Зв'язок психології з іншими науками. Історично-хронологічна послідовність розвитку психології як науки. Основні тенденції розвитку сучасної психології.

Тема № 1.2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ. МЕТОДОЛОГІЯ. Методологічна основа психології. Метод. Методика. Принципи психологічної науки. Класифікація методів психології. Спостереження. Експеримент. Характеристика основних і допоміжних методів психології. Рівні проведення психологічних досліджень. Етапи проведення психологічних досліджень. Етичні правила проведення психологічних досліджень.

Тема № 1.3. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ. Рефлекторний характер психічної діяльності. Діяльність нервової системи. Будова нейрона. Центральна і периферійна НС. Аналізатор. Головний мозок. Функціональні зони кори ГМ. Півкулі ГМ. Теорія системної динамічної локалізації вищих психічних функцій. Три основні блоки мозку людини. Функціональна асиметрія півкуль ГМ.

Тема № 1.4. РОЗВИТОК ПСИХІКИ. ПСИХІКА І СВІДОМІСТЬ. Матеріалістичне і ідеалістичне розуміння сутності та походження психіки. Основні етапи розвитку психіки і форм поведінки у філогенезі. Стадія сенсорної психіки. Стадія перцептивної психіки. Інтелектуальна поведінка тварин. Передумови, умови та фактори формування психіки людини. Основні властивості психіки людини. Свідомість. Структура індивідуальної свідомості. Рівні свідомості.

Розділ 2. ОСОБИСТІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ

Тема № 2.1. ОСОБИСТІСТЬ. Центральні поняття психології: «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність». Психологія особистості як

галузь психології. Дослідження особистості. Структура особистості. Характеристика підструктур особистості. Поняття самосвідомості. Самооцінка особистості. Типологізації особистості. Формування та розвиток особистості. Життєстійкість особистості: психологічні основи.

Тема № 2.2. ДІЯЛЬНІСТЬ. Активність. Потреби. Класифікація потреб. Мотиви діяльності. Класифікація мотивів людської діяльності. Інтеріоризація та екстеріоризація. Структура діяльності: дії, операції, рухи. Освоєння діяльності. Навички та вміння. Звички, їх види. Основні види діяльності. Ігрова діяльність. Спілкування як діяльність (мовлення).

Тема № 2.3. СПІЛКУВАННЯ. МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ В ГРУПАХ І КОЛЕКТИВАХ. Спілкування: структура та види. Спілкування як обмін інформацією (вербальні та невербальні засоби комунікації). Спілкування як сприйняття та розуміння людьми один одного (механізми сприйняття, ефект ореола та ін.). Спілкування як взаємодія (соціальні норми та ролі, рольовий конфлікт, такт, безтактність, міжособистісний конфлікт та ін.). Поняття про групу. Класифікація груп в психології. Диференціація у групах та колективах. Міжособистісний вибір. Поняття про лідера, типи лідерів. Психологічний клімат в групі, його значення та функції.

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема № 3.1. ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ. Психологічна характеристика відчуттів. Фізіологічна основа відчуттів. Класифікація відчуттів за різними ознаками. Основні властивості відчуттів. Загальні закономірності відчуттів. Психологічна характеристика сприймання. Фізіологічна основа сприймання. Основні особливості сприймання. Класифікація сприймання за різними ознаками. Індивідуальні особливості сприймання.

Тема № 3.2. ПАМ'ЯТЬ. Теорії пам'яті у психології та фізіологічні основи пам'яті. Види пам'яті, їх характеристика за різними критеріями. Типи пам'яті. Основні види запам'ятовування. Забування як процес пам'яті. Основні порушення пам'яті. Індивідуальні відмінності пам'яті.

Тема № 3.3. МИСЛЕННЯ. Загальна характеристика мислення. Мислення та мова. Соціальна природа мислення. Психологічні теорії мислення. Форми мислення, їх види та характеристика. Логічні операції мислення. Індивідуальні відмінності мислення. Розвиток мислення.

Тема № 3.4. УЯВА. Механізми процесу уяви. Роль уяви в житті людини. Фізіологічні основи уяви. Основні функції уяви. Класифікація видів уяви. Аналітико-синтетичний характер уяви. Індивідуальні особливості уяви, її розвиток. Основні типи уяви.

Тема № 3.5. УВАГА. Основні характеристики уваги. Психологічні теорії уваги. Фізіологічні механізми уваги. Види уваги. Основні властивості уваги. Неуважність, її причини. Розвиток уваги.

Розділ 4. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Тема № 4.1 ЕМОЦІЇ. ПОЧУТТЯ. Визначення емоцій і почуттів, їх схожість і різниця. Основні функції емоцій і почуттів. Фізіологічні основи емоцій. Форми переживання почуттів. Класифікація емоцій. Мімічні та пантомімічні прояви емоцій і почуттів. Поняття про афект. Стрес, його види та основні форми переживання. Види вищих почуттів.

Тема № 4.2. ВОЛЯ. Характеристика вольових дій. Зв'язок волі та почуттів. Концепції волі. Фізіологічні основи волі. Компоненти вольових дій. Зміст, мета та характер вольових дій. Рішучість і процес прийняття рішення. Боротьба мотивів і виконання прийнятого рішення. Основні якості волі. Самоконтроль і закономірності формування вольових дій.

Розділ 5. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема № 5.1. ТЕМПЕРАМЕНТ. Загальна характеристика темпераменту. Історія розвитку вчення про темперамент. Фізіологічні основи темпераменту. Психологічні характеристики типів темпераменту за основними показниками. Роль темпераменту в праці та навчанні.

Тема № 5.2. ХАРАКТЕР. Визначення характеру. Структура характеру. Риси характеру. Акцентуації характеру. Типології характеру. Трансформація характеру протягом життя.

Тема № 5.3. ЗДІБНОСТІ. Поняття про здібності. Структура здібностей. Рівні розвитку здібностей. Концепції здібностей. Формування та розвиток здібностей. Основні етапи розвитку здібностей.

Розділ 6. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема № 6.1. ВСТУП ДО ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ. Предмет, завдання, історія виникнення вікової психології. Методологія вікової психології. Вікові властивості. Вікова періодизація розвитку. Стадії психічного розвитку людини.

Тема № 6.2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІКИ. Криза новонародженості. Період немовляти. Період раннього дитинства. Період дошкільного дитинства. Молодший шкільний вік. Новоутворення підліткового віку. Психологічні особливості юнацького віку. Молодість. Зрілість. Пізня зрілість. Старіння. Геронтопсихологія.

Тема № 6.3. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІКОВІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ. Розуміння психічного здоров'я. Вплив суспільної дійсності на психічне здоров'я особистості. Розуміння криз особистості у сучасній психології. Типи криз особистості. Ставлення до кризи та її подолання.

Розділ 7. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема № 7.1. ВСТУП ДО СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. Предмет, завдання, історія виникнення соціальної психології. Методологія соціальної психології. Спілкування у структурі соціальних й міжособистісних стосунків: рівні, структура, види, стилі. Соціальна комунікація: засоби, бар'єри. Типи, стратегії міжособистісної взаємодії. Соціальна перцепція.

Тема № 7.2. ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. Поняття соціалізації особистості. Взаємозв'язок соціального та індивідуального в особистості. Стадії соціалізації. Функції соціалізації. Форми соціалізації. Соціально-психологічна структура особистості. Сфери та інститути соціалізації особистості. Соціальна ідентифікація та ідентичність. Формування соціальної ідентичності молоді в умовах міської і сільської спільнот. Соціальна напруженість. Соціально-нормативна регуляція поведінки особистості. Соціальна зрілість особистості.

Тема № 7.3. ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПРАЦІ. Психологія професійної діяльності: теоретичні основи психологічного професіоведення. Структура суб'єкта праці. Періодизація розвитку людини як суб'єкта праці. Мотивація професійної діяльності. Почуття власності. Індивідуальний стиль діяльності суб'єкта праці. Чинники і фази криз професійного розвитку суб'єкта праці.

СТРУКТУРА ТА ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	Денна форма		
		у тому числі		
	лек.	пр.	сп.	
1	2	3	4	5
Розділ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ				
Тема 1.1. Психологія як наука: предмет, принципи, структура, місце в системі наук, історія.	7	1	1	5
Тема 1.2. Методи психології.	7	1	1	5
Тема 1.3. Фізіологічні механізми психіки	7	1	1	5
Тема 1.4. Розвиток психіки. Психіка і свідомість.	7	1	1	5
Розділ 2. ОСОБИСТІТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ				
Тема 2.1. Особистість.	9	2	2	5
Тема 2.2. Діяльність.	9	2	2	5
Тема 2.3. Спілкування. Міжособистісна взаємодія в групах і колективах.	9	2	2	5
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ				
Тема 3.1. Відчуття. Сприймання.	9	2	2	5
Тема 3.2. Пам'ять.	7	1	1	5
Тема 3.3. Мислення.	7	1	1	5
Тема 3.4. Уява.	7	1	1	5
Тема 3.5. Увага.	7	1	1	5
Розділ 4. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ				
Тема 4.1. Емоції. Почуття.	6	1	1	4
Тема 4.2. Воля.	6	1	1	4
Розділ 5. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ				
Тема 5.1. Темперамент.	8	2	2	4
Тема 5.2. Характер.	7	1	2	4
Тема 5.3. Здібності.	7	1	2	4
Розділ 6. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ				
Тема 6.1. Вступ до вікової психології.	9	2	2	5
Тема 6.2. Вікові особливості психіки.	9	2	2	5
Тема 6.3. Психічне здоров'я та вікові кризи особистості.	9	2	2	5
Розділ 7. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ				
Тема 7.1. Вступ до соціальної психології.	9	2	2	5
Тема 7.2. Психологія соціалізації особистості.	7	1	1	5
Тема 7.3. Особистість як суб'єкт праці.	7	1	1	5
Всього	176	32	34	110

Розділ I. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1.1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА: ПРЕДМЕТ, СТРУКТУРА, МІСЦЕ В СИСТЕМІ НАУК, ІСТОРІЯ

Формалізована структура змісту теми Слово «психологія» походить від грецьких слів «psyche» (душа) і «logos» (наука, вчення) – наука, яка вивчає душу. Псюхе – душа, дихання. Психея – давньогрецька богиня душі. Міф про Амура і Психею вперше згадується в «Метаморфозах» Апулея (бл.124 – бл. 180 н. е.).

Психологія – наука про психіку (суб'єктивне відображення об'єктивного світу). Психологія – наука, яка досліджує сукупність фактів, закономірностей і механізмів психіки. Психологія вивчає психіку, як сукупність психічних процесів, станів і властивостей. Предметом психології є психіка. Об'єктом вивчення є жива істота, як носій психічного. Психіка досліджується в онто- і філогенетичних аспектах. Пріоритетними завданнями психології є: науково-дослідні, діагностичні, корекційні завдання, які спрямовані на дослідження психіки.

Психіка – сукупність психічних явищ (психічних процесів, станів, властивостей), механізмами яких є відображення, проектування і опредметнення. Психічне відображення має два рівні: 1) безумовно-рефлекторний; 2) рефлекторний. Відображення як механізм психічного явища є відтворенням об'єктивної дійсності. Його результатом є створення образів дійсності чуттєво-логічного і уявного характеру. Психічне відображення характеризується: активністю; безперервним розвитком; випереджаючим характером.

Функції психіки: сигнальна; регулятивна. Механізмами психічного явища є проектування (сукупність дій спрямованих на створення образів, які відповідають меті діяльності) та опредметнення (втілення образів проектування в об'єкти матеріальної культури у матеріальній формі, як реальна праця; психічній формі, як психічне відображення; особистісній, як саморозвиток).

Характеристика психічних процесів (психічних функцій): 1) первинні регулятори психіки людини; 2) мають динамічні характеристики (тривалість, стійкість); 3) поділяються на дві групи: пізнавальні (когнітивні) і емоційно-вольові. *До пізнавальних психічних процесів належать*: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага. *Емоційно-вольові психічні процеси*: емоції, почуття, воля. *Психічні стани* – відносно

стійкі психічні явища, які характеризуються стійкістю, тривалістю, спрямованістю, інтенсивністю. *Психічні властивості* – суб'єктивні особливості, що характеризуються постійністю та визначають успішність діяльності людини.

Сучасна психологія є складною системою наук, які пов'язані з основними видами діяльності людини. Серед багатьох галузей психології особливе місце займає Загальна психологія (базова галузь психології).

Класифікація галузей психології відбувається на основі психологічних принципів: розвитку; єдності свідомості та діяльності; принципу детермінізму. *Галузі психології поділяються*: загальні, спеціальні, фундаментальні, прикладні. Класифікація практичних галузей психології обумовлюється специфікою процесів розвитку і взаємодії людини як суб'єкта життєдіяльності з іншими людьми, соціальним середовищем та конкретним видом діяльності.

Психологія має універсальні зв'язки з іншими науками. Теорія Б. Кедрова (1903-1985), Ж. Піаже (1896-1980) про специфіку зв'язків психології з іншими науками.

Історія психології це поступовий процес розвитку психології: 1) як науки про душу; 2) науки про свідомість; 3) науки про поведінку; 4) науки про психіку.

Розвиток психології характеризується історично-хронологічною послідовністю: 1) психологія стародавнього світу (Вавилон, Єгипет, Стародавня Індія, Китай, психологія Греції та Риму);

2) психологічні вчення Середньовіччя (психологія арабомовного Сходу; психологія Середньовічної Європи; психологія епохи Відродження: італійського та іспанського Відродження);

3) психологія Нового часу (емпірична і раціональна психологія) та епохи Просвітництва (сенсуалістично-асоціативна психологія; феноменологічна психологія; матеріалістична психологія; культурно-історична психологія);

4) розвиток психології у XIX ст.: наукові передумови зародження психології як самостійної науки; розвиток асоціативної психології; розвиток експериментальної психології; розвиток порівняльної психології; психофізика, психофізіологія, диференціальна психологія; психометрія, соціальна і культурно-історична психологія, психіатрія, психоневрологія, психотехніка, диференціальна психологія, тестологія, вікова психологія); розвиток психології до періоду відкритої кризи (60-і рр. XIX ст. – 10-і рр. XX ст.): структуралізм, функціоналізм;

5) розвиток психології періоду відкритої кризи (10-і рр. XX ст. – сер. 30-х рр. XX ст.): біхевіоризм, гештальтпсихологія, психоаналіз, неофрейдизм;

6) розвиток психології у XX ст. (гуманістична психологія; когнітивна психологія; екзистенційна психологія; трансперсональна психологія; диференціальна психофізіологія; психологія мислення; патопсихологія тощо);

7) розвиток сучасної психології.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологія як наука: предмет, об'єкт, мета, завдання, структура.
2. Науково-категоріальний апарат психології.
3. Галузі сучасної психології. Зв'язок психології з іншими науками.
4. Стислий історичний екскурс розвитку психології.

Основні поняття: психологія, психіка, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія, експериментальна психологія, парадигма, структуралізм, функціоналізм, біхевіоризм, гештальтпсихологія, психоаналіз, когнітивна психологія, гуманістична психологія.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 4-12.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 12-97.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 5-11.
4. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. С. 6-11.
5. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 10-47.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** психологія, психіка, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, структуралізм, функціоналізм, когнітивна

психологія, біхевіоризм, гештальтпсихологія, психоаналітична психологія, гуманістична психологія.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. *Психологія, наука про:*
 - a) поведінку людини;
 - b) свідомі процеси людської діяльності;
 - c) психічні закономірності і механізми.
2. *Статус самостійної науки психологія отримала після:*
 - a) визнання її досягнень;
 - b) появи значної кількості науковців, які займалися психологічними дослідженнями;
 - c) визначення предмета і методів наукового дослідження.
3. *Поведінку визнавали єдиним об'єктивним критерієм психічного, представники:*
 - a) гуманістичної психології;
 - b) психології біхевіоризму;
 - c) психології функціоналізму.
4. *Психіка, це:*
 - a) відображення у мозку фізіологічних процесів;
 - b) продукт мозку, відображення дійсності;
 - c) явище самостійне, що не залежить від мозку.
5. *Емпіричну психологію заснував:*
 - a) Р. Декарт;
 - b) Ф. Бекон;
 - c) Дж. Локк.
6. *Виберіть правильну відповідь:*
 - a) усі живі істоти без винятку мають психіку;
 - b) психіку мають живі істоти виключно із розвинутим головним мозком;
 - c) усі живі істоти, які мають нервову систему, мають психіку.
7. *Концептуальним підґрунтям поглядів В. Вундта є теорія:*
 - a) механістичного детермінізму;
 - b) функціоналізму;
 - c) психофізичного паралелізму.
8. *Особистісно-діяльнісний підхід до психіки характерний для представників:*

- a) біхевіоризму;
- b) гуманістичної психології;
- c) вітчизняної психології.

9. Провідним принципом вітчизняної психології є принцип:

- a) детермінізму;
- b) принцип структурної організації психічного;
- c) свободи вибору.

10. Методологічна криза психології була спричинена і обумовлена:

- a) відсутністю власно психологічного предмету наукового дослідження;
- b) сперечаннями між представниками багатьох різних шкіл і напрямків;
- c) низьким рівнем інтересу до науково-теоретичних розробок.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Періодизація розвитку психології» (Табл. 1.1.1). Аргументуйте відповідь фактами з історії психології.

Таблиця 1.1.1.

Назва етапу		Час	Предмет психології, його зміст	Методи дослідження психіки	Основні досягнення
1		2	3	4	5
Донауковий етап					
Філософський етап	Антична психологія				
	Психологія Середньовіччя				
	Психологія Відродження і Нового часу				
Асоціаністичний етап					
Експериментальний етап					
Етап методологічної кризи					
Етап розвитку психології ХХ ст.					
Етап розвитку психології ХХІ ст.					

Завдання № 4. Підготуйте власні аргументи на підтримку або аргументи і факти спростування висловлювання Германа Еббінгауза (1850-1909): «Психологія – наука, що має коротку історію, але довгу передісторію».

Завдання № 5. Підготуйте презентацію на тему: «Психея». Підготуйте презентацію Зверніть увагу на «Метаморфози» Апулея (Рис. 1.1.1). Прочитайте і перекажіть «Казку про Амура і Психею». Визначте, як Апулей розкриває складну природу людської душі переказуючи міф про кохання Психеї і Амура (Рис. 1.1.2).



Рис. 1.1.1. Апулей «Метаморфози».

Рис. 1.1.2. Амур і Психея. А. Канова (Лувр).

Завдання № 6. **Символ психології** Ψ (Псі) – літера давньогрецького алфавіту, яка стала популярним символом психології, способом позначення науки про душу й розум. Поясніть, чому психологію називають наукою про душу. Зробіть етимологічне визначення понять «психіка», «психологія». Аргументуйте відповідь.

Завдання № 7. **Доповніть схему** Доповніть схему «Життєва і наукова психологія» (Рис. 1.1.3). Дайте визначення наукової і життєвої психології. Проведіть порівняння життєвих і наукових психологічних знань, визначивши спільне й відмінне між ними.



Рис. 1.1.3. Схема «Життєва і наукова психологія».

Завдання № 8. **Структурна схема** Зробіть логіко-структурну схему «Галузі сучасної психології». Поясніть їх специфіку. Аргументуйте відповідь посиланнями на творчі доробки мінімум двох – трьох науковців, які сприяли розвитку відповідних галузей психологічної науки. Визначте місце сучасної психології в системі наук.

Тема 1.2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

Формалізована структура змісту теми *Методологія* – система принципів побудови наукового дослідження; шлях наукового пізнання. *Методологія* (від грец. «*metod*» і «*logos*» – вчення про методи) – вчення про принципи і способи організації та проведення наукового дослідження (теоретичної або практичної діяльності).

Методологічною основою психології, наукового психологічного дослідження є філософська методологія (загальна світоглядна позиція, як інтерпретаційна основа науки), а також загальнонаукова методологія (загальні принципи побудови психологічного наукового знання).

Метод – це спосіб досягнення мети (спосіб організації психологічного дослідження). *Метод психологічний* (від грец. «*methodos*» – спосіб пізнання) – спосіб пізнання психічного, через вирішення конкретних задач, через сукупність конкретних дій, операцій і прийомів практичного або теоретичного пізнання психічних явищ, що досліджуються. *Методика* – це певна техніка дослідження, яка використовується науковцем (дослідником).

Принципи психології: філософські; загальнонаукові; загально-психологічні; конкретно-психологічні. Основні принципи: принцип детермінізму; принцип розвитку; принцип єдності свідомості і діяльності; принцип історизму; системно-структурний принцип; принцип особистісного підходу; принцип комплексності.

Загальна класифікація методів психології (дві групи методів):
1) методи основні (спостереження, самоспостереження, експеримент);
2) додаткові методи (бесіда, анкетування, інтерв'ю, біографічний метод, соціометрія, тести та ін.).

Спостереження – метод фіксації психічних явищ, який характеризується цілеспрямованістю їх фіксації, аналізу та використання. *Види спостереження*: за специфікою організації (вільне і цілеспрямоване); за рівнем узагальненості одиниць дослідження (систематизоване і несистематизоване); за позицією, яку займає спостерігач (зовнішнє і включене); за конкретним способом спостереження (приховане і відкрите); за місцем проведення (польове і лабораторне); за хронологією організації (лонгітюдне, періодичне, одноразове); за способом звітування (стандартизоване і нестандартизоване).

Експеримент – метод встановлення експериментатором каузальних (причинно-наслідкових) залежностей між досліджуваними явищами.

Види експерименту: за способом організації експерименту (лабораторний, природний, польовий); за характером впливу (констатуючий і формуючий); за дослідницькою метою (пошуковий, підтверджуючий, пілотажний); за відповідністю реальності (ідеальний, реальний, повної відповідальності).

Класифікація МПД (методів психологічного дослідження) за етапами наукового дослідження: організаційні методи; емпіричні методи; методи аналізу даних, отриманих під час дослідження; інтерпретаційні методи. *Методи ППЛ* (пояснення психіки людини): теоретичні (моделювання, реконструювання); організаційні (порівняльний, комплексний). *Методи РПЛ* (розуміння психіки людини): самоспостереження, самозвітування, спостереження включене, ідентифікація, бесіда діалогічна, біографічний метод, метод інтерпретації, метод інтуїції, метод герменевтики. *Методи ВПЛ* (впливу на психіку людини): психологічне консультування, психотерапія, психотренінг, психологічна корекція.

Емпіричні методи: спостереження, експеримент, бесіда, опитування, аналіз продуктів діяльності, біографічний, тестування, інтерв'ю, референтометрія, соціометрія, анкетування. Інші емпіричні методи (методи опрацювання даних): кількісний (математично-статистичний і структурного аналізу) та якісний методи.

Рівні проведення психологічних досліджень: теоретичний і емпіричний. Основні принципи проведення психологічного дослідження: об'єктивність, надійність, систематичність, генетичний принцип, самодіяльність, принцип різноплановості досліджень, принцип взаємовпливу.

Етапи проведення психологічних досліджень: 1) підготовчий етап (аналіз літератури; визначення предмету та об'єкта дослідження; побудова гіпотези; вибір інструментарію; створення методики дослідження; відбір експериментальної та контрольної груп); 2) етап планування і проведення дослідження, перевірка гіпотези (розробка програми дослідження; вибір конкретних методів та технік дослідження; поетапне проведення дослідження; перевірка гіпотези дослідження); 3) етап кількісної (статистичної) та якісної обробки матеріалу (проведення якісного та кількісного аналізу отриманих результатів, перевірка їх статистичної значущості, формулювання відповідних висновків); 4) етап підбиття підсумків (опису результатів) дослідження.

Етичні правила проведення психологічних досліджень регламентуються Етичним кодексом товариства психологів України.

Теоретичні питання для підготовки

1. Методологія психології: методологічні принципи.
2. Методи психології: класифікація.
3. Характеристика основних і додаткових методів дослідження.
4. Етапи проведення психологічного дослідження.

Основні поняття: метод, методика, методологія, гіпотеза, принцип, самоспостереження, спостереження, експеримент, аналіз, синтез, деонтологія.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 134-149.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 39-53.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 50-75.
4. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. С. 14-21.
5. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 76-101.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** метод, методика, методологія, гіпотеза, принцип, самоспостереження, спостереження, експеримент, аналіз, синтез, деонтологія.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь і підкресліть її. **Тестові завдання**

1. *Тест, це:*
 - а) спосіб діагностики психічного, а саме станів і властивостей;
 - б) спосіб діагностики рівня розумових здібностей;
 - в) спосіб діагностики якостей людини у процесі виконання діяльності.
2. *Оптимальною формою для самоспостереження є:*
 - а) спостереження побутове;
 - б) звичайне спостереження;
 - в) спостереження ретроспективне.

3. *Метод, це спосіб (шлях):*

- a) наукового обґрунтування досліджуваного явища;
- b) наукового пізнання явищ і процесів життєдіяльності;
- c) наукового дослідження результатів (продуктів) діяльності.

4. *Інструментальне спостереження спрямоване на:*

- a) дослідження предмету за допомогою певних технічних засобів;
- b) фіксацію одноразових проявів психічного;
- c) дослідження предмету на основі конкретних наукових критеріїв.

5. *Якісний аналіз дослідження психічних явищ залежить від:*

- a) показників кількісного аналізу;
- b) середнього арифметичного усіх досліджень;
- c) причин високих або низьких результатів.

6. *Основним принципом психологічного дослідження є принцип:*

- a) науковості;
- b) об'єктивності;
- c) варіативності.

7. *Соціометрія, це метод:*

- a) вибору;
- b) узагальнення даних;
- c) порівняння.

8. *Об'єднання і узагальнення даних багатьох спостережень, це:*

- a) метод аналізу продуктів діяльності;
- b) метод незалежних характеристик;
- c) метод позитивних і негативних виборів.

9. *Анкетування є один із способів:*

- a) психологічного тестування;
- b) психологічного опитування;
- c) психологічного інтерв'ю.

10. *Здійснення методу аналізу продуктів діяльності ґрунтується на:*

- a) знаннях, вміннях, навичках людини;
- b) узагальнених даних про властивості особистості;
- c) самооцінці особистості.

Завдання № 3. Підготуйте доповідь «Характеристика психічних явищ». Використовуючи схему «Психічні явища» (Рис. 1.2.1) зробіть розгорнуту доповідь. Розкрийте визначення основних психологічних категорій.

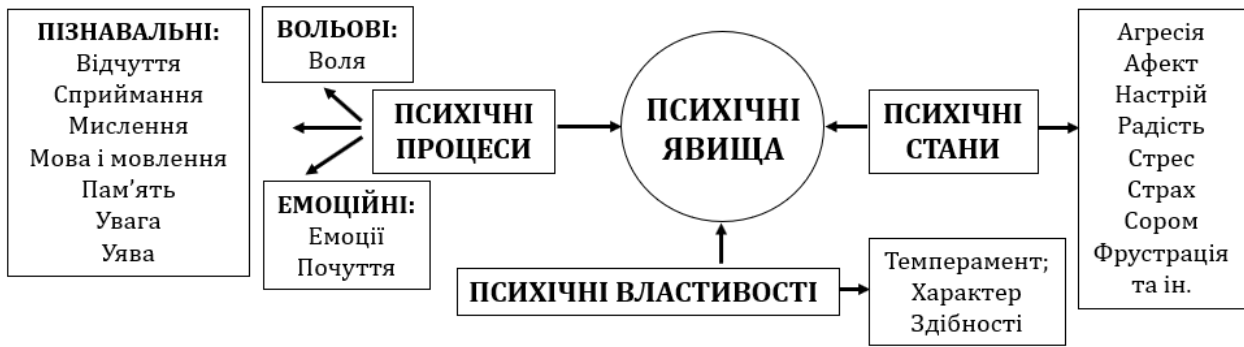


Рис. 1.2.1. Психічні явища.

Завдання № 4. Психологія вивчає психічні явища за допомогою сукупності методів і принципів наукового дослідження. **Заповніть таблицю** «Методи психології» (Табл. 1.2.1). Поясніть специфіку використання методів психології.

Таблиця 1.2.1.

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ			
ОСНОВНІ МЕТОДИ		ДОДАТКОВІ МЕТОДИ	
Назва методу	Характеристика	Назва методу	Характеристика

Завдання № 5. Вкажіть і проаналізуйте методи дослідження особистості, які є важливими для вашого виду професійної діяльності. **Підготуйте доповідь** Методи дослідження: методи дослідження самосвідомості; методи дослідження рівня домагань; тести структури особистості; опитувальники інтересів та цінностей; опитувальники мотивації; самозвіти; проективні методи; опитувальники.

Завдання № 6.
Підготуйте доповідь

Підготуйте доповідь «Структура психологічного дослідження».

Поясніть схему структури наукового дослідження (Рис. 1.2.2).

Охарактеризуйте специфіку планування, організації та загальну структуру проведення основних етапів психологічного дослідження.



Рис. 1.2.2. Схема структура НД.

Тема 1.3. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ

Формалізована структура змісту теми *Психічна діяльність за своєю природою є рефлексорною.*

Основою матеріалістичного розуміння психічних явищ є вчення про вищу нервову діяльність та вчення про дві сигнальні системи (умовні і безумовні рефлекси).

Характеристика рефлексорної теорії: теоретичне підґрунтя розуміння вищої нервової діяльності. Рефлексорний принцип психічної діяльності за І. Сеченовим (1829-1905) та І. Павловим (1849-1936).

Функціонування психіки обумовлюється діяльністю нервової системи. Основним елементом нервової системи є нервова клітина (нейрон). *Будова нейрона:* тіло клітини; дендрити (короткі гіллясті) відростки, які сприймають збудження; аксон (довгий) відросток, який передає збудження до інших нейронів. Зв'язки між нейронами здійснюються через синапси. *Різновиди нейронів:* вставні нейрони (передавачі інформації від одного нейрона до іншого); сенсорні нейрони збирають інформацію від органів чуття, передають її до ЦНС (головного та спинного мозку); рухові нейрони (передавачі інформації від головного і спинного мозку до м'язів тіла).

Нервова система людини складається з двох частин: центральної (ЦНС) і периферійної (ПНС). ЦНС складається зі спинного та головного мозку. ПНС складається з двох відділів: соматичного (системи нервів, що передають інформацію від головного мозку до м'язів) та вегетативного (системи нервів нижньої частини головного мозку та верхньої частини спинного мозку пов'язаних із внутрішніми органами тіла). Соматична НС складається з сенсорних (забезпечують сприймання інформації з навколишнього світу) та рухових нейронів. Вегетативна НС складається з соматичного та парасимпатичного підрозділів.

Аналізатор є відносно автономною органічною структурою, що забезпечує: 1) приймання, аналіз і синтез сенсорної інформації різної модальності; 2) її проходження на всіх рівнях НС. Аналізатор складається з: рецепторів, нервових волокон та відповідних відділів ЦНС.

Головний мозок складається з: 1) кори (сіра речовина); 2) підкірки, що містить мозкові структури (довгастий мозок; мозочок; ретикулярна формація; гіпоталамус; таламус) та елементів ендокринної системи організму (гіпофіз; шишкоподібне тіло). Кора ГМ пов'язана з іншими

відділами НС за допомогою аферентних (від периферії до кори) та еферентних (від кори до периферії) нервових волокон. *Кора ГМ поділяється на функціональні зони:* 1) сенсорну (проекційну, приймає і аналізує сигнали від органів чуття); 2) моторну (рухову, забезпечує взаємодію між сенсорними зонами); 3) асоціативну (об'єднання інформації у цілісний образ, картину).

Мозок людини має дві півкулі: праву та ліву. Різні частини поверхні півкуль (області головного мозку) мають різне функціональне значення: в задній частині півкуль (потиличній ділянці кори) відбувається аналіз і синтез зорових подразнень (зорова зона); в верхніх відділах скроневої ділянки відбувається аналіз і синтез слухових подразнень (зона слухова); в м'язово-суглобному апараті відбувається аналіз і синтез нюхових подразнень і тощо. Функціональна організація мозку людини. Фундатором вітчизняної нейропсихології був О. Лурія (1902-1977), його теорія системної динамічної локалізації вищих психічних функцій.

Три основні блоки мозку людини: 1) енергетичний блок (блок тону кори); 2) блок прийому, переробки і збереження інформації; 3) блок програмування, регуляції і контролю діяльності. Порушення будь якого блоку призводить до порушень психічної діяльності людини.

Функціональна асиметрія півкуль проявляється в тому, що кожна півкуля забезпечує роботу певних психічних процесів. *Ліва півкуля ГМ контролює* логічні форми мислення та праву частину тіла людини, відповідає за усне мовлення, читання, лічбу, письмо, абстрактне мислення. *Права півкуля ГМ відповідає* за емоційну забарвленість мовлення, розпізнавання емоцій, запам'ятовування образів, творче мислення, орієнтацію у просторі, сприймання ритму, просторові уявлення, контролює функції лівої половини тіла людини, оперує образною інформацією.

Теоретичні питання для підготовки

1. Центральна нервова система: будова, функції.
2. Периферійна нервова система: будова, функції.
3. Функціональна асиметрія півкуль головного мозку.
4. Функціональні блоки головного мозку.

Основні поняття: психіка, аналізатор, аксон, нейрон, дендрит, синапс, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, рефлекторна дуга, центральна нервова система.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 134-149.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 57-63.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 76-86.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. В. П. Москалець. К.: Ліра-К., 2020. С. 102-142.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 22-26.

Практичні завдання 

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання диктанту: психіка, аналізатор, аксон, нейрон, дендрит, синапс, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, рефлекторна дуга, центральна нервова система

Психологічний диктант

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь і підкресліть її.

Тестові завдання

1. *Психічні стани характеризують:*
 - а) динамічні дифузні явища;
 - б) форми відображення;
 - в) довільні психічні явища.
2. *Рефлекторну природу психічної діяльності обґрунтували:*
 - а) І. Сеченов, П. Симонов;
 - б) І. Сеченов, І. Павлов;
 - в) І. Павлов, П. Анохін.
3. *До складу ЦНС входять:*
 - а) спинний мозок;
 - б) головний мозок;
 - в) спинний і головний мозок.
4. *Свідому діяльність людини забезпечує:*
 - а) довгастий мозок;
 - б) кора великих півкуль;
 - в) середній мозок.
5. *Енергетичний блок мозку пов'язаний із:*

- a) переробкою інформації;
 - b) підтримкою тону кори;
 - c) збереженням інформації.
6. Вища нервова діяльність складається:
- a) з рухових умовних рефлексів;
 - b) з рухових безумовних рефлексів;
 - c) з рухових умовних і безумовних рефлексів.
7. Психічні явища, це:
- a) відповідь мозку на зовнішні і внутрішні впливи;
 - b) відповідь мозку на внутрішні впливи;
 - c) відповідь на зовнішні впливи.
8. Подразливість, це здатність:
- a) до чутливості;
 - b) реагувати на індиферентні впливи;
 - c) реагувати на корисні і шкідливі впливи.
9. Центральна нервова система складається з:
- a) симпатичного і спинного мозку;
 - b) головного і спинного мозку;
 - c) вегетативного і головного мозку.
10. У корі головного мозку виділяють зони:
- a) сенсорні, аналітичні, синтетичні;
 - b) сенсорні, моторні, асоціативні;
 - c) моторні, синтетичні, аналітичні.

Завдання № 3. Доповніть схему «Функції нервової системи»
Доповніть схему (Рис. 1.3.1).

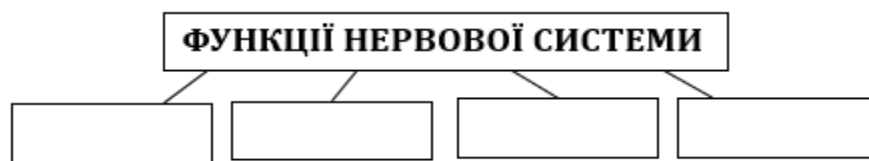


Рис. 1.3.1. Схема «Функції нервової системи».

Завдання № 4. Нейрони мають складну будову. Встановіть
Визначте відповідність відповідність елементів будови нейрону 1-8.
 (Рис. 1.3.2). Будова нейрону: ядро; аксон;
 мієлін; Шваннівська клітина; перехоплення
 Ранв'є; перикаріон, терміналі аксону;
 дендрит. Охарактеризуйте види нейронів.

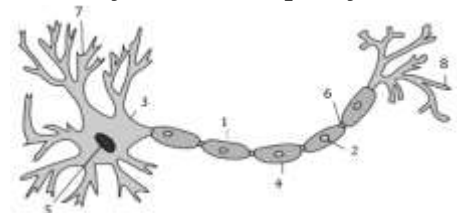


Рис. 1.3.2. Будова нейрону.

Завдання № 5. Поясніть структурно-функціональну модель **Визначте відповідність** інтегративної роботи мозку (О. Лурія) (Рис. 1.3.3). Визначте назву блоків (А, Б, В). Встановіть відповідні структури, напишіть їх назви. Обґрунтуйте відповідь. Поясніть, які знання допомогли вам виконати це завдання.

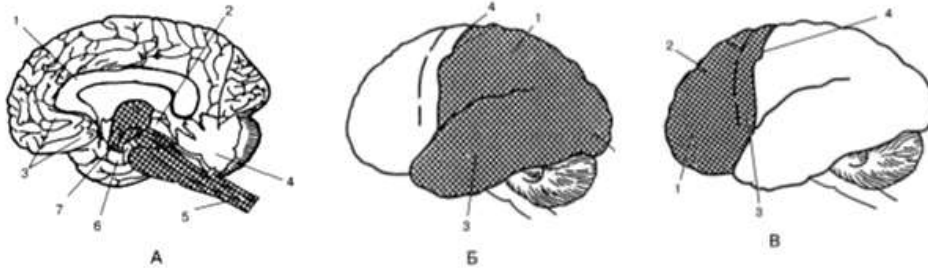


Рис. 1.3.3. Структурно-функціональна модель інтегративної роботи мозку.

А – 1 – ; 2 – ; 3 – ; 4 – ; 5 – ; 6 – ; 7 – . **Б –** 1 – ; 2 – ; 3 – ; 4 – . **В –** 1 – ; 2 – ; 3 – ; 4 – .

Завдання № 6. Доповніть схему «Класифікація нервової системи» **Доповніть схему** (Рис. 1.3.4) за визначеними критеріями. Аргументуйте відповідь.

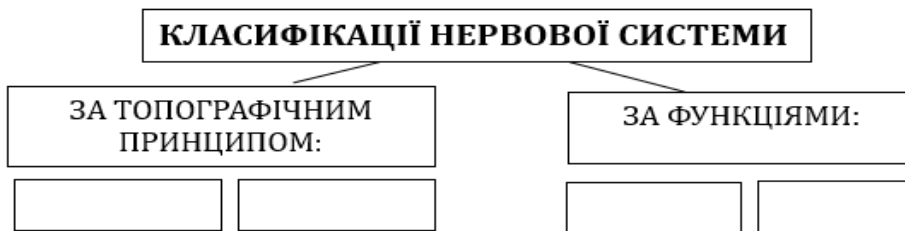


Рис. 1.3.4. Схема «Класифікація нервової системи».

Завдання № 7. Доповніть схему «Характеристика властивостей **Доповніть схему** нервової системи» визначеннями (Рис. 1.3.5). Аргументуйте відповідь.

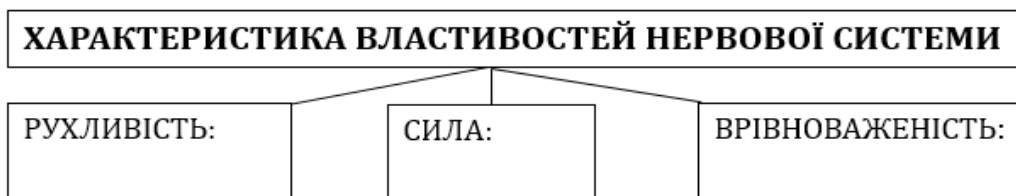


Рис. 1.3.5. Схема «Характеристика властивостей НС».

Завдання № 8 Ознайомтеся із Рис. 1.3.6, Рис. 1.3.7, які **Поясніть схему** відображають будову відділів головного мозку та розташування функціональних зон. Поясніть функціональне значення відділів головного мозку для психічного життя людини.

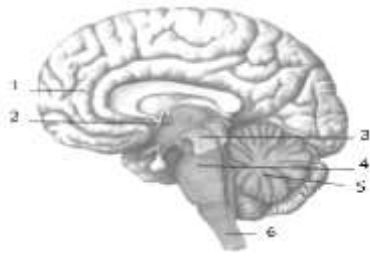


Рис. 1.3.6. Відділи головного мозку:

- 1 – кінцевий мозок;
- 2 – проміжний мозок;
- 3 – середній мозок;
- 4, 5 – задній мозок (4 – міст, 5 – мозочок);
- 6 – довгастий мозок.

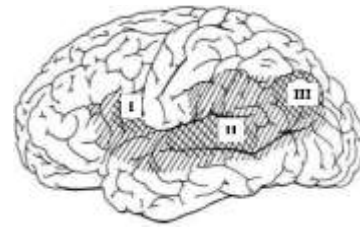


Рис. 1.3.7. Топографічне розташування центрів лівої півкулі мозку:

- I – рухового (зона Брока);
- II – слухового (зона Верніке);
- III – зорового.

Завдання № 9. Ознайомтеся із **Заповніть таблицю** Рис. 1.3.8 «Схема аналізаторів». Визначить назви аналізаторів. Поясніть, як взаємодіють аналізатори. Заповніть таблицю (Табл. 1.3.1).
Поясніть, які знання допомогли вам виконати це завдання.

Таблиця 1.3.1.

СЕНСОРНІ СИСТЕМИ	
Залежно від природи подразнення рецептора	Сомато-вісцеральні сенсорні системи

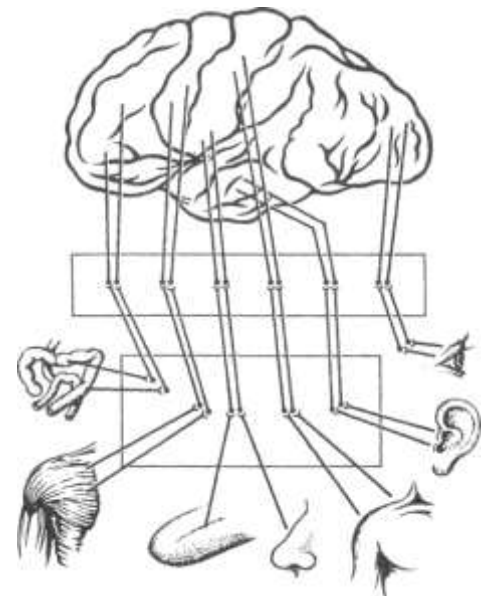


Рис. 1.3.8. Схема аналізаторів.

Завдання № 10. **10.1. Визначення сили нервової психодіагностика системи [26].**

Інструкція: Вам пропонується відповісти на питання. На кожне питання Ви повинні дати відповідь, вибравши одну із запропонованих («а», «b», «с», «d»). На бланку відповідей напроти номеру запитання напишіть літеру, відповідну вибраному Вами варіанту («а», «b», «с», «d»).

1. Чи часто Ваші інтереси, почуття, настроїв змінюють намічені плани?

- а) ні; б) не знаю; с) часто; d) дуже часто.

2. Чи можна Вас назвати оптимістом, людиною, яка постійно відчуває радість, натхнення, бадьорість?
 - a) ні; b) не знаю; c) іноді; d) так.
3. Чи часто Ви буваєте з друзями щирі та відверті?
 - a) ні; b) дуже рідко; c) іноді; d) так.
4. Чи доставляють Вам задоволення галасливі спортивні ігри?
 - a) ні; b) дуже рідко; c) часто; d) завжди.
5. Чи завжди Ви проявляєте обережність у незвичній ситуації?
 - a) завжди; b) майже завжди; c) рідко; d) ніколи.
6. Чи часто Ви можете втрачати інтерес до однієї роботи, щоб перейти до іншої?
 - a) дуже рідко; b) рідко; c) часто; d) дуже часто.
7. Чи можете Ви завжди зосереджено і ефективно працювати у напружених обставинах?
 - a) дуже рідко; b) рідко; c) майже завжди; d) завжди.
8. Чи вважаєте Ви себе більш нервовим (ою), ніж більшість людей?
 - a) так; b) не знаю; c) здається ні; d) ні.
9. Чи завжди Ви проявляєте самостійність та ініціативність у нових справах?
 - a) дуже рідко; b) рідко; c) майже завжди; d) завжди.
10. Чи часто Вам приходиться у голову думка, що Ви можете захворіти або отримати травму?
 - a) дуже часто; b) рідко; c) майже завжди; d) завжди.

Бланк відповідей

1				2				3				4				5			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d
6				7				8				9				10			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d

Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахуйте загальну кількість відповідей «с» і «d» та за шкалою визначте бал, а відповідно до нього – ступінь вираженості властивості сили нервової системи.

Шкала бальної оцінки сили нервової системи

Сума відповідей варіантів «с» і «d»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Бали	5	4	3	2	1

Оцінка сили нервової системи проводиться таким чином:

- 5 балів – переважає сила нервової системи;
- 4 бали – має місце сила нервової системи;
- 3 бали – властивість не визначена;
- 2 бали – має місце слабкість нервової системи;
- 1 бал – переважає слабкість нервової системи.

10.2. Визначення урівноваженості нервової системи [26].

Інструкція: Вам пропонується десять запитань, на кожне з яких Ви повинні дати відповідь, вибравши один із запропонованих варіантів («а», «b», «с», «d»). На бланку відповідей під номером запитання відмітьте знаком «+» вибраний Вами варіант відповіді («а», «b», «с», «d»).

1. Чи можна Вас назвати спокійною і стриманою людиною?
а) ні; б) не знаю; с) іноді можна; d) можна.
2. Чи доставляє Вам велике задоволення працювати акуратно, але повільно?
а) ні; б) не знаю; с) іноді; d) так.
3. Чи часто у Вас бувають приводи для роздратування, образи?
а) так; б) іноді; с) не знаю; d) ні.
4. Чи властиве Вам нетерпіння в умовах вимушеного очікування?
а) так; б) іноді; с) не знаю; d) ні.
5. Чи доставляє Вам задоволення важка фізична робота?
а) ні; б) іноді; с) не знаю; d) так.
6. Чи часто Вас турбують оточуючі люди?
а) часто; б) іноді; с) дуже рідко; d) ніколи.
7. Чи часто друзі були з Вами несправедливими і грубими?
а) дуже часто; б) часто; с) рідко; d) дуже рідко.
8. Чи легко Ви відволікаєтесь від роботи, читання книжок?
а) легко; б) по-різному; с) стараюся не відволікатися;
d) не відволікаюсь.
9. Чи легко Ви розлучаєтесь з колишніми друзями, щоб знайти нових?
а) легко; б) по-різному; с) важко; d) з великими труднощами.
10. Чи можна Вас назвати усидливим (ою) і терплячим (ою) людиною?
а) ні, не можна; б) не знаю; с) іноді можна; d) так, можна.

Бланк відповідей

1				2				3				4				5			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d
6				7				8				9				10			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d

Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахуйте загальну кількість відповідей «с» і «d» і за шкалою визначте бал, а у відповідності з ним ступінь вираженості врівноваженості нервової системи.

Шкала бальної оцінки врівноваженості нервової системи

Сума відповідей варіантів «с» і «d»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Бали	5	4	3	2	1

Оцінка врівноваженості нервової системи проводиться так:

- 5 балів – переважає врівноваженість;
- 4 бали – має місце врівноваженість;
- 3 бали – властивість не визначена;
- 2 бали – має місце неврівноваженість;
- 1 бал – переважає неврівноваженість.

10.3. Визначення рухливості нервової системи [26].

Інструкція: Вам пропонується десять запитань, на кожне з яких Ви повинні дати відповідь, вибравши один із запропонованих варіантів («а», «b», «с», «d»). На бланку відповідей під номером запитання відмітьте знаком «+» вибраний Вами варіант відповіді («а», «b», «с», «d»).

1. Чи завжди Ви активно відстоюєте свою точку зору?
а) ні; б) дуже рідко; с) рідко; d) завжди.
2. Чи прагнете Ви керувати людьми, командувати ними, навчати їх?
а) ні; б) не знаю; с) іноді; d) так.
3. Чи стараетесь Ви уникати труднощів, неясних ситуацій?
а) так; б) іноді; с) ні; d) ніколи.
4. Чи доставляє Вам задоволення довго працювати у швидкому темпі?
а) дуже не подобається працювати швидко; б) іноді доставляє задоволення; с) завжди доставляє задоволення; d) ніколи.
5. Як швидко Ви відповідаєте на питання чи репліку на Вашу адресу?

- а) повільно; б) по-різному; с) швидко; d) дуже повільно.
6. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
а) ні; б) по-різному; с) легко; d) дуже легко і швидко.
7. Чи бурхливо Ви реагуєте на критику та образи?
а) ні; б) дивлячись коли; с) бурхливо; d) дуже бурхливо.
8. Як швидко вдається Вам пригадати необхідний матеріал для здачі екзамену чи заліку?
а) дуже повільно, за великих зусиль; б) повільно, але пригадую все, що знав (ла); с) швидко пригадую; d) дуже швидко пригадую і відповідаю без підготовки.
9. Чи здатні Ви довго терпіти вади оточуючих?
а) так; б) не знаю; с) дивлячись, які вади; d) ні.
10. Чи вважаєте Ви себе обережною і передбачливою людиною?
а) так; б) не знаю; с) іноді; d) ні.

Бланк відповідей

1				2				3				4				5			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d
6				7				8				9				10			
a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахуйте загальну кількість відповідей «с» і «d» і за шкалою визначте бал, а у відповідності з ним ступінь вираженості рухливості нервової системи.

Шкала бальної оцінки рухливості нервової системи

Сума відповідей варіантів «с» і «d»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Бали	5	4	3	2	1

Оцінка рухливості нервової системи проводиться таким чином:

- 5 балів – переважає рухливість;
- 4 бали – має місце рухливість;
- 3 бали – властивість не визначена;
- 2 бали – має місце інертність;
- 1 бал – переважає інертність.

Тема 1.4. РОЗВИТОК ПСИХІКИ. ПСИХІКА І СВІДОМІСТЬ

Формалізована структура змісту теми *Матеріалістичне і ідеалістичне* розуміння сутності та походження психіки. Філогенез (розвиток виду) і онтогенез (індивідуальний розвиток з народження до смерті).

Основні етапи розвитку психіки і форм поведінки у філогенезі: подразливість; чутливість; інстинкт; научіння; інтелектуальна діяльність; свідомість.

Стадії розвитку психіки тварин: 1) елементарна сенсорна психіка; 2) перцептивна психіка; 3) інтелект.

Характеристика стадії сенсорної психіки: індивідуально мінливі форми поведінки тварин; інстинкти. *Стадія перцептивної психіки:* характеристика (навички; передумови формування інтелектуальної поведінки). *Інтелектуальна поведінка тварин.* Особливості спілкування тварин.

Філогенетичні передумови, умови та фактори формування психіки людини. *Основні властивості психіки людини:* 1) єдність свідомого і несвідомого; 2) єдність ідеального та матеріального; 3) єдність суб'єктивного та об'єктивного; 4) єдність частини і цілого; 5) єдність стану і процесу; 6) єдність біологічного і соціального.

Свідомість – вищий рівень психічного відображення властивий тільки людям. Як властивість людини свідомість забезпечує: 1) цілеспрямований характер діяльності; 2) регулює дії і поведінку людини. *Форми свідомості:* суспільна, групова, індивідуальна.

Структура індивідуальної свідомості (структурні чинники): 1) знання про навколишній світ (не-«Я»); 2) самосвідомість («Я»): самопізнання (самопостереження та самооцінка як засоби самопізнання); 3) самоконтроль та самовдосконалення.

Властивості свідомості: об'єм, зміст, безперервність, ясність. *Функції свідомості:* 1) прогностична; 2) комунікативна; 3) пізнавальна; 4) рефлексивна; 5) регулятивна.

Види свідомості: індивідуальна; суспільна.

Етапи формування свідомості за Г.Ушаковим (1901-1963): 1) до 1 року (знайомство з організмом і навколишнім світом); 2) від 1 року до 3 років (предметна свідомість); 3) від 3 до 9 років (індивідуальна свідомість); 4) від 9 до 16 років (колективна свідомість); 5) від 16 до 22 років (рефлексивна свідомість).

Рівні свідомості: свідоме, підсвідоме, несвідоме, надсвідоме. Психоаналітична теорія несвідомого З. Фрейда (1856-1939). *Основні захисні механізми психіки*: витіснення; опір; ідентифікація; раціоналізація; перенос; проєкція; регресія; сублімація; гіперкомпенсація.

Теоретичні питання для підготовки

1. Розвиток психіки у філогенезі: характеристика стадій.
2. Основні властивості психіки людини.
3. Свідомість: структура індивідуальної свідомості.
4. Захисні механізми психіки людини.

Основні поняття: чутливість, подразливість, тропізм, інстинкт, умовно-рефлекторна діяльність, наuczіння, інтелектуальна поведінка, свідомість, витіснення, несвідоме, раціоналізація, ідентифікація, проєкція, сублімація, регресія, перенос, гіперкомпенсація.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 221-230.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 64-79.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 76-99.
4. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. С. 24-28.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 22-33.

Практичні завдання для підготовки

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** активність, філогенез, подразливість, свідомість, несвідоме, витіснення, раціоналізація, ідентифікація, проєкція, сублімація, регресія, перенос, гіперкомпенсація.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь і підкресліть її. **Тестові завдання**

1. *Філогенез, це розвиток психіки:*
 - а) на етапах біологічного та історичного розвитку матерії;

- b) на певному віковому періоді розвитку людини;
 - c) на стадії виникнення життя.
2. *Несвідоме та свідоме, це:*
- a) фази психіки;
 - b) рівні психіки;
 - c) властивості психіки.
3. *Рецептори, це:*
- a) аналізатори;
 - b) дотикова чутливість;
 - c) приймачі інформації.
4. *Дифузну нервову систему також називають:*
- a) вузлова;
 - b) сіткоподібна;
 - c) ланцюгова.
5. *Чутливість залежить від здатності живих істот до:*
- a) реагування на ускладнення умов життя;
 - b) реагування на нейтральні подразнення;
 - c) реагування збудження.
6. *Елементарна стадія розвитку психіки, це:*
- a) стадія сенсорної психіки;
 - b) стадія перцептивної психіки;
 - c) стадія подразливості.
7. *Подразливість, це здатність:*
- a) реагувати на індіферентні впливи;
 - b) реагувати на корисні і шкідливі впливи;
 - c) реагувати чутливістю.
8. *Фіксовані способи поведінки, це:*
- a) навички;
 - b) тропізми;
 - c) інстинкти.
9. *Другим етапом розвитку психіки є:*
- a) етап перцептивної психіки;
 - b) етап трубчастої нервової системи;
 - c) етап сенсорної психіки.
10. *Підсвідоме, це психічні явища, які:*
- a) не усвідомлюються;
 - b) є творчою інтуїцією;
 - c) надсвідоме.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Стадії психічного відображення» (Табл. 1.4.1).

Охарактеризуйте стадії філогенетичного вдосконалення форм психічного відображення.

Таблиця 1.4.1.

СТАДІЇ ПСИХІЧНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ	Характеристика стадії	Особливості поведінки
Елементарна сенсорна психіка (стадія елементарної чутливості)		
Перцептивна психіка (стадія предметного сприйняття)		
Інтелектуальна психіка (стадія інтелекту)		
Свідомість		

Завдання № 4. Ознайомтеся із спрощеною схемою еволюційного розвитку (схема ЕР) (Рис. 1.4.1).

Поміркуйте, на якому рівні еволюційного розвитку з'явилась психіка.

Охарактеризуйте основні гіпотези про еволюцію психіки: антропсихізм; панпсихізм, біопсихізм; нейропсихізм; біокінопсихізм; сигналопсихізм.

Аргументуйте свою думку посиланнями на першоджерела, які висвітлюють результати наукових досліджень еволюційно-історичного розвитку.



Рис. 1.4.1. Спрощена схема ЕР.

Завдання № 5. Доповніть схему «Етапи розвитку психіки та її механізмів» (Рис. 1.4.2). Керуючись структурною схемою підготуйте повідомлення.

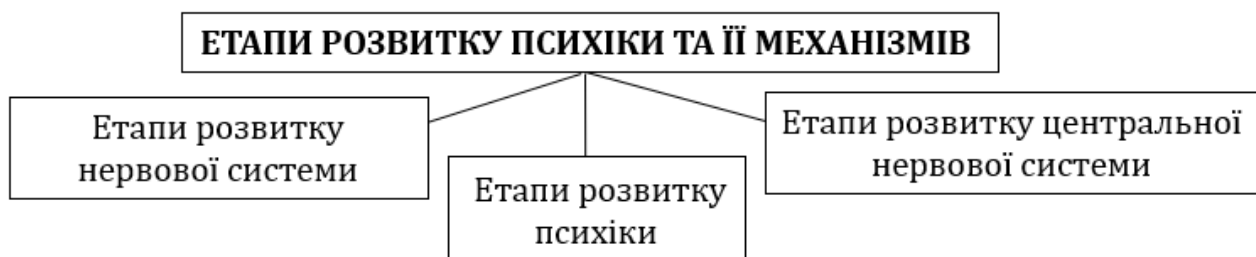


Рис. 1.4.2. Схема «Етапи розвитку психіки та її механізмів».

Завдання № 6.
Доповніть схему

Доповніть схему «Психологічна характеристика свідомості» (Рис. 1.4.3). Поясніть критерії характеристики свідомості.



Рис. 1.4.3. Схема «Психологічні характеристики свідомості».

Завдання № 7.
Підготуйте повідомлення

Ознайомтеся із картинами відомого італійського художника Давида Бонацці.

Оберіть одну картину (Рис. 1.4.4, Рис. 1.4.5). Визначте її сутність.

Підготуйте повідомлення «Структура свідомості: сучасний погляд».

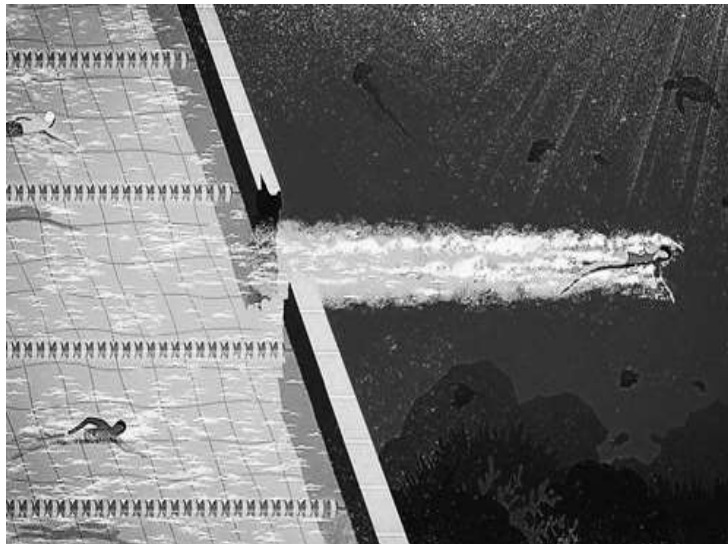


Рис. 1.4.4. «Зона комфорту» (Д. Бонацці). **Рис. 1.4.5.** «Життя» (Д. Бонацці).

Завдання № 8.
Підготуйте схему

Підготуйте логіко-структурну схему «Психоаналітична модель



структури психіки». Поясніть, чому між трьома сферами особистості (Id, Ego, Super Ego) існує постійне протистояння. Аргументуйте відповідь цитуванням першоджерел (З. Фрейд).



Завдання № 9.
Опис ситуації

Ознайомтеся з карикатурою «Капелюх» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 1.4.6).

Поясніть у психологічних термінах особливості трансформації самооцінки головних персонажів. Поміркуйте, що ви можете сказати про подібних персонажів у реальному житті.



Рис. 1.4.6. Карикатура «Капелюх» (Х. Бідstrup).

Завдання № 10. 10.1 Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) [32].
Психодіагностика

Мета: визначення особливостей психічних захистів.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження, що описують почуття, поведінку і реакцію людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до вас відношення, відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною дуже легко ладнати.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У мене завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.

4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатись мету кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одна з найважливіших моїх чеснот – це вміння володіти собою.
8. Іноді з'являється нестримне бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натопці хтось штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які керують іншими.
13. Часто почуваю себе «не в своїй тарілці».
14. Я вважаю себе надзвичайно справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях завжди у центрі уваги тих, хто мене оточує.
17. Мене непокоїть сама думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо мене хтось відштовхує, то в мене може з'явитися думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що у гніві я що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які поширюють плітки.
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя.
24. Я докладаю багато зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, в якій немає забобонів.
27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які хизуються перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди стежу, щоб випадково кого-небудь не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя людей.
35. Я іноді займаюсь самозадоволенням.
36. Я ледве запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, то я йому це не говорю, а скаржуся на нього іншому.

38. Навіть, якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей.

39. Люди мені ніколи не набридають.

40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.

41. Я мало, що пригадую зі свого дитинства.

42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей.

43. Я вважаю, що не варто марно злитися, а спокійно все обдумати.

44. Інші вважають мене надто довірливим.

45. Люди, які сваркою досягають своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.

46. Погане я намагаюся викинути з голови.

47. Я інколи не втрачаю оптимізму.

48. Від'їжджаючи в подорож, я планую все до дрібниць.

49. Іноді я знаю, що покладаюся на іншого надміру.

50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.

51. Коли я сперечаюся, то вказую на помилки іншого.

52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.

53. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми.

54. Я засмучуюся, коли на мене не звертають увагу.

55. Інші вважають, що я байдужа людина.

56. Коли потрібно прийняти рішення, я часто вагаюся.

57. Якщо хтось сумнівається в моїх силах, то я з позиції суперечності показуватиму всі свої можливості.

58. Коли я за кермом автомобіля, у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.

59. Багато людей виводять мене своїм егоїзмом.

60. Коли я їду відпочивати, то беру з собою якусь роботу.

61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.

62. Я гризу нігті.

63. Інші говорять, що я уникаю проблем.

64. Я люблю випивати.

65. Непристойні жарти бентежать мене.

66. Я іноді бачу неприємні сни з неприємними речами.

67. Я не люблю кар'єристів.

68. Я часто говорю неправду.

69. Порнографія викликає у мене огиду.

70. У моєму житті часто бувають неприємності через погану вдачу.

71. Найбільше не люблю нещирих і лицемірних людей.

72. Коли я розчаровуюся, то впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чогось слизького чи липкого, я відчуваю огиду.
75. Коли в мене гарний настрій, я можу поводитися, як дитина.
76. Я гадаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дурниці.
77. Небіжчики «мене не чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене відразу.
80. Митися в чужій ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я гарячкую, коли не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчу розпочату вправу.
85. Я завжди прагну добре одягатися, щоб виглядати привабливим.
86. Мої моральні правила кращі, ніж у моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. У мене відразу до людей, позбавлених моралі.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

Опрацювання результатів.

Вісім его-захисних механізмів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, вказані нижче твердження, поділених на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість психологічного захисту підраховується за формулою (число «+»/n – число тверджень × 100%).

№	Назва шкал		№
1	Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Розділ II. ОСОБИСТІТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ

Тема 2.1. ОСОБИСТІТЬ

Формалізована структура змісту теми Центральні психологічної наукові поняття «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність».

Поняття «людина» фіксує родову належність до роду *Homo sapiens*. Кожен представник людського роду є індивідом.

Індивід (лат. «*individuum*» – неподільне) – будь-яка конкретна людина, незалежно від її якостей та соціального статусу. Поняття «*індивід*» відображає повноцінність індивідуальних особливостей анатомічної будови, фізіологічних функцій та способу життя. Народжуючись як індивіди, люди у процесі життя набувають соціальних якостей, стають особистостями.

Поняття «особистість» відображає соціальні якості людини, які вона здобуває у процесі діяльності і спілкування з іншими людьми. Особистість – свідомий індивід, який має соціальну позицію і виконує певну соціальну роль. Кожна людина відрізняється від інших притаманними лише їй індивідуально-типологічними особливостями особистості – індивідуальністю.

Поняття «індивідуальність» фіксує таке поєднання особистісних властивостей, яке відрізняє людину від інших людей. Індивідуальність – це особистість у її своєрідності. Індивідуальність – це неповторність психіки людини. Це унікальне і своєрідне поєднання фізичних та психічних особливостей людини.

Теорії індивідуальності. Компоненти індивідуальності за Б. Ананьєвим (1907-1972): 1) властивості індивіда; 2) властивості суб'єкта діяльності; 3) властивості особистості. Рівні системи інтегральної індивідуальності за В. Мерлін (1892-1982): 1) індивідуальні властивості людини; 2) психологічні властивості; 3) соціально-психологічні індивідуальні властивості.

Психологія особистості як галузь психології досліджує особистість через аналіз її структури, закономірності розвитку, специфіку діяльності і спілкування. Основні періоди розвитку психології особистості: дослідження особистості в працях античних філософів; вивчення особистості в XIX ст. (клінічний період).

Психологічна характеристика особистості. Активність – найважливіша характеристика особистості. *Структура особистості* – це сукупність елементів, що складають ціле. *Спрямованість* є головним структурним компонентом особистості. *Спрямованість* – це система спонукань, що визначає вибірковість ставлення і активності особистості. Прояви спрямованості: потреби; мотиви; ціннісні орієнтації; рівень домагань; цілі і перспективи особистості. *Потреби* (стан необхідності у чомусь) та їх види. *Мотив* – спонукання до дії. Мотиви можуть бути усвідомлюваними (інтереси; переконання; прагнення) і неусвідомлюваними (елементарна (фіксована) установка; потяг).

Складові «Я-концепції»: реальне «Я»; ідеальне «Я»; динамічне «Я»; фантастичне «Я». Рівні самооцінки особистості: реалістична; самооцінка себе через інших; неадекватна самооцінка; амбівалентна самооцінка; занижена самооцінка; низька самооцінка; дуже низька самооцінка. *Поняття «самосвідомість»:* структура, функції та етапи її формування. Світогляд особистості.

Структура особистості. Системно-діяльний та історико-еволюційний підходи. Концепції структури особистості. О. Петровський (1924-2006) про інтраіндивідну, інтеріндивідну і надіндивідну системи структури особистості. Структура особистості за К. Платоновим (1906-1984): ієрархічна структура особистості (підструктури: спрямованості; досвіду; форм відображення; біологічно зумовлена підструктура). Структура особистості за С. Рубінштейном (1889-1960): спрямованість; знання, вміння, навички; індивідуально-типологічні особливості. Особистість як єдність двох психологічних механізмів в теорії О. Лазурського (1889-1960): ендопсихіка і екзопсихіка.

Теорії особистості. Психодинамічні теорії особистості: теорія З. Фрейда (1856-1939); теорія Е. Фромма (1900-1980). Біосоціальні теорії: диспозиційна теорія Г. Олпорта (1897-1967). Психосоціальні теорії: епігенетична теорія Е. Еріксона (1902-1994); теорія А. Адлера (1870-1937). Психостатистична теорія Дж. Кеттела (1860-1944). Психобіологічна теорія Е. Кречмера (1808-1970). Гуманістичні теорії: феноменологічна теорія К. Роджерса (1902-1987); теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу (1908-1970).

Типологізації особистості. Конституційний підхід Е. Кречмера (1808-1970): три типи (астенічний, атлетичний, пікнічний). Типологізація на основі акцентуацій характеру за К. Леонгардом (1904-1988): 12 типів

акцентуацій. Соціальний підхід до типологізації особистості Е. Фромма (1900-1980): 4 типи особистості (садист, мазохіст, конформіст, руйнівник).

Розвиток і формування особистості. Види розвитку: фізичний; психічний; соціальний. Роль навчання і виховання у формуванні особистості. Життєстійкість особистості: психологічні основи.

Теоретичні питання для підготовки

1. Людина. Індивід. Особистість. Індивідуальність.
2. Структура особистості.
3. Теорії особистості. Типологізація особистості.
4. Формування та розвиток особистості.

Основні поняття: активність, людина, індивід, особистість, індивідуальність, онтогенез, персоналізація, мотив, мотивація, інтерес, переконання, життєва позиція, установка, спрямованість, рівень домагань, фрустрація, «Я» образ, самооцінка, самосвідомість, ціннісні орієнтації особистості.

Рекомендована література:

1. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник. Н. О. Бочаріна. Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 23-135.
2. Варій М. Й. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2008. С. 29-110.
3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 161-183.
4. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 81-111.
5. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. С. 8-63.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте основні поняття: **Психологічний диктант** активність, людина, індивід, особистість, індивідуальність, онтогенез, персоналізація, мотив, мотивація, інтерес, переконання, «Я» образ, життєва позиція, установка, спрямованість, рівень домагань, самооцінка, самосвідомість, ціннісні орієнтації особистості, фрустрація.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь і підкресліть її.
Тестові завдання

1. *Сукупність неповторних особливостей людини, це:*
 - a) індивідуальність;
 - b) людський індивід;
 - c) особистість.
2. *У структурі особистості до підструктури форм відображення належать:*
 - a) індивідуальні особливості психічних процесів;
 - b) біологічно зумовлені психічні функції;
 - c) спрямованість.
3. *Потреби, це:*
 - a) мотиви;
 - b) спонуки;
 - c) необхідне.
4. *Переконання особистості, це система мотивів, що:*
 - a) спонукає діяти відповідно до потреб;
 - b) спонукає діяти відповідно до принципів;
 - c) спонукає діяти відповідно до створеного особистого взірця дії.
5. *Спрямованість залежать від:*
 - a) домінуючих цілей і мотивів діяльності;
 - b) мети діяльності;
 - c) спонукань.
6. *Мета діяльності виявляється в:*
 - a) усвідомлюваних мотивах;
 - b) усвідомлюваних потребах;
 - c) усвідомлюваних інтересах.
7. *Сукупність здібностей, знань, умінь і навичок особистості визначає її:*
 - a) мотиви;
 - b) спрямованість;
 - c) можливості.
8. *Розвиток особистості визначається за соціогенетичними теоріями:*
 - a) самооцінкою;
 - b) спадковістю;
 - c) середовищем.
9. *Незадоволеність, відсутність перспектив задоволення потреб, це:*

- а) рівень домагань;
- б) фрустрація;
- с) установка.

10. Стійке прагнення до значущих об'єктів забарвлене емоціями, це:

- а) переконання;
- б) інтерес;
- с) саморегуляція.

Завдання № 3. Доповніть схему «Психологічна структура особистості» (Рис. 2.1.1) відповідними компонентами мотивації, спрямованості, саморегуляції, типологічних особливостей та психічних процесів особистості.

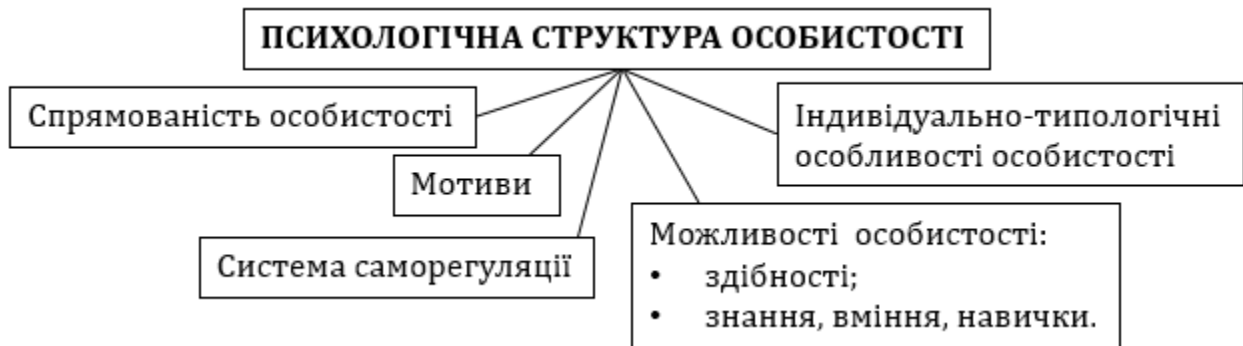


Рис. 2.1.1. Схема «Психологічна структура особистості».

Завдання № 4. Ознайомтеся із картинами італійського **Підготуйте повідомлення** художника Давида Бонацці (Рис. 2.1.2, Рис. 2.1.3). Оберіть одну. Проаналізуйте сутність зображеного. Поміркуйте, які потреби домінують у сучасному соціумі. Підготуйте повідомлення: «Піраміда потреб: сучасний погляд».



Рис. 2.1.2. «Привілеї» (Д. Бонацці).



Рис. 2.1.3. «Потреби» (Д. Бонацці).

Завдання № 5.
Заповніть таблицю

Заповніть таблицю «Стадії психосексуального розвитку» за З. Фрейдом (Табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1.

Назва стадії	Віковий період	Зона зосередження лібідо	Рівень розвитку, досвід

Завдання № 6. Ознайомтеся з карикатурами данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 2.1.4, Рис. 2.1.5). Оберіть одну з наведених нижче карикатур. Детально опишіть сюжет та зображені мімічні сигнали. Поясніть у психологічних термінах зображений феномен. Поміркуйте, що ви можете сказати про подібних персонажів у реальному житті.



Рис. 2.1.4. Карикатура «Індивідуальність» (Х. Бідструп).

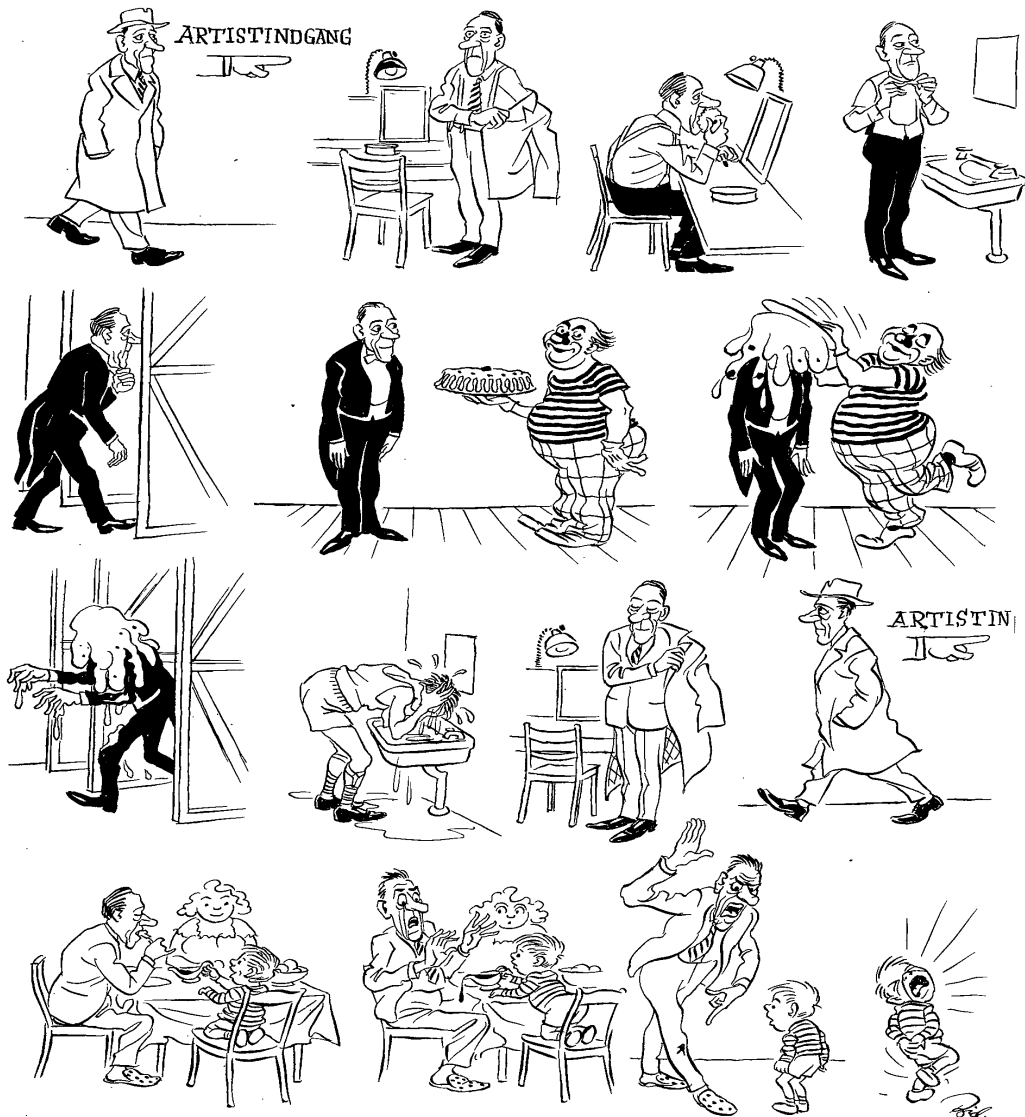


Рис. 2.1.5. Карикатура «На сцені та вдома» (Х. Бідструп).

Завдання № 7.
Психодіагностика

7.1. «Особистісний диференціал»

(за В. Б. Шапарь) [40].

Мета: визначення особистісних властивостей.

Обладнання: бланк опитувальника, аркуш паперу, ручка, олівець.

Інструкція: оцініть самих себе за такими рисами особистості (позначаючи їх вираженість оцінками: 1, 2, 3).

Бланк

№	Характеристика фактора	Оцінка в балах	Характеристика фактора
1	2	3	4
1	Привабливий	3 2 1 0 1 2 3	Непривабливий
2	Слабкий	3 2 1 0 1 2 3	Сильний
3	Говіркий	3 2 1 0 1 2 3	Мовчазний
4	Безвідповідальний	3 2 1 0 1 2 3	Відповідальний

ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

1	2	3	4
5	Упертий	3 2 1 0 1 2 3	Поступливий
6	Замкнутий	3 2 1 0 1 2 3	Відкритий
7	Добрий	3 2 1 0 1 2 3	Егоїстичний
8	Залежний	3 2 1 0 1 2 3	Незалежний
9	Діяльний	3 2 1 0 1 2 3	Пасивний
10	Черствий	3 2 1 0 1 2 3	Чуйний
11	Рішучий	3 2 1 0 1 2 3	Нерішучий
12	Апатичний	3 2 1 0 1 2 3	Енергійний
13	Справедливий	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливий
14	Розслаблений	3 2 1 0 1 2 3	Напружений
15	Метушливий	3 2 1 0 1 2 3	Спокійний
16	Ворожий	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбний
17	Упевнений	3 2 1 0 1 2 3	Невпевнений
18	Самотній	3 2 1 0 1 2 3	Комунікабельний
19	Чесний	3 2 1 0 1 2 3	Нещирий
20	Несамостійний	3 2 1 0 1 2 3	Самостійний
21	Дратівливий	3 2 1 0 1 2 3	Товстошкірий

Ключ

№	Фактор	Характеристика фактора	Оцінка в балах	Характеристика фактора
1	О	Привабливий	+3 +2 +1 0 1 -2 -3	Непривабливий
2	С	Слабкий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Сильний
3	А	Говіркий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Мовчазний
4	О	Безвідповідальний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Відповідальний
5	С	Упертий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Поступливий
6	А	Замкнутий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Відкритий
7	О	Добрий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Егоїстичний
8	С	Залежний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Незалежний
9	А	Діяльний	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Пасивний
10	О	Черствий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Чуйний
11	С	Рішучий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Нерішучий
12	А	Апатичний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Енергійний
13	О	Справедливий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Несправедливий
14	С	Розслаблений	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Напружений
16	О	Ворожий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Дружелюбний
17	С	Упевнений	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Невпевнений
18	А	Самотній	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Комунікабельний
19	О	Чесний	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Нещирий
20	С	Несамостійний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Самостійний
21	А	Дратівливий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Товстошкірий

Інтерпретація результатів:

Фактор оцінки – «О». Високі значення цього фактора свідчать про те, що респондент сприймає себе як особистість, оцінює себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, задоволений собою. Низькі значення вказують на критичне ставлення людини до самої себе, на незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, на недостатній рівень домагань і прийняття самого себе. Особливо низькі значення цього фактора в самооцінці свідчать про можливі невротичні проблеми, що пов'язані з відчуттям малої цінності власної особистості.

Фактор сили «С» свідчить про розвиненість вольових якостей особистості. Високі значення говорять про незалежність особистості, схильності розраховувати на власні сили у складних ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин чи оцінки. Особливо низькі значення свідчать про астенічність та тривожність.

Фактор активності «А» інтерпретується як показник екстравертованості особистості: Позитивні значення вказують на високу активність, комунікабельність, імпульсивність. Негативні – на інтровертованість, пасивність, спокійні емоційні реагування.

7.2. Діагностика самоствавлення особистості [26].

Самоствавлення є особливим процесом людської психіки, який відображає емоційно-ціннісну природу особистості (особистісні орієнтації, інтереси, симпатії, антипатії тощо), особистісні смисли, оцінку «образу Я». Ставлення особистості – це ті «мости», які вона будує у житті, без яких неможливе її подальше «просування», деякі головні напрями, за якими розгортається активність особистості. Самоствавлення дає можливість індивіду усвідомити себе через усвідомлення свого ставлення до світу, через предметне ставлення до інших людей, і головне – через свою практичну діяльність, її результати, через те, що він вважає своїм.

Дана методика призначена для визначення комплексу факторів ставлення людини до себе. Обстежуваному пропонується 110 тверджень і стандартний бланк для відповідей.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне із запропонованих Вам 110 тверджень і поставте у бланку відповідей у клітинці відповідного твердження знак «+», якщо Ви згодні з даним твердженням, або

знак «-», якщо Ви з ним не погоджуєтеся. Постарайтеся дати відповідь на кожне твердження.

Твердження

1. Мої слова досить рідко розходяться зі справами.
2. Випадковій людині я скоріше за все здаюся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з таким же розумінням, як до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я подумки із собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це не чинити опір власній долі.
7. У мене достатньо здібностей і енергії, щоб втілити в життя задумане.
8. Якщо б я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдати душевного болю найулюбленішим і рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши який-небудь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось позитивне.
12. Частіше за все я схвалюю свої плани та вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати в інших гостру неприязнь (ворожість).
14. Коли я прагну оцінити себе, я передусім бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я врешті-решт погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене так уже серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на зговір зі своєю совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Деколи мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я ставлюся до когось з докором, то передусім до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без іронії жартую над собою.

31. Якщо би моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.

32. Мені здається, що я сформувався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, надто багато людей не поділяє моїх поглядів на життя.

35. Я повністю можу сказати, що поважаю самого себе.

36. Я думаю, що я досить часто викликаю почуття роздратування.

37. Сам у себе я часто викликаю почуття роздратування.

38. Я часто, але досить безуспішно, прагну в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здаватися на перший погляд.

40. Мої позитивні сторони повністю переважають мої недоліки.

41. Я рідко залишаюся незрозумілим у найважливішому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

44. Якщо я сперечаюсь із собою, то завжди впевнений, що знайду єдине вірне рішення.

45. Якщо зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу «так тобі треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене нерідко виникають сумніви, чи такий же я насправді, яким собі здаюсь.

48. Я не здатний на зраду навіть подумки.

49. Частіше за все я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало людей може подумати про мене погано.

51. Впевнений, що на мене можна покластися у найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю чужі думки, які сподобалися, за свої.
54. Яким би я не здавався оточуючим, я ж знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість дорослих.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці в свій бік, якщо вона обґрунтована й справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей, як я було побільше, то життя змінилося би в кращий бік.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є немало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я прагну видавати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей є природним.
64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе – малоприємне й досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не серджусь без особливих на те причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу визначають мою цінність як особистості.
69. Довгі суперечки з собою часто залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відкрито, то іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені є цікавим.
76. Мені дуже просто переконати себе не розчаровуватися через дрібниці.

77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Власне «Я» не уявляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюсь, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялось здійснювати такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, запалу критики вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває дуже важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе більшою мірою зводяться до звинувачень у власний адрес.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть у кращий бік, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частинки самого себе.
94. В результаті моїх дій дуже часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи є у мені щось, чого би я не знав.
96. Мені ще багато не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої переваги, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомогу людям тільки заради того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені надто часто й безуспішно приходиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене великих зусиль.
 102. Я не відчуваю нестачі в близьких мені людях.
 103. Мені здається, що мало людей поважає мене по-справжньому.
 104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мені собі ні в чому докоряти.
 105. Я сам створив себе таким, який я є.
 106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
 107. Мені б дуже хотілось багато в чому себе переробити.
 108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
 109. Доля все одно складеться не так, як би мені хотілось тепер.
 110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Бланк для відповідей

Порядковий номер тверджень									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Обробка та аналіз результатів.

Значення підраховуються за 9 шкалами за допомогою ключа. Позитивні (+) і негативні (-) відповіді, які співпали з ключем, оцінюються в один бал.

Короткий опис шкал:

- внутрішня чесність (відкритість) – виражає глибоке або поверхове, відкрите або захисне проникнення в себе;
- самовпевненість – виражає ставлення до себе як упевненої, самостійної, вольової людини, якій є за що себе поважати – позитивний полюс шкали, – або незадоволення своїми можливостями, відчуттям слабкості, сумнівом у здатності викликати повагу – негативний полюс;
- самокерівництво – відображає почуття суб'єкта з приводу керованості та передбачення власного «Я»;

- відображене самоствалення – відображає уявлення суб'єкта про те, що його особистість, характер і діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення, розуміння, або протилежні їм почуття;
- самоцінність – відображає відчуття цінності власної особистості і, одночасно, передбачувану цінність свого «Я» для інших;
- самоприйняття – в основі шкали міститься почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який ти є, разом із деякими недоліками;
- самоприхильність – відображає бажання або небажання змінюватися по відношенню до наявного стану;
- внутрішня конфліктність – передбачає тенденцію до надмірного самокопання й рефлексії, що протікають на загальному негативному емоційному фоні ставлення до себе;
- самозвинувачення – шкала пов'язана зі самозвинуваченням, негативними емоціями на адресу «Я».

Ключ

Шкала	Згодний	Не згодний
1. Відкритість	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самовпевненість	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Самокерівництво	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Відображене самоствалення	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоцінність	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
6. Самоприйняття	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	
7. Самоприхильність	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
8. Внутрішня конфліктність	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
9. Самозвинувачення	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

Отримані сирі бали за спеціальною таблицею переводяться в стандартні оцінки-стени.

Інтерпретація проводиться шляхом аналізу профілю дев'яти показників, які в цілому дають картину самоствалення досліджуваного.

Таблиця переведення сирих значень у стени

Шкали	Стен									
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2,3	4,5	6,7	8	9	10	11
2	0,1	2	3,4	5,6	7-9	10	11,12	13	13	14
3	0,1	2	3	4,5	6	7	8	9,10	11	12
4	0	1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	11
5	0,1	2	3	4,5	6,7	8	9,10	11	12	13,14
6	0,1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4,5	6	7,8	9	10	11
8	0	0	1,2	3,4	5-7	8-10	11,12	13	14	15
9	0	1	2	3,4	5	6,7	8	9	10	10

Для переведення сирого балу шкал в стандартне значення (стен), знайдіть у першому стовпчику потрібну шкалу і рухайтесь по рядку, до стовпчика з інтервалом значень, у який потрапляє підрахований вами сирий бал. В першому рядку знайденого стовпчика вказаний відповідний стен. Наприклад, якщо сирий бал за шкалою 6 (самоприйняття) дорівнює 7, ми в рядку 6 знаходимо інтервал 6-7 і в першому рядку даного стовпчика вказано значення стена – 5.

7.3. Діагностика самооцінки особистості [26].

Самооцінка є судженням людини про свої можливості, властивості, поведінку у порівнянні з певним еталоном, зразком. Самооцінка є основним структурним компонентом самосвідомості, виявом оцінного ставлення людини до себе (самокритичність). Вона може бути адекватною і неадекватною (завищеною і заниженою). Дана методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості.

Процедура обстеження. Це обстеження має два, істотно відмінних за процедурою, варіанти визначення самооцінки особистості. В обох випадках можна працювати як з одним обстежуваним, так і з групою.

Варіант 1

В основу обстеження самооцінки в цьому варіанті методики покладено спосіб ранжування. Процедура обстеження включає дві серії. Матеріал, з яким працюють обстежувані, – це надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують окремі риси особистості. Кожний обстежуваний одержує такий бланк на початку

обстеження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити самостійність ранжування.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто «Я-ідеального». З цією метою слова, надруковані на бланку, обстежуваний має розмістити в порядку надання їм переваги.

Інструкція: Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1.

Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значуща й бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильнуйте, щоб жодна оцінка не повторювалася двічі.

Друга серія

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто «Я-реального». Як і в першій серії, досліджуваного просять проранжувати надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні (наявні) позначені ним якості самій особистості.

Інструкція: Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх Вам. Проранжуйте їх у колонці номер 2, оцінивши кожну від 20 до 1.

Бланк для відповідей

№1	Риси особистості	№2	d	d ²
1	2	3	4	5
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			

1	2	3	4	5
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безпечність			
	Соромливість			
	Відповідальність			

Оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна Вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильнуйте, щоб оцінки-ранги не повторювалися.

Обробка та аналіз результатів.

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я-ідеальне» і «Я-реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінки від 1 до 20 запропонованих рис в обох рядках приймаються за їхні ранги. Різниця рангів, що визначають місце тієї чи іншої риси особистості, дає можливість вирахувати коефіцієнт за формулою:

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

де: n – число запропонованих рис особистості (n = 20),

d – різниця номерів рангів.

Коли кількість рис дорівнює 20, то формула має спрощений вигляд:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2.$$

Коефіцієнт рангової кореляції (r) може бути в межах від -1 до +1.

Коли одержаний коефіцієнт не менше -0,37 і не більше +0,37 (при p = 0,05), то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси.

Такий показник може бути отримано через недотримання обстежуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке й недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від +0,39 до +0,89, то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від +0,9 до +1, то його самооцінку слід вважати неадекватно завищеною.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 засвідчує значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

Варіант 2

Другий варіант обстеження самооцінки базується на способі вибору. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення списку та кількості еталонних рис бажаного й небажаного образу «Я». Обстежуваного просять подивитися слова списку і, вибравши їх, скласти два ряди. В один ряд треба записати слова, які визначають ті риси особистості, що належать до суб'єктивного ідеалу, тобто складають «позитивну» множину, а в другий ряд якості небажані, тобто ті, що складають «негативну» множину.

Інструкція: Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які б Ви бажали мати в себе, а в правій ті, які Ви не бажали б мати. Риси, зміст яких Вам не зрозумілий або які Ви не можете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі.

Друга серія

Завдання другої серії: визначення набору рис особистості обстежуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис «позитивної» й «негативної» множини.

Інструкція: Подивіться уважно слова, записані Вами в ліву та в праву колонку і відмітьте хрестиком або галочкою ті риси, які, на Вашу думку, Вам властиві.

Список рис, які характеризують особистість

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприйнятливість, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, мстивість, легковірність, повільність, мрійливість, помисливість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розкутість, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, холодність, поступливість, ентузіазм.

Обробка та аналіз результатів. Мета обробки результатів – отримання коефіцієнтів самооцінки за «позитивною» (CO⁺) і «негативною» (CO⁻) множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених обстежуваним як таких, що властиві йому (M), ділять на всю суму рис у даній колонці (N). Формули для підрахунку коефіцієнтів мають наступний вигляд:

$$CO^+ = M^+ / N^+; \quad CO^- = M^- / N^-$$

де:

M⁺ і M⁻ – кількість рис у «позитивній» і «негативній» множинах, тобто тих, що відзначені обстежуваним як такі, що йому властиві;

N⁺ і N⁻ – кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці.

CO ⁺	CO ⁻	Рівень самооцінки
1-0,76	0-0,25	Неадекватна, завищена
0,75-0,51	0,26-0,49	Адекватна з тенденцією до завищення
0,5	0,5	Адекватна
0,49-0,26	0,51-0,75	Адекватна з тенденцією до заниження
0,25-0	0,76-1	Неадекватна, занижена

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множину (N⁺ і N⁻). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за

«позитивною» й «негативною» множиною в декого може відрізнятися. Це може бути спричинено захисним механізмом особистості та потребує спеціального аналізу.

Інтерпретація результатів. У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Уявлення людини про себе, як правило, здається їй переконливим незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці, є воно дійсним чи хибним. Риси, які людина приписує собі, не завжди адекватні.

Процес самооцінки може проходити двома напрямками:

1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності;

2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер, при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, оцінки, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відображає зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності.

Висновок про адекватність і рівень самооцінки буде надійним, якщо результати збігаються за обома варіантами методик або підтверджуються спостереженнями. У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвідношення образу «Я-реального» та образу «Я-ідеального».

Другий фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій інших людей, а також з позицією, обраною людиною в системі суспільних та міжособистісних стосунків.

Тема 2.2. ДІЯЛЬНІСТЬ

Формалізована структура змісту теми Діяльність – внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність, яку людина спрямовує на досягнення мети. Діяльність – зумовлюється потребами, які визначають активність суб'єкта спрямовану на їх задоволення, пізнання себе та зовнішнього світу.

Активність – властивість всього живого. Джерелом активності людини є потреби. Об'єктивована потреба є метою діяльності. *Класифікація потреб*: 1) за походженням (природні; культурні); 2) за характером предмета (матеріальні; духовні). Складовими аспектами діяльності є: 1) мотиваційний аспект (потреби, цілі, мотиви, предмет і засоби діяльності); 2) операційний аспект (дії і операції діяльності).

Людська діяльність характеризується: мотивами, метою, предметом, структурою, засобами. Мотив. *Класифікація мотивів людської діяльності*: 1) органічні; 2) функціональні; 3) матеріальні; 4) соціальні; 5) духовні. Предмет діяльності. Засоби діяльності.

Структура діяльності: дії; операції; рухи. Компоненти дій та їх функції. *Інтеріоризація та екстеріоризація* психічних дій в діяльності людини. *Освоєння діяльності*. Навички та вміння, їх сутність і класифікація. Етапи формування навичок. Поняття про звички, їх види. Особливості формування звичок та їх роль в життєдіяльності людини.

Основні види діяльності: гра, навчання, праця. Ігрова діяльність. Психологічні особливості гри. Етапи розвитку гри: рольова гра; гра за правилами. Спілкування як діяльність (мовлення). Навчання як різновид діяльності. Праця (трудова діяльність).

Теоретичні питання для підготовки

1. Діяльність: психологічна характеристика.
2. Мотивація діяльності.
3. Освоєння діяльності.
4. Характеристика видів діяльності.

Основні поняття: активність, дія, діяльність, операція, потреби, мотив, інтеріоризація, екстеріоризація, вміння, навичка, звичка, гра, навчання, праця.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 259-268.

2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 718-729.

3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 348-362.

4. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 266-288.

5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 184-193.

Практичні завдання

Завдання № 1.

Законспекуйте поняття. Підготуйтеся

Психологічний диктант

до написання психологічного диктанту:

діяльність, активність, дія, операція, потреби, мотив, інтеріоризація, екстеріоризація, вміння, навичка, звичка, гра, навчання, праця.

Завдання № 2.

Виконайте тестові завдання: виберіть

Тестові завдання

правильну відповідь і підкресліть її.

1. *Активність спрямована на пізнання і творче перетворення себе і оточуючого світу, це:*

- а) мотиви;
- б) потреби;
- в) діяльність.

2. *Автоматизований спосіб виконання дії, це:*

- а) навичка;
- б) вміння;
- в) звичка.

3. *Перехід внутрішніх розумових дій, у зовнішній план, це:*

- а) екстеріоризація;
- б) інтеріоризація;
- в) операція.

4. *Операціональний компонент діяльності, це:*

- а) потреби, мотиви діяльності;
- б) плани, цілі, дії;
- в) перевірка результатів діяльності, корекція результатів.

5. *Автоматизована дія, яка є потребою, це:*




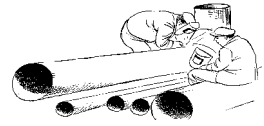
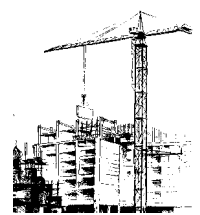
- а) звичка;

- b) операція;
- c) навичка.
- 6. *Рухові, сенсорні, поведінкові, це основні види:*
 - a) операцій;
 - b) дій;
 - c) навичок;
- 7. *Активність, що регулюється свідомою метою і спрямована на задоволення потреб, це:*
 - a) інтеріоризація;
 - b) діяльність;
 - c) операція.
- 8. *Повністю автоматизовані дії, які реалізуються без свідомого контролю, це:*
 - a) вміння;
 - b) навички;
 - c) звички.
- 9. *Попередній, аналітичний, синтетичний, автоматизації, це основні етапи:*
 - a) будь-якої діяльності;
 - b) формування мотиву;
 - c) формування навичок.
- 10. *Дія, що не потребує постійного контролю, це:*
 - a) вміння;
 - b) навичка;
 - c) звичка.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Види діяльності»
Заповніть таблицю (Табл. 2.2.1). Розкрийте зміст понять. Визначте, які існують види гри, навчання, праці. Поясніть: як відбувається онтогенетична зміна видів діяльності; у чому полягає специфіка закономірності зміни провідних видів діяльності. Аргументуйте відповідь.

Таблиця 2.2.1.

ГРА	НАВЧАННЯ	ПРАЦЯ

**Завдання № 4.
Повідомлення**

Підготуйте повідомлення «Психологічна структура діяльності».



На основі конкретного виду діяльності (вид діяльності оберіть самостійно) опишіть у термінах психології, структуру діяльності: дії; операції; рухи.



**Завдання № 5.
Опис ситуації**

Ознайомтеся з карикатурами «Дерево», «Читачі однієї книги» (Рис. 2.2.1, Рис. 2.2.2) карикатуриста Херлуфа Бідструпа. Оберіть одну карикатуру. Визначте сутність зображеного. Проаналізуйте зображену діяльність та зовнішній вид головних персонажів. Опишіть структуру й особливості діяльності (у термінах психології діяльності).

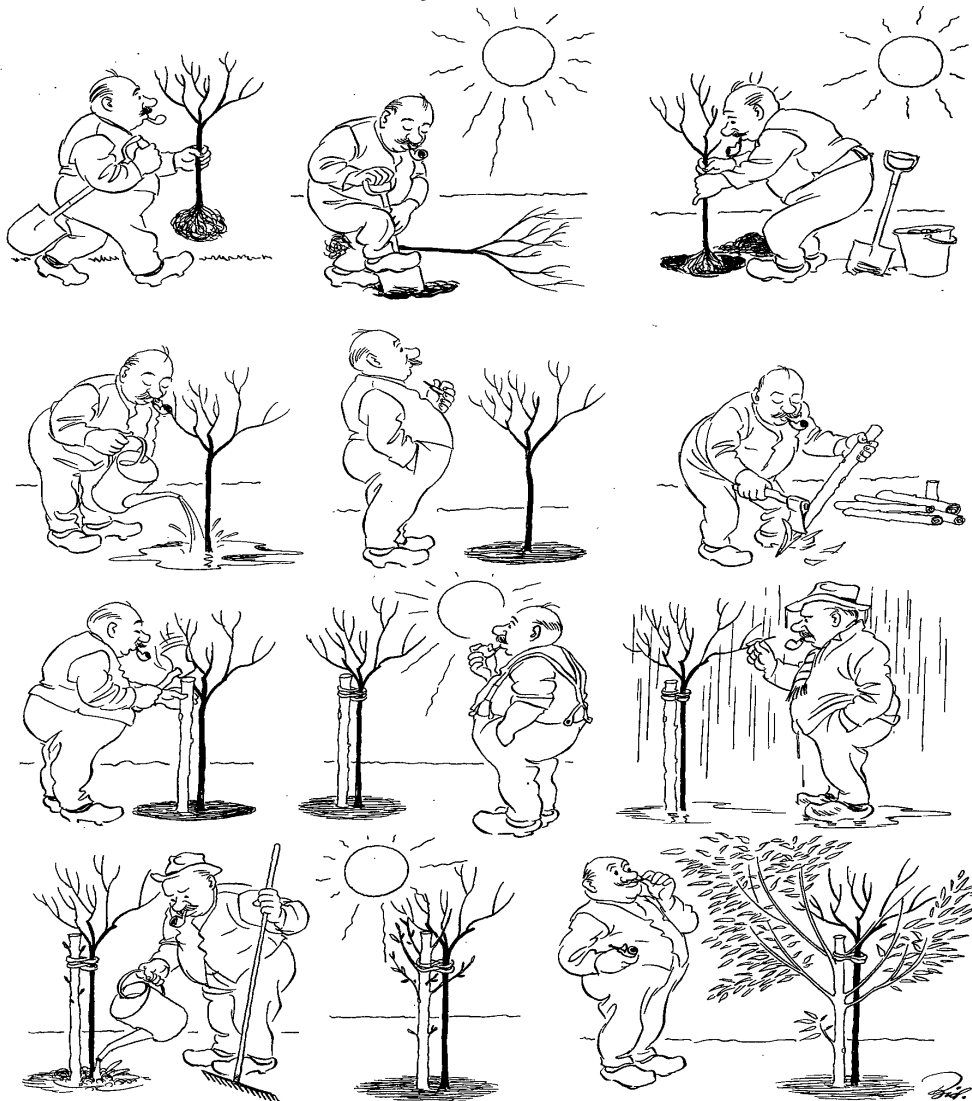


Рис. 2.2.1. Карикатура «Дерево» (Х. Бідструп).



Рис. 2.2.2. Карикатура «Читачі однієї книги» (Х. Бідструп).

Завдання № 6. Доповніть схему «Структура діяльності» (Рис. 2.2.3) **Доповніть схему** структурними компонентами, визначивши їх логічну відповідність.

Структурні компоненти: дії; уміння; цілі; мотиви; навички; зовнішні (предметні); засоби діяльності; внутрішні (розумові).



Рис. 2.2.3. Схема «Структура діяльності».

Завдання № 7. Психодіагностика **7.1 Опитувальник самооцінки схильності до різних типів професійної діяльності**

(М. Волкова, модифікований варіант ДДО Є. Клімова) [58].

Учням пропонується текст опитувальника з детальною інструкцією, а також список видів діяльності, в яких міститься перелік питань.

Методика включає групування видів праці з урахуванням ряду класифікаційних ознак: об'єкта праці, знарядь праці, а також їх вимог до особистості, які ставляться відповідним видом діяльності.

Визначають п'ять типів професійної діяльності:

- професії на зразок «людина – техніка», пов'язані з взаємодією людини з технічними об'єктами;
- професії на зразок «людина – природа», в яких об'єктом праці виступають природні системи – рослини, тварини, мікроорганізми та умови їх існування;
- професії на зразок «людина – людина», пов'язані з взаємодією людини з іншими людьми;
- професії на зразок «людина – художній образ», в яких об'єктом праці виступають художні образи або їх елементи;
- професії на зразок «людина – знакова система», де об'єктом праці є умовні знаки та їх ознаки - слова, цифри, формули, хімічні символи, ноти, схеми, графіки.

Методика складається з двох бланків (списку видів діяльності та бланка відповідей).

Бланк опитувальника містить інструкцію, перелік питань, які стосуються конкретної сфери діяльності.

Бланк відповідей поданий у вигляді таблиці, де міститься п'ять різновидів діяльності (техніка, знакова система, природа, людина, художній образ), а також номери питань.

Пропонується уважно ознайомитися з інструкцією, яка міститься у бланку опитувальника, і дати відповідь згідно із запропонованою системою оцінювання.

Інструкція. Занесіть у бланк відповідей позначкою (див. нижче) найбільш привабливі для Вас види діяльності. Цифри у стовпчиках таблиці відповідають номеру питання у списку видів діяльності.

Якщо дуже подобається певний вид діяльності, то поставте «++», якщо просто подобається «+», якщо не подобається «-», якщо не знаєте,

то поставте «0». Літери вгорі відображають скорочені назви типів професійної діяльності:

- Т – «людина – техніка»;
- ЗС – «людина – знакова система»;
- П – «людина – природа»;
- Л – «людина – людина»;
- ХО – «людина – художній» образ.

Бланк відповідей

Т	ЗС	П	Л	ХО
21	22	1	2	3
4	5	23	24	25
27	29	6	26	7
9	30	10	8	28
31	32	11	12	13
14	15	33	34	35
37	39	16	36	17
19	40	20	18	38

Список видів діяльності:

1. Доглядати за тваринами.
2. Допомогати хворим людям, лікувати їх.
3. Брати участь в оформленні книг, плакатів, журналів.
4. Обробляти різні матеріали (деревину, метал, пластмасу).
5. Обговорювати науково-популярні книги, статті.
6. Утримувати тварин.
7. Копіювати малюнки, налаштувати музичні інструменти.
8. Повідомляти (розповідати) людям різні історії.
9. Ремонтувати одяг, техніку, будинки.
10. Лікувати тварин.
11. Вирощувати невідомі сорти рослин.
12. Розв'язувати конфлікти, переконувати, нагороджувати, карати.
13. Брати участь у гуртках художньої самодіяльності.
14. Налаштовувати медичні прилади.
15. Складати точні описи, звіти про явища, які спостерігалися.
16. Виконувати лабораторні аналізи в лікарні.
17. Розфарбовувати помешкання, поверхню виробів.
18. Організовувати культпоходи однолітків, друзів у кіно.
19. Виготовляти згідно зі схемами деталі, споруджувати будинки.

20. Боротися зі шкідниками і хворобами лісу, рослин, саду.
21. Обслуговувати машини, ремонтувати їх.
22. Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин.
23. Доглядати за станом і розвитком рослин.
24. Доводити товари до споживача, рекламувати їх.
25. Обговорювати художні книги, п'єси, концерти.
26. Тренувати друзів (або молодших школярів) у виконанні будь-яких дій (навчальних, спортивних, трудових).
27. Керувати машиною, трактором та іншими видами техніки.
28. Художньо оформляти виставки (або брати участь у підготовці п'єс, концертів).
29. Шукати та виправляти помилки в текстах, кресленнях, таблицях.
30. Виконувати обчислення, розрахунки.
31. Конструювати, проектувати нові види техніки, одягу, будинків.
32. Розбиратися у кресленнях, таблицях (перевіряти).
33. Спостерігати, вивчати життя мікробів.
34. Надавати людям медичну допомогу під час поранень, травм.
35. Художньо описувати, відображати випадки (спостерігати або передбачати їх).
36. Приймати, оглядати хворих, вести бесіди з ними, давати поради щодо прийняття ліків.
37. Здійснювати монтаж або збирання різних технічних приладів.
38. Грати на сцені, брати участь у концертах.
39. Займатися кресленням, копіюванням.
40. Працювати на клавішних машинах (друкарських, комп'ютерах, телетайпі тощо).

Обробка результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування позитивних і негативних відповідей у кожному з рядків бланка відповідей. Після підрахування відповідей з позначками «+ +», «- -», «-» визначаються рядки з найбільшою кількістю плюсів. Якщо виникає ситуація, за якої будуть кілька рядків з однаковою кількістю плюсів, то перевага віддається рядкам, які мають меншу кількість мінусів. Максимальні суми в рядках таблиці бланка відповідей свідчать про усвідомлену схильність до відповідного типу діяльності.

Отже, їх сума буде показником ступеня усвідомленості під час вибору напряму професійної діяльності. Після обробки даних можна встановити, до якого з п'яти типів професій є схильності в учнів:

«людина – техніка», «людина – людина», «людина – знакова система», «людина – художній образ», «людина – природа».

7.2. Опитувальник професійної готовності (ОПГ за Л. Кабардовою) [58].

Інструкція. Уважно прочитайте кожний пункт опитувальника. Ви повинні дати 3 відповіді й оцінити їх у балах (від 0 до 2). Заповнюючи аркуш опитувальника, Ви одночасно оцінюєте свої вміння (навчальні, творчі, трудові тощо), а також ставлення до певних видів діяльності і бажання займатися в майбутньому конкретною роботою.

Якщо оцінюєте вміння двома балами (2), то підкреслюйте тільки те, що неодноразово успішно зроблено, а нулем (0) – і те, що зроблено погано, і те, що взагалі не вмієте робити (пробували, але не виходить). Якщо взагалі у Вас не було спроб робити те, що вказане у запитанні, то замість балів у відповідну клітинку бланку відповідей поставте прочерк. При оцінці своїх вмінь і свого ставлення відзначається тільки бажання або небажання займатися вказаним видом діяльності.

Варіанти відповідей на тест ОПГ.

Колонка «вміння». Наскільки добре Ви вмієте робити те, що названо у кожному пункті опитувальника?

Виконую, як правило, добре – 2 бали. Виконую посередньо – 1 бал. Роблю погано або зовсім не вмію – 0 балів.

Колонка «ставлення». Які відчуття виникали у Вас під час роботи?

Позитивні (приємно, цікаво, легко) – 2 бали. Нейтральні – 1 бал.

Негативні (неприємні, нецікаві, важко) – 0 балів.

Колонка «бажання». Чи хотіли б Ви, щоб з указаною дією (вмінням) була пов'язана Ваша майбутня діяльність?

Так – 2 бали. Нейтрально – 1 бал. Ні – 0 балів.

Оцініть у балах свої вміння, ставлення, бажання і занесіть у бланк відповідей. Якщо Ви ніколи не виконували вид діяльності, зазначений в пункті тесту ОПГ, то замість балів у клітинки перших двох питань поставте прочерк (1 і 2) і спробуйте дати відповідь тільки у третій колонці «бажання». Коли Ви читаєте перелік справ і вмінь у тексті ОПГ, обов'язково звертайте увагу на слова «часто», «легко», «постійно» тощо. Якщо з перерахованих кількох дій Ви вмієте робити щось одне, то саме цю дію Ви й оцінюєте трьома балами.

Вмію, могу (часто, легко, систематично), подобається, хочу.

1. Аналізувати зміст наукових, навчальних, художніх текстів, виділяти головне, робити узагальнення, висновки.
2. Ремонтувати механічні та електротехнічні побутові прилади (замок, кран, праску, світильник, велосипед, мотоцикл).
3. Протягом кількох років самостійно вирощувати які-небудь рослини, своєчасно виконувати всі роботи для забезпечення їх росту і розвитку (підливання, пересаджування, удобрення та ін.).
4. Писати вірші, прозу, замітки, твори, які високо оцінюються людьми, що з ними ознайомилися.
5. Під час спілкування з людьми стримувати зовнішні прояви роздратування, поганого настрою, бути терплячим і доброзичливим, навіть з не дуже приємними людьми.
6. З великих текстів робити виписки, групувати їх за певними ознаками, складати конспекти.
7. Налаштовувати і ремонтувати електронну апаратуру: приймач, магнітофон, телевізор, апаратуру для дискотеки.
8. Збирати колекції рослин, вивчати їх різноманітні види.
9. Майструвати гарні подарункові вироби з паперу, матерії, дерева, металу, рослин та інше (панно, прикраси, сувеніри, буклети).
10. Роз'яснювати зміст складного навчального матеріалу, метод розв'язування складної задачі.
11. У письмових текстах з української мови, літератури легко знаходити помилки, неточності, правити.
12. За чітким зразком (рецептом, схемою, планом) створювати кулінарні вироби, швейні моделі та ін.
13. Розумітися на особливостях розвитку і розрізняти різноманітні види рослин.
14. Створювати твори образотворчого мистецтва (живопису, графіки, скульптури).
15. Надавати допомогу людям, які її потребують.
16. Працювати з текстами іноземною мовою: перекладати, переписувати, аналізувати, правити.
17. Складати схеми різних приладів і механізмів, розуміти принцип їх дії.
18. Віддавати багато часу догляду і спостереженню за тваринами: годувати, чистити, лікувати, навчати.
19. Писати музику, пісні, які подобаються слухачам.
20. Займатися з дітьми молодшого віку, гратися, навчати.

21. Виконувати роботу, пов'язану із застосуванням математичних знань: формул, законів, теорем.

22. З типових деталей, які використовуються для виготовлення (складання, пошиття тощо) певних моделей або виробів, створювати нові, придумані самостійно.

23. Спостерігати за життям тварин у природі, вивчати їх звички, характерні форми поведінки.

24. Виступати перед глядачами на сцені, грати ролі у виставах, декламувати вірші, прозу.

25. Вміти правильно розпізнавати суть малознайомої людини, тобто розуміти причини її вчинків, бачити «справжнє» обличчя, часто приховане за зовнішньою поведінкою.

26. Виконувати кількісні обчислення, підрахунки даних (згідно з формулами і без них), робити на основі цього певні висновки, знаходити закономірності.

27. Виконувати завдання, в яких потрібно уявляти розташування предметів або їх елементів у просторі.

28. Розумітися на породах і видах домашніх та диких тварин, комах, птахів, риб: їх характерних зовнішніх ознаках й особливостях поведінки.

29. Виступати з виконанням музичних творів (п'єс), танцювальних номерів.

30. Активно впливати на людей, переконувати їх робити так, а не інакше: мирити, виховувати, захоплювати їх своїми інтересами.

31. Працювати з інформацією, поданою у вигляді умовних знаків, символів: складати і читати карти, креслення, графіки.

32. Знаходити більш раціональний (простий, короткий) метод розв'язування задачі: логічної, технічної, конструкторської тощо).

33. Вивчати будову живої тканини і світ мікроорганізмів за допомогою мікроскопа та інших аналогічних приладів.

34. Придумувати нові й оригінальні моделі одягу, зачісок, прикрас, деталі інтер'єрів приміщень, кулінарні страви.

35. Брати на себе ініціативу в організації і проведенні різних розважальних програм та заходів.

36. Запам'ятовувати правила, закони, теореми, формули.

37. Розумітися на хімічних процесах і закономірностях.

38. Під час догляду за тваринами або рослинами легко переносити фізичну працю, роботу із землею, специфічний запах тварин та ін.

39. Рецензувати, оцінювати (усно або письмово) роботу художників, письменників, режисерів, драматургів та інших працівників творчих професій.

40. Керувати роботою інших людей: давати їм завдання, домагатися їх виконання.

41. Перевіряти правильність і логічність написаного тексту, розрахунків, виправляти помилки.

42. Розумітися на фізичних процесах і закономірностях.

43. Поповнювати свої знання в різних галузях біології за допомогою спеціальної наукової літератури.

44. Швидше і частіше за інших помічати у звичайному щось дивне, незвичне.

45. Для виконання роботи спілкуватися з незнайомими або малознайомими людьми.

46. Ретельно виконувати «паперову» роботу: писати, креслити, рахувати, перевіряти тощо.

47. Працювати на електронно-обчислювальній машині, розв'язувати які-небудь задачі за допомогою комп'ютера.

48. Тривалий час проводити практичні дослідження, спрямовані на вивчення тваринного або рослинного світу.

49. Наполегливо і терпляче «доробляти, переробляти» та ін., домагаючись досконалості у створюваному творі, виробі.

50. Робити усні повідомлення (говорити без «папірця»).

Бланк відповідей

Людина – Знакова система				Людина – Техніка				Людина – Природа				Людина – Художній образ				Людина – Людина			
№	В*	С	Б	№	В	С	Б	№	В	С	Б	№	В	С	Б	№	В	С	Б
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
Σ =				Σ =				Σ =				Σ =				Σ =			

*В – вміння; С – ставлення; Б – бажання.

Обробка результатів.

Бали підрахуйте, загальний результат запишіть у кожен колонку в кінці таблиці. Після виконання всіх підрахунків отримаєте співвідношення оцінок за трьома параметрами: «вміння», «ставлення», «бажання» і п'ятьма типами професійної діяльності: «людина – знакові системи»; «людина – техніка»; «людина – природа»; «людина – художній образ»; «людина – людина».

Найбільш сприятлива сфера професійної діяльності (або кількох сфер) визначається за найбільшою сумою балів. Якщо в кількох колонках суми балів не мають великої розбіжності, то перевага віддається тій сфері діяльності, у якій оцінки зі «ставленням» і «бажанням» збігаються з оцінкою за «вмінням».

Наприклад, співвідношення «16-15-16» більш сприятливе, ніж «5-19-20», тому що у першому випадку у Вас більше практичного досвіду, а отже, і відповідного вміння, що підтверджує обґрунтованість професійного вибору.

Крім того, опитувальник дає змогу під час аналізу відповідей визначити ті професії і спеціальності (у всіх сферах професійної діяльності і у кожній окремо), які найбільше приваблюють Вас. Для цього досить знайти пункти тексту ОПГ, за якими Ви отримали найвищу оцінку в балах («2-2-2», «2-2-1», «2-1-2», «1-2-2»).

Опрацьовуючи опитувальник, необхідно враховувати і можливість збігу результатів за типами діяльності, адже певна частина професій може стосуватися різних типів, наприклад учитель математики («людина – людина» і «людина – знакова система»), провідник пасажирського вагона («людина – людина» і «людина – техніка») тощо.

За допомогою опитувальника ОПГ досить легко можна визначити обґрунтованість або необґрунтованість професійних виборів учня, що спільно з іншими методиками вивчення професійної спрямованості особистості підвищить ефективність професійної консультації.

Тема 2.3. СПІЛКУВАННЯ. МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ В ГРУПАХ І КОЛЕКТИВАХ

Формалізована структура змісту теми *Спілкування* – взаємодія з іншими; задоволення людиною потреб в контактах з іншими людьми. *Сутність спілкування*: взаємодія людей; обмін інформацією пізнавального або афективно-оцінювального характеру. *Основними характеристиками спілкування є*: зміст; засоби; тривалість; контингент; опосередкованість.

Рівні спілкування: примітивний; конвенційний; духовний. *Сторони спілкування*: 1) комунікативна; 2) інтерактивна; 3) перцептивна.

Комунікативна сторона спілкування: спілкування як обмін інформацією. Особливості структури комунікативного процесу: вербальні та невербальні засоби комунікації. Мова і мовлення. Фізіологічні основи мовлення. Основні види мовленнєвої діяльності. Усне (монолог, діалог і афективне мовлення) та письмове мовлення, їх характеристика.

Перцептивна сторона спілкування: спілкування як сприймання та розуміння людьми один одного. *Механізми сприйняття*: 1) ідентифікація, 2) стереотипізація, 3) рефлексія. Рольова перцепція. Механізми адекватної перцепції. Каузальна атрибуція. «Ефект ореола». Зворотній зв'язок у спілкуванні. Техніки та прийоми спілкування.

Інтерактивна сторона спілкування: спілкування як взаємодія. Соціальні норми та ролі, рольовий конфлікт, такт, безтактність, міжособистісний конфлікт та ін.

Спілкування в групах і колективах. Поняття групи в психології. *Класифікація груп в психології*. Мала група: визначення; рівні розвитку. Велика соціальна група: види, характеристика. *Інтеграція в групах різного рівня розвитку*: згуртованість; ціннісно-орієнтаційна єдність; еталонність сприймання; психологічний клімат. *Диференціація у групах та колективах*: види авторитету; міжособистісні стосунки; статуси учасників групи.

Міжособистісний вибір. *Референтометрія* як експериментальна процедура. Референтна група, її характеристика. *Теорії лідерства*: основні положення. Типи лідерів. Стилi керівництва. *Внутрішньогрупова ідентифікація*. *Соціометрія* як спосіб дослідження безпосередніх емоційних взаємин за Дж. Морено (1889-1974). Згуртованість групи як ціннісно-орієнтаційна єдність. Конформність. Соціальна фасилітація. Міжособистісний конфлікт.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика спілкування.
2. Функції, засоби, види, рівні спілкування.
3. Сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна.
4. Міжособистісні стосунки в групах і колективах.

Основні поняття: спілкування, соціальна перцепція, комунікація, вербальна комунікація, невербальна комунікація, ідентифікація, рефлексія, стереотипізація, колектив, група, референтна група, статус, роль, згуртованість, психологічна сумісність.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 270-297.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 393-477.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 392-438.
4. Кайдалова Л. Г. Психологія спілкування: навчальний посібник. Л. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, Н. В. Альохіна, В. С. Шаповалова. – 2-ге вид., перероб. і доповн. Х.: НФаУ, 2018. С. 8-54.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 194-202.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: спілкування, соціальна перцепція, комунікація, вербальна комунікація, невербальна комунікація, ідентифікація, рефлексія, стереотипізація, колектив, група, референтна група, статус, роль, згуртованість, психологічна сумісність.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь і підкресліть її.

1. Обміні інформацією пізнавального або афективно-оціночного характеру, це:
 - а) мовленнєва діяльність;

- b) комунікація;
 - c) спілкування.
2. *Інтерпретація поведінки залежно від того, що людина вважає її причиною, це:*
- a) казуальна атрибуція;
 - b) стереотипізація;
 - c) соціальна перцепція.
3. *Референтна група, це група:*
- a) взірець для особистості;
 - b) яка виникла нерегульованим шляхом;
 - c) група реальних стосунків особистості з іншими.
4. *Система знаків, як засіб людського спілкування і мислення, це:*
- a) мовлення;
 - b) комунікація;
 - c) мова.
5. *Психофізіологічна сумісність учасників групи залежить від:*
- a) спрямованості людини;
 - b) властивостей нервової системи людини;
 - c) особистісних властивостей людини.
6. *Визнання себе членом групи, ототожнення себе з групою, це:*
- a) стереотипізація;
 - b) ідентифікація;
 - c) соціальна перцепція.
7. *За рівнем організації групи поділяються на:*
- a) офіційні;
 - b) дифузні;
 - c) реальні.
8. *Сприймання, розуміння й оцінка себе та інших людей, це:*
- a) казуальна атрибуція;
 - b) спілкування;
 - c) соціальна перцепція.
9. *Комунікація за допомогою жестів і міміки, це:*
- a) міжособистісна комунікація;
 - b) невербальна комунікація;
 - c) вербальна комунікація.
10. *Результат протиріч між людьми в процесі їх взаємодії, яка має соціальну значущість, це:*
- a) бар'єр у спілкуванні;

- b) конфлікт;
- c) казуальна атрибуція.

Завдання № 3. Ознайомтеся із схемою органів мовлення людини (Рис. 2.3.1). Пригадайте і запишіть їх назви. Поясніть особливості.

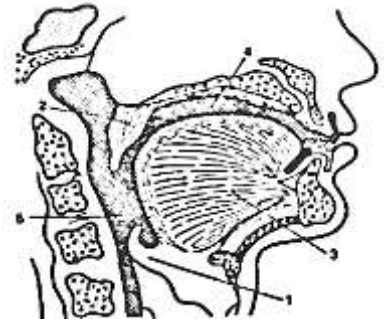


Рис. 2.3.1. Схема органів мовлення людини.

Завдання № 4. Доповніть схему «Психологічна характеристика групи» (Рис. 2.3.2) назвами груп відповідно до запропонованих критеріїв класифікації. Поясніть їх особливості.

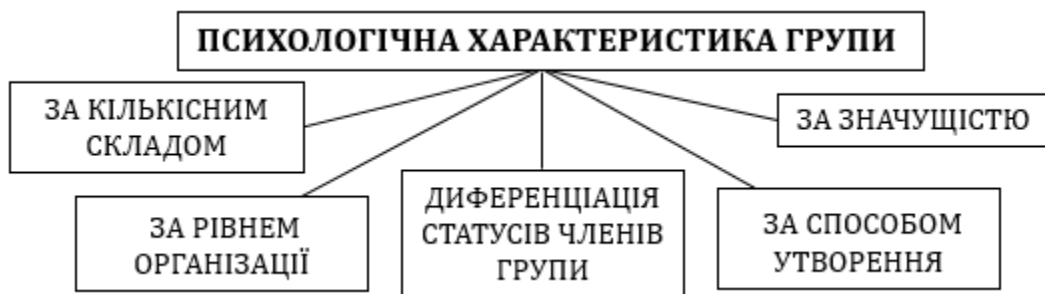


Рис. 2.3.2. Схема «Психологічна характеристика групи».

Завдання № 5. Ознайомтеся із схемами локалізації центрів мовлення (Рис. 2.3.3) та будовою органу слуху (Рис. 2.3.4). Визначте відповідність. Запишіть відповіді.

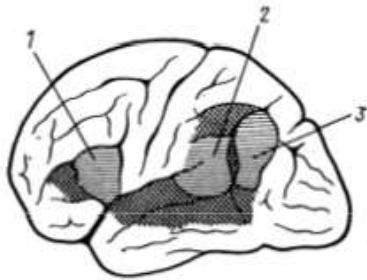


Рис. 2.3.3. Локалізація центрів мовлення у корі великих півкуль.

Визначте відповідність:

1 – ; 2 – ; 3 – .

- a) мовнозоровий центр;
- b) мовноруховий центр;
- c) мовнослуховий центр.

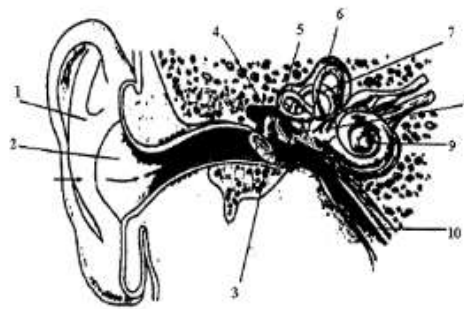


Рис. 2.3.4. Будова органу слуху та рівноваги.

Визначте відповідність:

1 – ; 2 – ; 3 – ; 4 – ; 5 – ; 6 – ; 7 – ; 8 – ; 9 – ; 10 – .

- a) евстахієва труба; b) завитка;
- c) барабанна перетинка; d) зовнішній слуховий хід;
- e) присінок; f) стремінце;
- g) вушна раковина; h) коваделко;
- i) молоточок; j) півколові канали.

Завдання № 6. Ознайомтеся з карикатурою «Коло замкнулося» Херлуфа Бідструпа (Рис. 2.3.5). На основі аналізу змісту карикатури, опишіть у термінах психології, характер і особливості спілкування. Ретельно опишіть елементи карикатури, які свідчать на користь вашої інтерпретації побаченого.



Рис. 2.3.5. Карикатура «Коло замкнулося» (Х. Бідструп).

Завдання № 7. Ознайомтеся із картинами італійського художника Давида Бонацці (Рис. 2.3.6, Рис. 2.3.7). **Підготуйте повідомлення** оберіть одну. Проаналізуйте сутність. Підготуйте повідомлення за темами: «Міжособистісні стосунки в колективі»; «Дружба: фальшиві і справжні друзі». (Запропонуйте власну тему повідомлення).



Рис. 2.3.6. «Дружній колектив».
(Д. Бонацці).



Рис. 2.3.7. «Фальшиві друзі»
(Д. Бонацці).

Завдання № 8.
Психодіагностика

8.1. Опитувальник «Потреба в спілкуванні»
(Ю. М. Орлов) [27].

Інструкція: Прочитайте твердження. Якщо ви погоджуєтеся з ним, то вкажіть «так», якщо ж не згодні – «ні». Зважайте на те, що твердження дуже короткі і не можуть містити в собі всіх необхідних подробиць. Уявіть типову ситуацію. Можливо, що деякі твердження вам важко буде пов'язати зі своїм життям. І в цьому разі все ж таки спробуйте відповісти «так» або «ні». Не намагайтеся справити про себе заздалегідь прихильне враження. Хороших або поганих відповідей тут не існує.

Тестові завдання

1. Я отримую задоволення, від участі у різних урочистостях.
2. Я не можу стримати свої бажання навіть тоді, коли вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені подобається виявляти до когось свою прихильність.
4. Я зацікавлений завоювати вплив на людину, ніж її дружбу.
5. Я відчуваю, що в стосунках з друзями в мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюсь про успіхи мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я мушу кому-небудь у чомусь допомогти.

8. Мої турботи зникають, коли я опиняюсь серед товаришів по навчанню.
9. Мої друзі мені вже набридли.
10. Коли я роблю важливу роботу, присутність людей мене дратує.
11. У безвихідному становищі я говорю тільки ту частину правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, як про близьку мені людину.
13. Неприємності в друзів викликають у мене таке співчуття, що я можу занедужати.
14. Мені приємно допомагати іншим, навіть тоді, коли це завдає мені багато клопоту.
15. Поважаючи друга, я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він помиляється.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж романи про кохання.
17. Сцени насильства в кіно викликають у мене огиду.
18. На самоті я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж тоді, коли перебуваю серед людей.
19. Я вважаю, що найбільшою радістю в житті є спілкування.
20. Мені шкода безпритульних кішок і собак.
21. Я волію мати менше друзів, але більше близьких людей.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго хвилююся після сварки з близькими.
24. У мене значно більше близьких друзів, ніж у інших.
25. Я більше прагну досягти успіхів у змаганні з іншими людьми, ніж дружити з ними.
26. Я більше довіряю власній інтуїції і уявленням про людей, ніж судженням про них інших.
27. Я віддаю більшу перевагу матеріальному добробуту і благополуччю, ніж радощам спілкування з приємними людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Щодо мене люди часто невдячні.
30. Я люблю розповіді про безкорисливу дружбу.
31. Задля друга я можу пожертвувати своїми інтересами.
32. У дитинстві я був у товаристві, яке завжди трималося разом.
33. Коли б я був журналістом, то із задоволенням писав би про силу дружби.

Опрацювання та аналіз результатів. Порівняйте свої відповіді з ключем. За кожен збіг нараховується один бал.

Ключ до тесту: 1 (+), 2 (+), 3 (-), 4 (-), 5 (-), 6 (-), 7 (+), 8 (-), 9 (-), 10 (-), 11 (+), 12 (+), 13 (+), 14 (+), 15 (-), 16 (-), 17 (+), 18 (+), 19 (+), 20 (+), 21 (+), 22 (+), 23 (+), 24 (+), 25 (-), 26 (+), 27 (-), 28 (+), 29 (-), 30 (+), 31 (-), 32 (+), 33 (+).

Результати. Оцінюючи результати тестування, слід враховувати гендерні відмінності, тобто різні показники для чоловіків і жінок. Це пояснюється тим, що рівень потреби в спілкуванні у жінок дещо вищий, ніж у чоловіків.

Низький рівень (0-21 бали чоловіки; 0-23 бали жінки). Для вас характерне бажання після роботи або навчання хоч трішки побути на самоті. Часто ви не готові до встановлення контактів з великою кількістю людей. У спілкуванні ви офіційні та стримані, намагаєтеся підтримувати дистанцію між собою та співрозмовником.

Рівень нижче за середній (22-23 чоловіки; 24-26 жінки). Ви спілкуєтесь з людьми залежно від ситуації та настрою: інколи із задоволенням, інколи уникаєте спілкування, шукаєте самотності. Ви любите спілкуватися з близькими, давніми знайомими, товаришами, але вас часто дратує велика гомінлива компанія, необхідність перебувати серед малознайомих людей.

Середній рівень (24-25 балів чоловіки; 27-28 балів жінки). Ви достатньо комунікабельні. Намагаєтеся підтримувати та відновлювати хороші стосунки з людьми. У вас значна потреба в позитивних, емоційно насичених контактах. Ви намагаєтесь ближче познайомитися з людьми, допомагати їм, особливо цінуєте своїх близьких друзів.

Рівень вище за середній (26-28 балів чоловіки; 29-30 балів жінки). Ви любите спілкуватися, схильні завжди розширювати сферу контактів і встановлювати добрі стосунки з багатьма людьми. Ви намагаєтесь бути в центрі уваги, бути «душею» компанії. Ви прагнете допомагати іншим і здатні прощати їм задля збереження хороших стосунків.

Високий рівень (29 балів і вище у чоловіків; 31 бал і вище у жінок). Вам притаманне постійне бажання встановлювати дружні стосунки, потреба в численних контактах і знайомствах, у розширенні сфери свого спілкування. Ви схильні до участі в спільних масових заходах, метою яких є хороший настрій і налагодження теплих взаємин. Вас приваблюють багатолюдні натовпи, гуляння, де багато вражень і подій.

8.2. Дослідження сприйняття індивідом групи [50].

Методика дозволяє виявити три типи сприймання індивідом групи: індивідуалістичний, колективістський і прагматичний.

Інструкція. Анкета складається з 14-ти пунктів-суджень, що містять по три альтернативні вибори. У кожному пункті анкети альтернативи розташовані у випадковому порядку. Кожна альтернатива відповідає певному типу сприймання індивідом групи. На кожен пункт анкети можливі 3 відповіді, позначені літерами А, В, С. З відповідей на кожен пункт оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей у цій анкеті немає. Літеру вашої відповіді занесіть (обведіть кружечком) у бланк для відповідей навпроти відповідного номера запитання. На кожне запитання може бути обрана тільки одна відповідь.

Текст опитувальника

1. Кращими партнерами в групі я вважаю тих, хто:
 - а) знає більше, ніж я;
 - б) прагне вирішити всі питання спільно;
 - в) не відволікає увагу викладача.
2. Кращими викладачами є ті, які:
 - а) мають індивідуальний підхід;
 - б) створюють умови для допомоги з боку інших;
 - в) створюють у колективі атмосферу, в якій ніхто із учнів не боїться висловитися.
3. Я радий, коли мої друзі:
 - а) знають більше, ніж я, і можуть мені допомогти;
 - б) вміють самотійно, не заважаючи іншим, домагатися успіхів;
 - в) допомагають іншим, коли випаде нагода.
4. Найбільше мені не подобається, коли в групі:
 - а) нікому допомагати;
 - б) мені заважають при виконанні завдання;
 - в) інші слабше підготовлені, ніж я.
5. Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:
 - а) я можу отримати допомогу і підтримку з боку інших;
 - б) мої зусилля винагороджують;
 - в) є можливість проявити ініціативу, корисну для всіх.
6. Мені подобаються колективи, в яких:
 - а) кожен зацікавлений у поліпшенні результатів всіх;
 - б) кожен зайнятий своєю справою і не заважає іншим;

- с) кожен може використовувати інших для вирішення своїх завдань.
7. Учні оцінюють як найгірших таких викладачів, які:
- а) створюють дух суперництва між учнями;
 - б) не приділяють їм достатньої уваги;
 - с) не створюють умови для того, щоб група допомогла їм.
8. Найбільше задоволення в житті дає:
- а) можливість роботи, коли тобі ніхто не заважає;
 - б) можливість отримання нової інформації від інших людей;
 - с) можливість зробити корисне іншим людям.
9. Основна мета школи повинна полягати:
- а) у вихованні людей з розвиненим почуттям обов'язку перед іншими;
 - б) у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;
 - с) у підготовці людей, які вміють отримувати користь від спілкування в іншими людьми.
10. Якщо перед групою виникає якась проблема, то я:
- а) вважаю за краще, щоб інші вирішили цю проблему;
 - б) вважаю за краще працювати самостійно, не покладаючись на інших людей;
 - с) прагну зробити свій внесок у спільне вирішення проблеми.
11. Я вчився би краще, якби викладач:
- а) мав до мене індивідуальний підхід;
 - б) створював умови для отримання мною допомоги з боку інших;
 - с) заохочував ініціативу учнів, спрямовану на досягнення загального успіху.
12. Немає нічого гіршого за випадок, коли:
- а) ти не в змозі самостійно досягти успіху;
 - б) відчуваєш себе непотрібним у групі;
 - с) тобі не допомагають оточуючі.
13. Найбільше я ціную:
- а) особистий успіх, в якому є частка заслуги моїх друзів;
 - б) загальний успіх, в якому є й моя заслуга;
 - с) успіх, досягнутий ціною власних зусиль.
14. Я хотів би:
- а) працювати в колективі, в якому застосовуються основні прийоми і методи спільної роботи;
 - б) працювати індивідуально з викладачем;
 - с) працювати з провідними в даній сфері людьми.

Обробка результатів. На підставі відповідей за допомогою «ключа» здійснюється підрахунок балів по кожному типу сприймання індивідом групи. Кожній обраній відповіді приписують 1 бал. Бали, обрані опитуваними по всіх 14-ти пунктах анкети, сумують для кожного типу сприймання окремо. При цьому загальна сума балів за усіма трьома типами сприймання для кожного опитуваного має неодмінно дорівнювати 14.

Ключ для обробки анкети

Індивідуалістичний тип сприймання індивідом групи

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь	с	а	б	б	б	б	б	а	б	б	а	а	с	б

Колективістський тип сприймання індивідом групи

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь	б	с	с	а	с	а	а	с	а	с	с	б	б	а

Прагматичний тип сприймання індивідом групи

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь	а	б	а	с	а	с	с	б	с	а	б	с	а	с

Три типи сприймання:

Індивід сприймає групу як перешкоду власній діяльності або ставиться до неї нейтрально. Група не представляє собою самостійної цінності для індивіда. Це проявляється в ухиленні від спільних форм діяльності, у перевазі індивідуальної роботи, в обмеженні контактів. Цей тип сприймання індивідом групи називають «індивідуалістичним».

Індивід сприймає групу як самостійну цінність. На перший план для індивіда виступають проблеми групи та окремих її членів, спостерігається зацікавленість як в успіхах кожного члена групи, так і групи в цілому, прагнення додати свій внесок у групову діяльність. Має місце потреба в колективних формах роботи. Цей тип сприймання індивідом своєї роботи називають «колективістським».

Індивід сприймає групу як засіб, що сприяє досягненню тих чи інших індивідуальних цілей. При цьому група сприймається і оцінюється з точки зору її «корисності» для індивіда. Віддається перевага більш компетентним членам групи, здатним надати допомогу, взяти на себе вирішення складної проблеми чи послугувати джерелом необхідної інформації. Даний тип сприймання називається «прагматичним».

Розділ III. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема 3.1. ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ

Формалізована структура змісту теми *Відчуття* – найпростіший психічний пізнавальний процес відображення в мозку окремих властивостей і якостей предметів (явищ, подій), які безпосередньо діють на органи чуття людини.

Фізіологічна основа відчуттів: дія аналізаторної системи. *Будова аналізатора:* 1) периферійний відділ (рецептор); 2) аферентні і еферентні шляхи; 3) підкоркові і коркові проєктивні зони.

Класифікація відчуттів. Класична класифікація відчуттів за Аристотелем (384-322 до н. е.). Класифікація відчуттів за категоріями модальності за Г. фон Гельмгольцем (1821-1894). Класифікація на основі типу енергії адекватного подразника за В. Вундтом (1832-1920). Класифікація за категорією субмодальності за Г. Хедом (1861-1940). Класифікація за критеріями об'єктивної (соматичної) локалізації рецепторів і суб'єктивної локалізації відчуттів за Ч. Шеррінгтоном (1861-1952).

Класифікація відчуттів за різними ознаками: 1) залежно від контакту органів чуття з подразниками: контактні (дотикові; смакові; больові) та дистантні (зорові; слухові; нюхові); 2) за розміщенням рецепторів в організмі: екстероцептивні; пропріоцептивні; інтероцептивні; 3) за часом виникнення в ході еволюції: контактні; больові; дистантні; зорові.

Класифікація відчуттів за видами аналізатора: зорові; смакові; дотикові; слухові; нюхові; статичні; кінестетичні; температурні; больові; органічні; вібраційні. Характеристика видів відчуттів.

Основні властивості відчуттів: 1) якість; 2) інтенсивність; 3) тривалість; 4) локалізація. *Процесуальні властивості відчуттів:* адаптація; сенсibiliзація; синестезія; контраст.

Пороги відчуттів: абсолютний; диференціальний.

Порушення відчуттів: гіперестезія; алгії; анестезія; гіпестезія; аналгезія; синестезія; парестезія; сенестопатія.

Сприймання – психічний процес цілісного відображення у свідомості людини предметів і явищ дійсності, у сукупності їх властивостей та якостей, при їх безпосередній дії на органи чуття. Сприймання – активний і осмислений психічний процес. *Фізіологічна основа сприймання:*

умовно-рефлекторна діяльність аналізаторного комплексу. Сприймання є аналітико-синтетичною діяльністю мозку. На відміну від відчуттів, сприймання формує цілісне уявлення про реальність яка сприймається. Цілісність сприймання це єдність: 1) чуттєвого і логічного; 2) чуттєвого і смислового; 3) відчуття і мислення.

Етапи процесу сприймання: 1) пошук об'єкта; 2) виділення характерних ознак об'єкта; 3) упізнавання об'єкта.

Основні властивості сприймання: усвідомленість; цілісність; предметність; константність; структурність; апперцепція; узагальненість; вибірковість.

Класифікація видів сприймання: 1) за сенсорними особливостями (зорові; слухові; дотикові; кінестетичні; нюхові; больові; смакові); 2) за відношенням до психічного життя (емоційні; естетичні; інтелектуальні); 3) за формою існування матерії (сприймання часу; сприймання простору; сприймання руху).

Типи порушень сприймання (психосенсорні розлади): дереалізація; деперсоналізація; метаморфопсія (мікро- і макропсія; дісморфопсія; поліопсія); порушення схеми тіла; агнозія і псевдоагнозія.

Розлади сприймання: гіперстезія; гіпостезія; ілюзії (фізичні, вербальні, психічні, фізіологічні, афективні, функціональні); галюцинації (за ступенем складності: прості, складні, комбіновані; за аналізатором: зорові, смакові, нюхові, слухові, тактильні, вісцеральні; за повнотою розвитку: істинні, псевдогалюцинації). Дисоціація. Дерееалізація. Деперсоналізація.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика відчуттів. Фізіологічна основа відчуттів.
2. Класифікація відчуттів. Основні властивості та загальні закономірності.
3. Психологічна характеристика сприймання. Фізіологічна основа сприймання.
4. Класифікація сприймання. Індивідуальні особливості сприймання.

Основні поняття: відчуття, сприймання, адаптація, сенсibilізація, синестезія, перцепція, апперцепція, чутливість, гіперстезія, анестезія, гіпестезія, аналгезія, синестезія, парестезія, сенестопатія, ілюзія.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 34-58.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 265-308.
3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 82-99.
4. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 101-138.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 40-68.

Практичні завдання 

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** відчуття, сприймання, адаптація, сенсibilізація, синестезія, перцепція, апперцепція, чутливість, гіперестезія, анестезія, гіпестезія, аналгезія, парестезія, сенестопатія, ілюзія.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь і підкресліть її. **Тестові завдання**

1. *Дистантні відчуття, це:*
 - а) зорові, слухові, нюхові;
 - б) дотикові, смакові, больові;
 - в) голоду, спраги, втоми.
2. *Органічні відчуття, це:*
 - а) відчуття теплообміну;
 - б) відчуття форми;
 - в) відчуття голоду, спраги, самопочуття.
3. *Особливість, яка відрізняє одне відчуття від інших (в межах одного виду), це:*
 - а) якість відчуття;
 - б) адаптація відчуття;
 - в) інтенсивність відчуття.
4. *Якістю відчуттів є:*
 - а) сила відчуття;
 - б) особливість якою одне відчуття відрізняється від іншого;

- с) інтенсивність відчуття.
5. Основна властивість, що відрізняє конкретне відчуття від інших називається:
- а) якість;
 - б) тривалість;
 - с) інтенсивність.
6. Сприймання простору відбувається за допомогою аналізаторів:
- а) зорового, слухового, кінестетичного;
 - б) дистантних;
 - с) тактильних, кінестетичних.
7. Залежність сприймання від змісту психічного життя, це:
- а) константність;
 - б) аперцепція;
 - с) вибірковість.
8. Суб'єктивною умовою сприймання є:
- а) синкретичність;
 - б) спостережливість;
 - с) конвергенція.
9. Провідна роль динамічних стереотипів полягає у:
- а) порівнянні предметів що сприймаються;
 - б) тривалості сприймання;
 - с) багаторазовому сприйманні предметів.
10. Зміна чутливості, під впливом дії подразника, це:
- а) синестезія;
 - б) адаптація;
 - с) інтенсивність.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Відчуття» (Табл. 3.1.1) **Заповніть таблицю** характеристикою видів та властивостей відчуттів. Аргументуйте відповідь.

Таблиця 3.1.1.

ВІДЧУТТЯ				
КЛАСИФІКАЦІЯ		РІЗНОВИДИ	ВЛАСТИВОСТІ	
Залежно від контакту органу чуття з подразником	За розміщенням рецепторів в організмі		Загальні	Властивості, що виявляються за конкретних умов перебігу процесу

Завдання № 4. Заповніть схему «Процесуальні властивості відчуттів» (Рис. 3.1.1).
Структурна схема



Рис. 3.1.1. Схема «Процесуальні властивості відчуттів».

Завдання № 5. Ознайомтеся
Визначте відповідність із схемою
 «Сенсорні системи людини» (Рис. 3.1.2).

Визначте відповідність між функціональними зонами кори головного мозку (рухова; зона внутрішніх органів; нюхова; смакова; слухова; шкірної чутливості) і сенсорними системами людини.

Відповідь позначте лініями, поєднавши зони кори головного мозку із сенсорними системами людини.

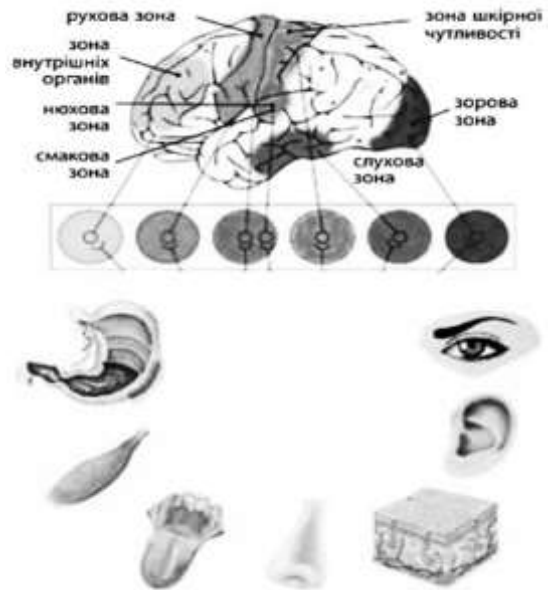


Рис. 3.1.2. Сенсорні системи людини.

Завдання № 6. Заповніть таблицю «Сприймання» (Табл. 3.1.2).
Заповніть таблицю Аргументуйте відповідь.

Таблиця 3.1.2.

СПРИЙМАННЯ		
Властивості	Різновиди залежно від складності об'єктів, що відображаються	Різновиди за участю аналізаторів

Завдання № 7. Протягом якогось часу безперервно
Поясніть закономірність дивіться на світлий і темний прямокутники (Рис. 3.1.3). Поясніть, як вони впливають на ваше зорове сприйняття.

Визначте, які властивості і закономірності сприймання вони ілюструють. Проаналізуйте, що об'єктивно впливає на сприймання. Аргументуйте відповідь.

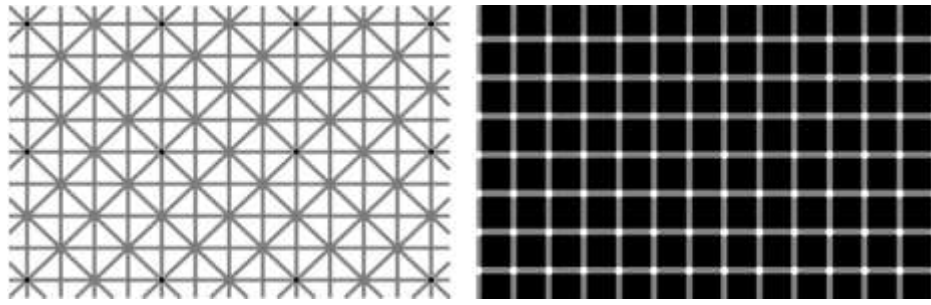


Рис. 3.1.3. Прямокутники.

Завдання № 8. Доповніть структурну схему «Класифікація видів сприймання» (Рис. 3.1.4). Структуруйте відповідь за наведеними критеріями. Поясніть специфіку.

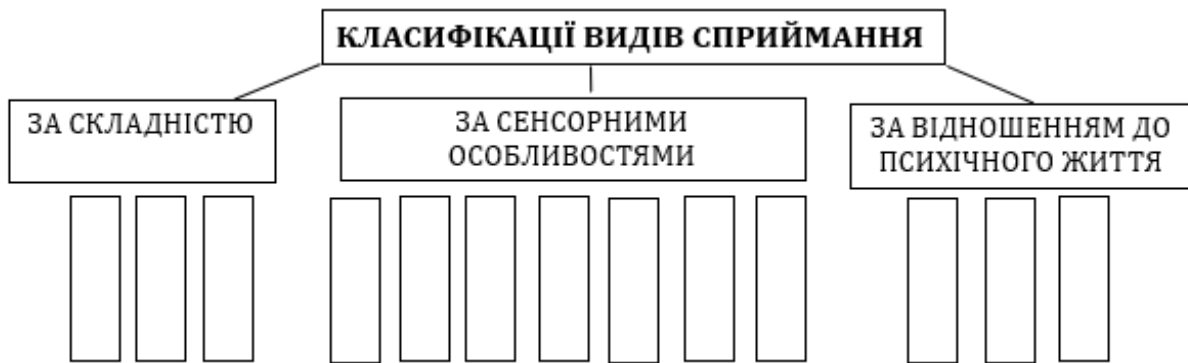


Рис. 3.1.4. Схема «Класифікація видів сприймання».

Завдання № 9. Розгляньте ілюстрації (Рис. 3.1.5). Визначте, які властивості сприймання зображено.

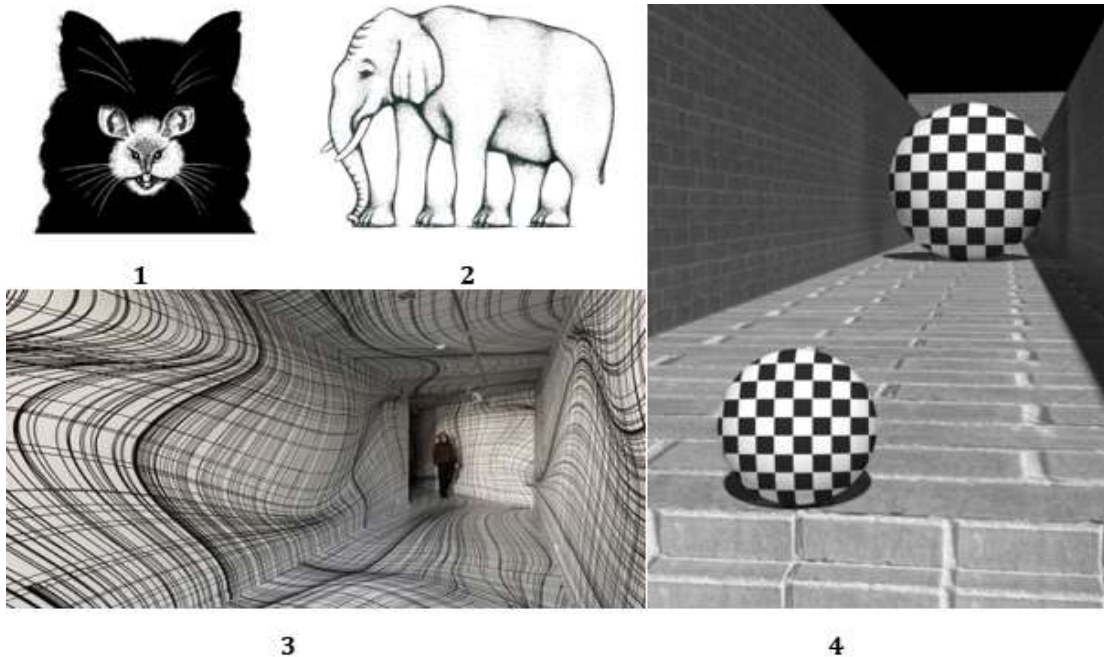


Рис. 3.1.5. Ілюстрації властивостей сприймання.

Завдання № 10. Ознайомтеся з картинами відомого канадського художника Роберта Гонсалвеса (Рис. 3.1.6, Рис. 3.1.7). Оберіть одну картину з двох наведених нижче.

Визначте властивості відчуттів і сприймання, які на вашу думку можна охарактеризувати за допомогою зображеного.



Рис. 3.1.6. «Пазли» (Р. Гонсалвес).



Рис. 3.1.7. «Вежі» (Р. Гонсалвес).

Завдання № 11. Уважно розгляньте геометричні фігури професора психологічного факультету Кіотського університету Акієші Кітаока (Рис. 3.1.8).

Визначте якими психологічними і фізіологічними властивостями зорового сприйняття обумовлено сприймання:

- 1) глибини предметів;
- 2) руху зображених предметів;
- 3) кольору зображених предметів;
- 4) контрастності зображених предметів.

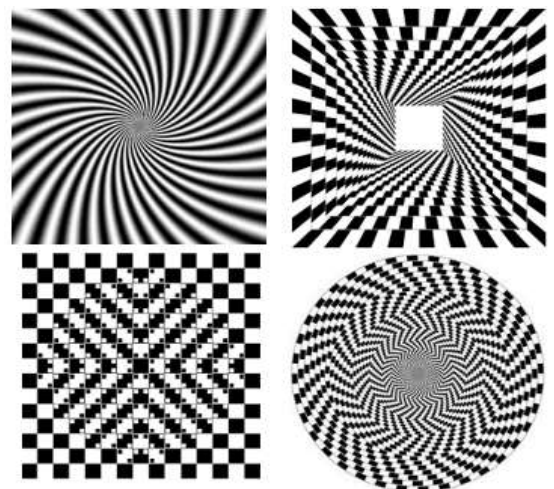


Рис. 3.1.8. Геометричні фігури (А. Кітаока).

Завдання № 12. Ознайомтеся з картинами відомого **Оптичні ілюзії** художника Октавіо Окампо. (Рис. 3.1.9, Рис. 3.1.10). Оберіть одну картину з двох наведених нижче.

Визначте властивості відчуттів і сприймання, які на вашу думку можна охарактеризувати за допомогою зображеного.

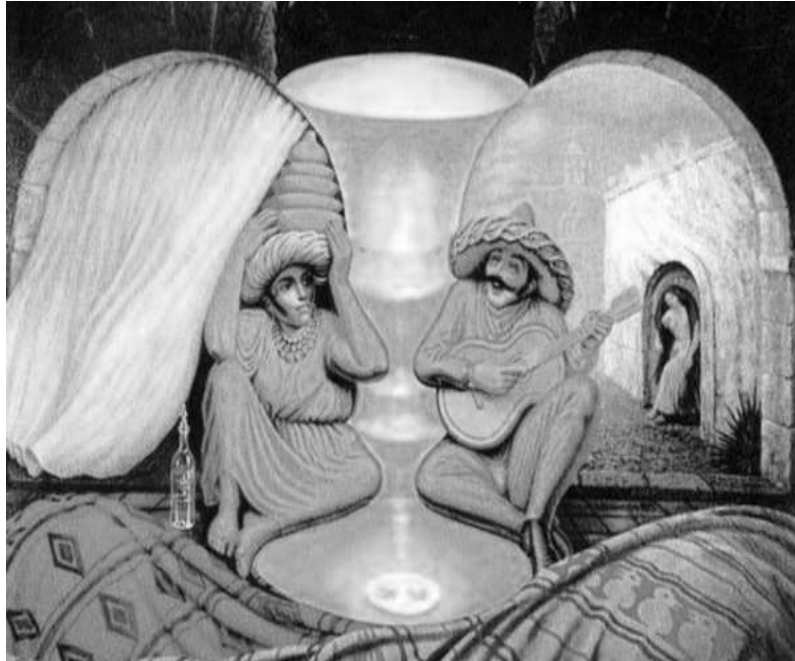


Рис. 3.1.9. «Завжди назавжди»
(О. Окампо).



Рис. 3.1.10. «Сім'я птахів»
(О. Окампо)

Завдання № 13.
Психодіагностика

13.1. Методика «Лінійний окомір» [26].

Інструкція досліджуваному: На бланку 1 (Рис. 3.1.11) зображено три відрізки (1, 2, 3) різної величини, коло (4), осі координат (5) і заданий відрізок (6). Вам потрібно на око розділити перший відрізок на три рівні частини; другий на чотири частини; на третьому відрізку відкласти відрізок, рівний заданому; на осях координат від центру відкладіть відрізок, рівний заданому; у колі визначте центр.

Обробка результатів. Виконання завдань перевіряється за допомогою лінійки або шаблону з міліметровими поділками. Необхідно підрахувати суму виконання усіх завдань з точністю до 1 мм. Рівень вираженості окоміру визначається за таблицею (Табл. 3.1.3).

Таблиця 3.1.3.

Окомір	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
Чол.	22	21	20-19	18-17	16
Жін.	23	22-21	20-19	18-17	16

Бланк 1

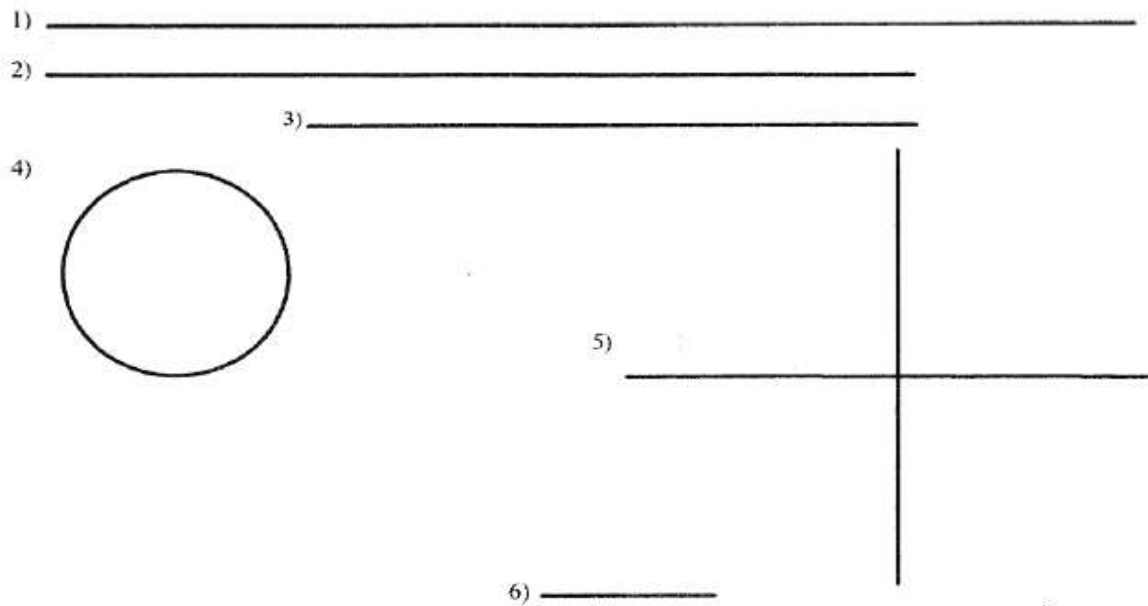


Рис. 3.1.11. Бланк 1.

13.2 Дослідження сприймання часу [28].

Мета дослідження: визначити ступінь точності сприймання коротких проміжків часу.

Обладнання: секундомір і таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження. Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваній та експериментатор) і передбачає десять дослідів, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити заданий проміжок часу без підрахунку і без використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра.

Проміжки часу можуть бути, наприклад, такі: 30 с., 60 с., 120 с. та ін.

Інструкція досліджуваному: Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи про себе, визначити заданий відрізок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – піднімання руки чи команда «Стоп!»

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення відрізок часу і фактично названий досліджуваним, який той прийняв за заданий. Відрізок часу, запропонований для оцінки, відмічається в графі С у секундах; фактичний час, також у секундах, – у графі А.

Таблиця-протокол (Табл. 3.1.4) дослідження сприймання коротких проміжків часу.

Таблиця 3.1.4.

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с.	
60 с.	
120 с.	

Обробка та аналіз результатів. Точність оцінки часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою:

$$K_T = \frac{A}{C} \times 100\%$$

де K_T – коефіцієнт точності оцінки часу;

А – фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуваним заданого часового відрізка;

С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Аналіз результатів. Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, в якому співвідношенні до 100% (менше чи більше), перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного.

Якщо в усіх випадках досліджуваний має коефіцієнт, більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює.

Якщо його коефіцієнти значно менші за 100%, то часові відрізки він переоцінює.

Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

13.3 Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів [37].

Інструкція. Відповідайте на запитання «згодні» (+). Відповідайте на запитання «не згодні» (-). У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «згодний» / «згодна».

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.

10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж процесу самостійного читання.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. Легко віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини дощу стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час люблю займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не можу терпіти розгардіяш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.

44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідує галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Опрацювання результатів: Тепер підрахуйте, використовуючи таблицю-ключ (Табл. 3.1.5), в якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Таблиця 3.1.5.

Тип А (зоровий аналізатор)	1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
Тип В (дотик, смак, нюх)	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.
Тип С (слуховий аналізатор)	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою.

Наприклад – «не бачив цього», «це, звичайно, роз'яснює всю справу», «помітила чудову особливість». Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ».

Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не можу терпіти таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу. Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

Тема 3.2. ПАМ'ЯТЬ

Формалізована структура змісту теми *Пам'ять* – пізнавальний психічний процес запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Діяльність пам'яті: мнемічна діяльність. Мнемозіна – богиня пам'яті у давньогрецькій міфології.

Фізіологічні основи пам'яті (спільна робота функціональних блоків мозку; особлива роль блоку приймання, обробки і зберігання інформації).

Теорії пам'яті: психологічні; фізіологічні; біофізичні; біохімічні. Асоціативна теорія пам'яті: види асоціацій за змістом, сумісністю, подібністю і контрастом. Гештальт-теорія пам'яті. Смыслова концепція пам'яті А. Біне (1857-1911) та К. Бюллера (1879-1963). Психоаналітична теорія пам'яті. Механізми забування за З. Фрейдом (1856-1939). Теорія діяльності пам'яті: Л. Виготський (1896-1934), О. Леонтьєв (1903-1979).

Сторони пам'яті: змістовна; операційна; мотиваційна. *Класифікація окремих видів пам'яті*: 1) за провідним аналізатором (зорова; слухова; смакова; нюхова; дотикова); 2) за характером психічної активності (образна; рухова; емоційна; словесно-логічна; сенсорна); 3) за тривалістю збереження інформації (короткочасна; довготривала; оперативна; миттєва); 4) залежно від мети діяльності (мимовільна; довільна).

Процеси пам'яті: 1) запам'ятовування або фіксація (короткочасне; довготривале; оперативне; довільне; мимовільне; смислове; механічне); 2) збереження, або утримання інформації (ретенція); 3) забування (тривале; тимчасове); 4) відтворення (репродукція) або впізнавання, згадування, пригадування, спогади.

Запам'ятовування як процес пам'яті (закріплення нової інформації).

Основні види запам'ятовування: довільне (мета – запам'ятати); мимовільне (без спеціальної мети щось запам'ятати); короткочасне (швидке, з негайним відтворенням інформації); довгочасне (довготривале збереження знань, вмінь і навичок); оперативне (запам'ятовування для виконання конкретної діяльності); смислове, або логічне (запам'ятовування найбільш важливого); механічне (запам'ятовування переважно зовнішньої сторони об'єкту).

Етапи логічного запам'ятовування: 1) усвідомлення мети; 2) розуміння суті; 3) аналіз матеріалу що запам'ятовується; 4) виявлення найбільш суттєвого; 5) узагальнення; 6) запам'ятовування узагальненого.

Способи запам'ятовування: 1) частковий (без орієнтації на загальний зміст цілого); 2) цілісний (продуктивний; запам'ятовування

загального змісту); комбінований (раціональний; спочатку запам'ятовується в цілому, потім частинами).

Збереження інформації (довготривале утримання інформації):
1) активне збереження (за рахунок внутрішньої перебудови інформації);
2) пасивне збереження.

Забування (поступове зменшення можливості пригадувати інформацію). Темп забування залежить: від об'єму запам'ятовуваного; від змісту запам'ятовуваного; від ступеня усвідомленості запам'ятовуваного; від ступеня включеності запам'ятовуваного в діяльність.

Психологічні теорії забування: теорія згасання слідів (забування як природній процес); теорія гальмування слідів (забування під впливом: попередньої або наступної діяльності).

Відтворювання: актуалізація запам'ятованої інформації. Види відтворення: впізнавання (при повторному сприйманні об'єкта, образ якого відтворюється); згадування (без повторного сприймання); пригадування (згадування за рахунок активних вольових зусиль); спогади (відтворення образів минулого); мимовільне відтворення (без спеціальної мети); довільне (репродуктивне).

Відтворення характеризується: об'ємом (кількість утримуваних одиниць інформації – 7+2); точністю (відтворення без перекручень); мобілізаційною готовністю (здатність пригадувати необхідне); упевненістю у правильності відтвореного.

Уявлення пам'яті (образи пам'яті): 1) залежно від вольових зусиль (довільні; мимовільні); 2) за ступенем узагальненості (поодинокі; загальні; схематизовані); 3) залежно від аналізатора (зорові; слухові; дотикові; нюхові).

Типи пам'яті: 1) наочно-образний тип пам'яті (запам'ятовування наочних образів); 2) словесно-логічний тип пам'яті (запам'ятовування словесно-логічного матеріалу); 3) емоційний тип пам'яті (запам'ятовування і відтворення почуттів).

Індивідуальні особливості пам'яті: швидкість; точність; міцність; готовність до відтворювання.

Порушення пам'яті (розлади пам'яті): гіпермнезія; гіпомнезія; амнезія (фіксаційна, репродукційна, прогресуюча, ретардована, ретроградна, антероградна, лакунарна); парамнезія (псевдоремінісценція, конфабуляція, криптомнезія).

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика пам'яті.
2. Види пам'яті: класифікація, характеристика.
3. Процеси пам'яті: характеристика.
4. Індивідуальні особливості пам'яті. Порушення пам'яті.

Основні поняття: пам'ять, запам'ятовування, відтворювання, пригадування, збереження, ремінісценція, забування, амнезія.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 69-77.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 309-350.
3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 102-116.
4. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 175-203.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 69-77.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: пам'ять, амнезія, запам'ятовування, відтворювання, забування, пригадування, збереження, ремінісценція.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть **Тестові завдання** правильну відповідь і підкресліть її.

1. *Види пам'яті за характером психічної активності:*
 - а) короткочасна, довгострокова і оперативна;
 - б) рухова, емоційна, образна та словесно-логічна;
 - с) довільна, мимовільна і післядовільна.
2. *Пам'ять що характеризується швидким запам'ятовуванням і відтворенням інформації, при нетривалому її зберіганні, це:*
 - а) оперативна пам'ять;
 - б) довільна пам'ять;

с) короткочасна пам'ять.

3. *Зниження або втрата здатності запам'ятовувати, зберігати і відтворювати інформацію, це:*

а) ремінісценція;

б) амнезія;

с) забування.

4. *Закріплення нового досвіту шляхом пов'язування із раніше набутим досвідом (інформацією), це:*

а) запам'ятовування;

б) ремінісценція;

с) збереження;

5. *Ремінісценція, це:*

а) неможливість згадувати якусь інформацію;

б) відстрочене відтворення інформації,

с) переведення інформації із короткочасної у довготривалу пам'ять.

6. *Відтворення образів минулого, це:*

а) збереження;

б) пригадування;

с) відтворення.

7. *Ретенція, це:*

а) запам'ятовування інформації;

б) збереження інформації;

с) відтворення інформації.

8. *Запам'ятовування понять і суджень у формі мови, це:*

а) слухова пам'ять;

б) образна пам'ять;

с) словесно-логічна пам'ять.

9. *Актуалізація закріпленої інформація, її переведення в оперативну пам'ять, це:*

а) пригадування;

б) збереження;

с) відтворювання.

10. *Способи і прийоми, які ґрунтуються на законах асоціації полегшують запам'ятовування, це:*

а) мнемоніка;

б) мнемотехніка;

с) мнемозіна.

Завдання № 3.
Структурна схема

Доповніть структурну схему «Процеси пам'яті» (Рис. 3.2.1). Охарактеризуйте процеси пам'яті.

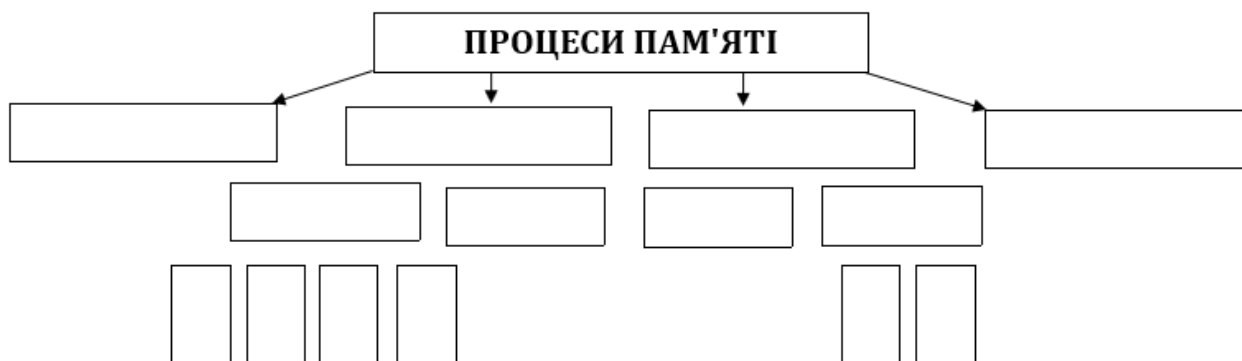


Рис. 3.2.1. Схема «Процеси пам'яті».

Завдання № 4.
Повідомлення

У психології всі речі пов'язані із діяльністю пам'яті традиційно називають, використовуючи слово «мнемо» – мнемічна діяльність. Мнемє – здатність зберігати інформацію. Лєта – забуття.



МНЕМОЗИНА

Мнемозіна – богиня пам'яті. Лєта – богиня забуття. Підготуйте повідомлення: «Мнемозіна і Лєта: збереження і забування».



ЛЄТА

Завдання № 5.
Запам'ятайте і відтворіть

Запам'ятайте зображені геометричні фігури (Рис. 3.2.2). Час запам'ятовування 20 секунд. Візьміть аркуш паперу і закрийте Рис. 3.2.2. Сконцентруйте увагу на геометричних фігурах (Рис. 3.2.3). По-пам'яті визначте, які геометричні фігури були представлені на Рис. 3.2.2. Визначте обсяг зорової короткочасної пам'яті. Результат: якщо запам'ятали більше 7 фігур – високий; менше 5 фігур – низький рівень. Проаналізуйте особливості впізнавання і відтворення.

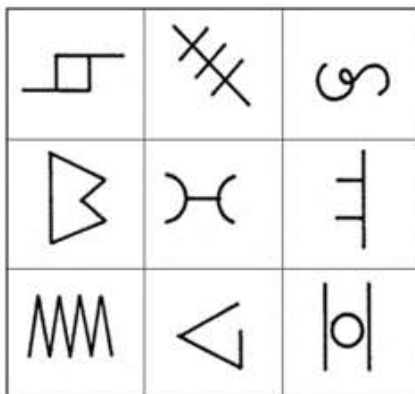


Рис. 3.2.2.

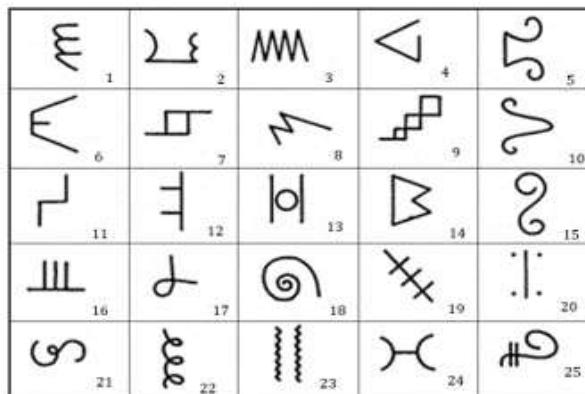


Рис. 3.2.3.

**Завдання № 6.
Запам'ятовування і
відтворення**

Крок 1. Уважно розгляньте елементи Рис. 3.2.4. Запам'ятайте як можна більше елементів, їх сусідів справа і зліва.



Рис. 3.2.4.

Крок 2. Закрийте аркушем паперу Рис. 3.2.4. Не підглядайте! Крок 3. Сконцентруйте увагу на Рис. 3.2.5. По-перше, визначить яких елементів не вистачає на малюнку. По-друге, з'ясуйте які елементи є зайвими. Крок 4. Підрахуйте кількість наявних і відсутніх елементів, які ви правильно запам'ятали (знайшли) на кожній частині малюнка.



Рис. 3.2.5.

Завдання № 7. Психодіагностика **7.1. Визначення продуктивності**
запам'ятовування за методикою
«Піктограми» О. Лурія [44].

Мета дослідження: визначення особливостей опосередкованого запам'ятовування, його продуктивності, а також характеру мислення, рівня сформованості мислення.

Матеріал та обладнання: папір, кольорові олівці, набір слів з методики «Піктограми».

Інструкція: Вам пропонується запам'ятати слова, які називає психолог. Для полегшення запам'ятовування потрібно намалювати малюнки для кожного слова. Але писати назву слів або позначати літерами не можна. Можна малювати все, що завгодно, аби малюнок допоміг відтворити назване слово.

Хід виконання роботи: Психолог зачитує словосполучення з інтервалом у 50-60 с. Відтворити слова за малюнками пропонується через 40-60 хв.

Набори слів:

1. теплий вечір	1. смачний обід
2. голодна дитина	2. хвора жінка
3. сміливий вчинок	3. темна ніч
4. беззубий дід	4. снігова буря
5. щастя	5. любов
6. перемога	6. сумнів
7. ворожнеча	7. дружба
8. багатство	8. справедливість
9. мрія	9. страх
10. розум	10. очікування
11. нудьга	11. космос
12. надія	12. сила.

Обробка та аналіз результатів. Підраховується кількість правильно відтворених словосполучень у співвідношенні із загальною кількістю запропонованих словосполучень.

$$C = B/A \times 100\%$$

C – коефіцієнт довготривалої пам'яті;

A – загальна кількість словосполучень;

B – кількість відтворених словосполучень.

Оцінювання результатів: 75-100% – високий рівень; 50-74% – середній; 30-49% – низький; менше 30% – дуже низький.

7.2. Визначення рівня розвитку оперативної пам'яті [26].

Методика призначена для визначення рівня розвитку оперативної пам'яті. Для проведення обстеження необхідно 10 числових рядків, бланк відповідей.

Процедура обстеження. Обстеження складається з 10 етапів і проводиться, як з одним досліджуваним, так і з групою людей, за умови, що робота буде індивідуальною.

Інструкція: «Я буду читати числа – 10 рядів з 5 чисел в кожному. Ваше завдання – запам'ятати ці 5 чисел в тому порядку, в якому вони були прочитані, а потім мовчки, про себе додати перше число до другого, друге до третього, третє до четвертого, четверте до п'ятого, а отримані 4 суми записати у відповідному рядку бланку. Наприклад, дано 6, 2, 1, 4, 2. Додаємо 6 і 2 – отримуємо 8 (записуєте); $2 + 1 = 3$ (записуєте); $1 + 4 = 5$ (записуєте). Час підрахунків – 15 секунд. Після цього я зачитаю наступний ряд чисел. Питання є? Будьте уважними, числа читаю тільки один раз».

Бланк для відповідей

№ ряду	Сума	№ ряду	Сума

Обробка та аналіз результатів. Аналіз результатів проводиться згідно ключа та шкалою бальних оцінок (Таблиця 3.2.1).

Таблиця 3.2.1.

№ п/п	Числові ряди	Ключ
1	5, 2, 7, 1, 4	7, 9, 8, 5
2	3, 5, 4, 2, 5	8, 9, 6, 7
3	7, 1, 4, 3, 2	8, 5, 7, 5
4	2, 6, 2, 5, 3	8, 8, 7, 8
5	4, 3, 6, 1, 7	7, 9, 7, 8
6	4, 2, 3, 1, 5	6, 5, 4, 6
7	3, 1, 5, 2, 6	4, 6, 7, 8
8	2, 3, 6, 1, 4	5, 9, 7, 5
9	5, 2, 6, 3, 2	7, 8, 9, 5
10	3, 1, 5, 2, 7	4, 6, 7, 9

Шкала бальних оцінок

Оцінка в балах	9	8-7	6-4	3-2	1
Кількість правильно записаних сум (із 40 запропонованих)	39	37-38 35-36	31-34 26-30 22-25	18-21 14-17	13
Індексація	В	ВС	С	НС	НН

Показником оперативної пам'яті є кількість правильно знайдених сум. Максимальне їх число – 40; норми дорослої людини – від 30 і більше. Для отримання надійного показника оперативної пам'яті респондента обстеження можна повторити через деякий час, використовуючи інші варіанти рядів чисел та їх ключі (див. варіанти 2, 3, 4 і ключі до них).

ВАРІАНТ 2	ВАРІАНТ 3	ВАРІАНТ 4
2, 4, 1, 7, 1	2, 5, 3, 1, 4	6, 2, 5, 1, 3
6, 3, 5, 1, 7	4, 2, 6, 1, 6	2, 7, 1, 5, 2
1, 4, 2, 5, 3	3, 6, 2, 5, 1	4, 2, 6, 3, 5
5, 1, 7, 2, 6	7, 2, 6, 3, 5	5, 1, 3, 6, 2
3, 1, 3, 4, 2	5, 3, 1, 4, 2	1, 5, 2, 7, 2
8, 1, 5, 2, 6	1, 7, 2, 6, 1	7, 2, 5, 3, 1
5, 2, 7, 1, 4	8, 1, 4, 2, 6	5, 2, 4, 1, 3
4, 1, 7, 3, 5	6, 2, 5, 3, 1	3, 6, 2, 1, 5
7, 1, 4, 3, 5	4, 1, 6, 2, 7	8, 1, 4, 2, 1
2, 5, 1, 4, 3	1, 8, 1, 4, 3	2, 5, 1, 4, 3

КЛЮЧІ

II	III	IV
6, 5, 8, 8	7, 8, 4, 5	8, 7, 6, 4
9, 8, 6, 8	6, 8, 7, 7	9, 8, 6, 7
5, 6, 7, 8	9, 8, 7, 6	6, 8, 9, 8
6, 8, 9, 8	9, 8, 9, 8	6, 4, 9, 8
4, 4, 7, 6	8, 4, 5, 6	6, 7, 9, 9
9, 6, 7, 8	8, 9, 8, 7	9, 7, 8, 4
7, 9, 8, 5	9, 5, 6, 8	7, 6, 5, 4
5, 8, 9, 8	8, 7, 8, 4	9, 8, 3, 6
8, 5, 7, 8	5, 7, 8, 9	9, 5, 6, 3
7, 6, 5, 7	9, 9, 5, 7	7, 6, 5, 7

7.3. Методика «Об'єм пам'яті» [37].

Інструкція. Прочитайте по одному разу кожен ряд слів і цифр і спробуйте їх запам'ятати. Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть все те, що запам'ятали, потім теж саме зробіть з другим рядком і т. п.

Тестові завдання

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, уява, гачок, ніс, лист;
- 2) крісло, танк, біда, їжак, олівець, перстень, струм, лист, газ, відро;
- 3) 1, 7, 3, 2, 5, 4, 9, 0, 6, 8;
- 4) 3, 1, 7, 5, 4, 2, 8, 0, 9, 6.

Аналіз результатів

Підрахуйте кількість слів і цифр, які запам'ятали по кожному ряду окремо. У більшості людей об'єм короткочасної пам'яті становить 7 ± 2 одиниці (слова, цифри, букви, зображення і т. п.). Який об'єм пам'яті у Вас?

7.4. Методика вивчення слухо-мовленнєвої пам'яті [37].

Інструкція. Запам'ятайте на слух і відновіть (напишіть) чотири набори по 10 слів. Прослухайте 10 слів. Запам'ятайте їх. По команді «записати» ви протягом 45 секунд повинні записати на аркуші слова, які запам'ятали (в довільному порядку). По команді «стоп» покладіть олівці і приготуйтеся до прослуховування наступних 10 слів.

Тестові завдання

I набір слів	II набір слів	III набір слів	IV набір слів
береза, небо, лампа, білка, сонце, двері, кінь, дощ, чобіт, ромашка.	сніданок, школа, північ, корова, серце, весна, сосна, хліб, відро, мужність.	вогонь, міст, газета, собака, війна, літо, мрія, брат, стіл, ніж.	дорога, яблуна, поле, бджола, сад, здоров'я, вечір, сметана, хата, година.

Аналіз результатів. Підрахунок результатів проводиться за формулою:

$$\text{Обсяг С-М пам'яті} = \frac{(\text{сума всіх наборів слів})}{4} = \text{балів}$$

Індксація: 10 балів – високий рівень; 8-9 балів – вище середнього; 5-7 балів – середній рівень; 3-4 бали – нижче середнього; 1-2 бали – низький рівень.

Тема 3.3. МИСЛЕННЯ

Формалізована структура змісту теми *Мислення* – вищий пізнавальний процес опосередкованого, предметного відображення (пізнання) загальних властивостей об'єктів і явищ дійсності, відображення взаємозв'язків і відношень, що існують між ними. Соціальна природа мислення.

Властивості мислення. Функції мислення. Фізіологічні основи мислення.

Психологічні теорії мислення: 1) Асоціативна теорія (мислення як поєднання образів на основі асоціативних зв'язків); 2) Вюрцбурзька теорія (мислення як особливий психічний процес); 3) Гештальт-теорія (мислення у замкненій свідомості); 4) Матеріалістична теорія (мислення формується в суспільних умовах).

Етапи мисленнєвих дій: 1) усвідомлення; 2) поява асоціацій; 3) поява припущень; 4) перевірка припущень (уточнення; підтвердження; спростування); 5) вирішення.

Операції мислення: 1) аналіз (розподіл на частини); 2) синтез (об'єднання частин в ціле); 3) порівняння (зіставлення); 4) абстракція (виділення одних ознак при відволіканні від інших); 5) узагальнення (об'єднання за спільними ознаками); 6) конкретизація; 7) класифікація; 8) систематизація.

Класифікація мислення: 1) за формою (наочно-дійове; наочно-образне; абстрактно-логічне); 2) за характером діяльності (теоретичне; практичне); 3) за ступенем розгорнутості (дискусійне; інтуїтивне); 4) за ступенем оригінальності (репродуктивне; продуктивне). Характеристика видів мислення.

Класифікація людей за характером діяльності мислення на основі ознаки інтро- та екстровертованості за К. Г. Юнгом (1875-1961): 1) інтуїтивний тип; 2) мисленнєвий тип.

Форми мислення: 1) судження (правильне – помилкове; ствердне – заперечне; загальне – поодиноке, часткове); 2) умовиводи (індуктивні; дедуктивні; за аналогією); 3) поняття (одиничне; загальне; конкретне; абстрактне; родове; видове; категорія).

Індивідуальні особливості мислення: критичність; чіткість; глибина; широта; гнучкість; самостійність; швидкість; послідовність. Розвиток мислення: вимірювання рівня розумового розвитку.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика мислення.
2. Класифікація видів мислення.
3. Форми мислення, їх види та характеристика.
4. Індивідуальні особливості мислення.

Основні поняття: мислення, порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, глибина мислення, гнучкість мислення, інтелект.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 352-375.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 119-130.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 171-173.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 259-286.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 78-96.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: мислення, порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, гнучкість, самостійність, швидкість, інтелект.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь і підкресліть її.

1. Розумова операція пізнання схожих або відмінних ознак і властивостей об'єктів, це:
 - a) синтез;
 - b) порівняння;
 - c) узагальнення.
2. Здатність встановлювати логічний порядок вирішення задачі, це:
 - a) послідовність мислення;

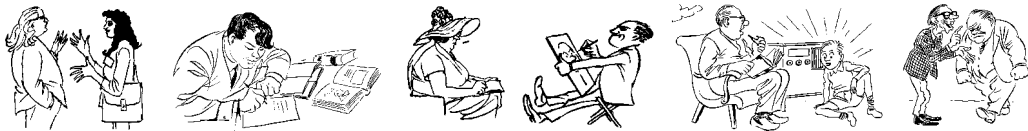
- b) глибина мислення;
 - c) гнучкість мислення.
3. Уявне відокремлення ознак і властивостей предметів від самих предметів, яким вони властиві, це:
- a) порівняння;
 - b) абстрагування;
 - c) синтез.
4. Формою мислення є:
- a) судження і узагальнення;
 - b) думки;
 - c) спогади.
5. Розумове завдання є змістом мислення:
- a) наочно-дійового;
 - b) наочно-образного;
 - c) словесно-логічного.
6. Основні види мислення:
- a) наочно-образне, наочно-дійове, образне, логічне, понятійне;
 - b) аналіз, синтез, абстракція, узагальнення, конкретизація;
 - c) образне, дійове, логічне.
7. Ствердження наявності або відсутності ознак і властивостей певних об'єктів, це:
- a) умовивід;
 - b) судження;
 - c) міркування.
8. Поняття, це:
- a) форма відображення якостей предметів і явищ;
 - b) вербальне відображення сутності та властивостей об'єкта;
 - c) відображення істотних ознак зовнішніх та внутрішніх властивостей предметів.
9. За характером задач, які розв'язуються, існує мислення:
- a) теоретичне і практичне;
 - b) репродуктивне і творче;
 - c) емпіричне і теоретичне.
10. Розділення об'єкту пізнання на окремі частини, це:
- a) аналіз.
 - b) синтез;
 - c) узагальнення.

Завдання № 3. Доповніть схему «Різновиди мислення»
Доповніть схему (Рис. 3.3.1). Аргументуйте відповідь.



Рис. 3.3.1. Схема «Різновиди мислення».

Завдання № 4. Відомо, що існує три способи мислення,
Визначте й поясніть відповідно до яких люди діляться на три типи: візуалів, аудіалів, кінестетиків. Також існує особливий тип людей, – дискретів, які рідко зустрічаються й мають особливий тип мислення.



Визначте, як сприймають інформацію візуали, аудіали, кінестетики, дискрети. Поясніть специфіку типів мислення і сприймання інформації.

Завдання № 5. Поміркуйте, у чому полягає відмінність
Визначте відповідність предметно-дієвого й наочно-образного мислення. Уважно прочитайте наведений нижче список професій. Визначте, представникам яких професій притаманне наочно-дійове та наочно-образне мислення.

Запишіть відповідь:



1) наочно-дійове мислення притаманне представникам професій:

2) наочно-образне мислення притаманне представникам професій:

Професії: конструктор; механік-налагоджувальник; актор; кравець; художник; письменник; кінооператор; мікробіолог; перукар; диригент.



Завдання № 6. Психодіагностика 6.1. Дослідження образно-логічного мислення: «Що тут зайве?» [7].

Методика призначена для дослідження процесів образно-логічного мислення, розумових операцій аналізу і узагальнення у дітей від 4 до 5 років. Дітям пропонується серія картинок (Рис. 3.3.2), на яких зображені різні предмети, у супроводі інструкції.

Інструкція: На кожній із цих картинок один з чотирьох намальованих на ній предметів є зайвим. Уважно поглянь на картинки і визнач, який предмет і чому є зайвим. На рішення задачі відводиться 3 хв.

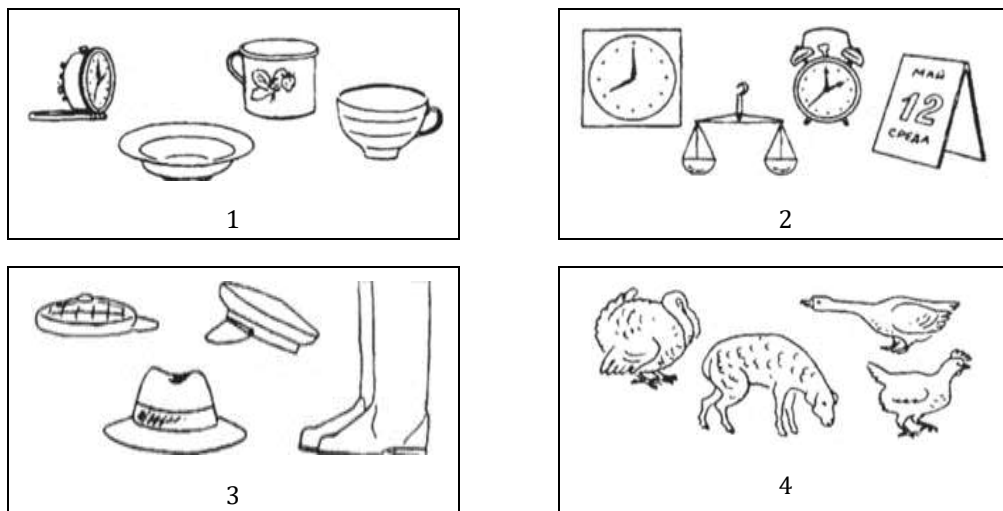


Рис. 3.3.2. Картинки до методики «Що тут зайве?».

Оцінка результатів

- 10 балів – дитина вирішила поставлене перед нею завдання за час менше ніж 1 хв., назвавши зайві предмети на всіх картинках і правильно пояснивши, чому вони є зайвими.
- 8-9 балів – дитина вирішила завдання за час від 1 хв. до 1,5 хв.
- 6-7 балів – малюк упорався із завданням за час від 1,5 до 2,0 хв.
- 4-5 балів – дитина вирішила завдання за час від 2,0 до 2,5 хв.
- 2-3 бали – дитина вирішила завдання за час від 2,5 хв. до 3 хв.
- 0-1 бал – малюк за 3 хв. не впорався із завданням.

Висновки про рівень розвитку

- 10 балів – дуже високий.
- 8-9 балів – високий.
- 4-7 балів – середній.
- 2-3 бали – низький.
- 0-1 бал – дуже низький.

6.2. Методика «Виріж фігури» [7].

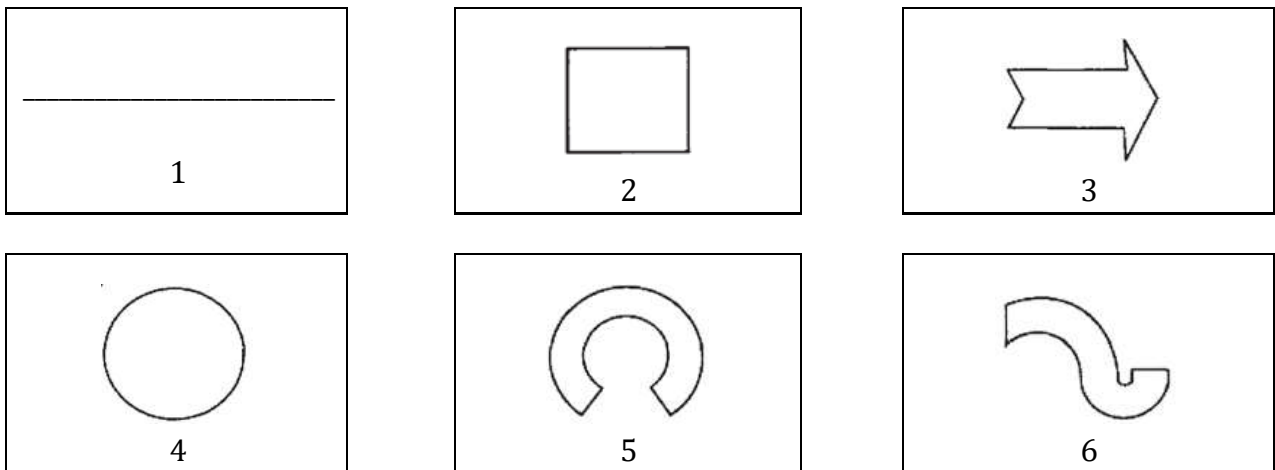
Дана методика призначається для психодіагностики наочно-дійового мислення дітей у віці від 4 до 5 років. Її завдання полягає в тому, аби швидко і точно вирізувати з паперу намальовані фігури.

В шести квадратах, намальовані різні фігури.

Дитина по черзі отримує: 1) всі шість квадратів з малюнками (порядок їх пред'явлення помічений номерами на самих малюнках); 2) ножиці; 3) завдання вирізувати всі ці фігури щонайшвидше і точніше.

Перший з квадратів дитина повинна просто розрізати ножицями навпіл по горизонтальній лінії, прокресленій на ньому.

Контури для вирізування фігур до методики «Виріж фігури»



Оцінка результатів

В ході оцінювання отриманих результатів у даній методиці враховуються час і точність виконання дитиною завдання.

– 10 балів – всі фігури вирізані малюком не більше ніж за 3 хв., а контури вирізаних фігур не більше ніж на 1 мм відрізняються від заданих зразків.

– 8-9 балів – всі фігури вирізані за час від 3 до 4 хв., а їх контури відрізняються від оригіналів на величину від 1 до 2 мм.

– 6-7 балів – всі фігури вирізані дитиною за час від 4 до 5 хв., а їх контури відрізняються від оригіналів на 2-3 мм.

– 4-5 балів – всі фігури вирізані дитиною за час від 5 до 6 хв., а їх контури відрізняються від оригіналів на 3-4 мм.

– 2-3 бали – всі фігури вирізані за час від 6 до 7 хв., а їх контури відрізняються від оригіналів на 4-5 мм.

– 0-1 бал – дитина не впоралась із завданням за 7 хв., вирізані фігури відрізняються від оригіналів більш ніж на 5 мм.

Висновки про рівень розвитку

- 10 балів – дуже високий;
- 8-9 балів – високий;
- 4-7 балів – середній;
- 2-3 бали – низький;
- 0-1 бал – дуже низький.

6.3. Методика «Логічні задачі» (О. Зак) [38].

Методика дає змогу встановити ступінь розвитку теоретичного способу розв'язування задач у цілому, зробити висновок про особливості формування у дитини такого інтелектуального вміння, як міркування, тобто визначити як дитина може робити висновки на основі тих умов, які пропонуються їй як вихідні, без залучення інших міркувань, пов'язаних із ситуативною, а не змістовною стороною умов.

Методика може використовуватися як індивідуально, так і фронтально. Орієнтовний час роботи – 30-35 хв.

Мета. Визначити рівень сформованості теоретичного аналізу та внутрішнього плану дій у молодших школярів.

Інструкція. Ви маєте аркуші з умовами 22 задач. Подивіться на них.

Перші чотири задачі прості; щоб їх розв'язати достатньо прочитати умову, подумати й у відповіді написати ім'я тільки однієї людини, тієї, яка, на вашу думку, найвеселіша, найсильніша або найспритніша з тих, про кого йдеться у задачі.

Тепер подивіться на задачі з 5-ї по 10-ту. У них використовуються штучні слова, безглузді буквосполучення. Вони заміняють наші звичайні слова.

У задачах 5 та 6 безглузді буквосполучення (наприклад, *iaגיע*) означають такі слова, як веселіше, скоріше, сильніше і т. ін.

У задачах 7 та 8 штучні слова заміняють звичайні імена людей.

У задачах 9 та 10 слова заміняють будь-що.

Коли Ви будете розв'язувати ці шість задач, то можете «про себе» замість безглузких слів підставляти зрозумілі, звичайні слова.

У відповідях задач із 4 по 10-ту слід писати безглузді слова, що заміняють імена людей.

Далі йдуть задачі 11 та 12. Ці задачі «казкові», тому що вони містять незвичайну розповідь про відомих тварин. Ці задачі слід розв'язувати, користуючись тільки тими відомостями про тварин, що надаються в умовах задач.

У задачах із 13-ї по 16-ту відповіді слід писати одне ім'я, а в задачах 17 та 18 – хто як вважає за правильне: або одне ім'я, або два.

У задачах 19 та 20 обов'язково писати у відповіді два імені, а у двох останніх задачах (21 та 22) три імені, навіть якщо одне з імен повторюється.

Задачі для тестування

1. Толя веселіший за Катю. Катя веселіша за Антона. Хто найвеселіший?

2. Сашко сильніший за Віру. Віра сильніша за Лізу. Хто найслабший?

3. Мишко темніший за Миколку. Мишко світліший за Вовчика. Хто найтемніший?

4. Віра важча за Катю. Віра легша за Олю. Хто найлегший?

5. Катя *іаше* за Лізу. Ліза *іаше* за Олену. Хто *іаше* за всіх?

6. Миколка *тлрк* за Ореста. Орест *тлрк* за Петрика. Хто *тлрк* за всіх?

7. *Прсі* веселіший за *Лдвк*. *Прсі* сумніший за *Квшр*. Хто найсумніший?

8. *Вснк* слабший за *Рпнт*. *Вснк* сильніший за *Сптв*. Хто найслабший?

9. *Мпрн* розумніший за *Нврк*. *Нврк* розумніший за *Гшдс*. Хто найрозумніший?

10. *Мпрн клмн* за *Двтс*. *Двтс клмн* за *Гінчб*. Хто *клмн* за всіх?

11. Собака легший за жука. Собака важчий за слона. Хто найлегший?

12. Кінь нижчий за муху. Кінь вищий за жирафа. Хто найвищий?

13. Петренко на 68 років молодший за Бенюка. Петренко на 2 роки старший за Мазура. Хто наймолодший?

14. Моторний на 3 кг. легший за Романюка. Моторний на 74 кг. важчий за Христича. Хто найважчий?

15. Марійка значно слабша за Лізу. Марійка трохи сильніша за Олену. Хто найслабший?

16. Віра трохи темніша за Олесю. Віра трохи світліша за Катю. Хто найсвітліший?

17. Петрик повільніший за Миколку. Вовчик спритніший за Петрика. Хто найспритніший?

18. Сашко важчий за Мишка. Орест легший за Сашка. Хто найлегший?

19. Віра веселіша за Катю й легша за Марійку. Віра сумніша за Марійку й важча за Катю. Хто найсумніший і найважчий?

20. Олеся темніша за Лізу й молодша за Олю. Олеся світліша за Олю й старша за Лізу. Хто найтемніший і наймолодший?

21. Софійка веселіша за Христинку. Христинка легша за Світланку. Світланка сильніша за Софійку. Софійка важча за Світланку. Світланка сумніша за Христинку. Христинка слабша за Софійку. Хто найвеселіший, найлегший й найсильніший?

22. Толя темніший за Мишка. Мишко молодший за Вовчика. Вовчик нижчий за Толю. Толя старший за Вовчика. Вовчик світліший за Мишка. Мишко вищий за Толю. Хто найсвітліший, хто найстарший і хто найвищий?

Правильні відповіді

1) Толя; 2) Ліза; 3) Вовчик; 4) Катя; 5) Катя; 6) Миколка; 7) *Лдвк*; 8) *Сптв*; 9) *Мпрн*; 10) *Вифп*; 11) Слон; 12) Муха; 13) Мазур; 14) Романюк; 15) Олена; 16) Олеся; 17) Миколка й Вовчик; 18) Орест та Мишко; 19) Катя та Марійка; 20) Оля і Ліза; 21) Софійка, Христинка, Світланка; 22) Вовчик, Толя, Мишко.

Інтерпретування результатів

Рівень розвитку вміння зрозуміти навчальне завдання:

- Високий – правильно розв'язано 11 та більше.
- Середній – від 5 до 10.
- Низький – менше 5.

Рівень розвитку вміння планувати свої дії:

- Високий – правильно розв'язано усі 22 задачі.
- Середній – не розв'язано останні 4 (тобто 18-22).
- Низький – менше 10 задач.

Дитина вміє працювати усно тільки у мінімальному ступені – розв'язані тільки задачі 1 та 2.

Розв'язано тільки першу задачу – не вміє планувати власні дії, важко навіть замінити усно дане відношення величин на зворотне, наприклад, відношення «більше» на відношення «менше».

Рівень розвитку вміння аналізувати умови задачі:

Правильно розв'язані 16 і більше задач, у тому числі задачі з 5-ї по 16-ту – високий рівень розвитку.

Задачі з 5-ї по 16-ту розв'язані частково (половина й більше) – середній рівень.

Задачі з 5-ї по 16-ту не розв'язано – низький рівень розвитку, дитина не вміє виокремити структурну спільність задачі, її логічні зв'язки.

Методику можна застосовувати у скороченому варіанті. У цьому разі час на розв'язання задач скорочується до 15-20 хв. Інструкцію змінюють відповідно до нового варіанту.

6.4. Визначення типів мислення особистості [26].

Методика призначена для визначення базових типів мислення і рівня креативності. Обстеження може проводитися як індивідуально, так і з групою. Респонденту видається бланк, який містить 75 висловлювань, бланк відповідей та інструкція.

Інструкція: Вам пропонується 75 висловлювань. Уважно прочитавши послідовно кожне з них, необхідно вирішити, яка відповідь – «так» чи «ні» – більш точно Вас характеризує.

Якщо Вам підходить висловлювання, і Ви з ним погоджуєтесь, поставте знак «+» у відповідній клітинці бланку для відповідей, якщо «ні», то поставте знак «-».

Текст висловлювань

1. Мені легше щось зробити, ніж пояснювати, чому я так зробив.
2. Я люблю складати програми для комп'ютера.
3. Я люблю читати художню літературу.
4. Я люблю живопис (скульптуру).
5. Я не віддав би перевагу роботі, у якій усе чітко визначено.
6. Мені простіше щось засвоїти, якщо я маю можливість маніпулювати з предметами.
7. Я люблю грати у шахи, шашки.
8. Я легко викладаю свої думки як в усній, так і в письмовій формі.
9. Я хотів би займатися колекціонуванням.
10. Люблю і розумію абстрактний живопис.
11. Я скоріше хотів би бути слюсарем, ніж інженером.
12. Для мене алгебра цікавіша, ніж геометрія.
13. У художній літературі для мене важливіше не що сказано, а як сказано.
14. Я люблю відвідувати видовищні заходи.
15. Мені подобається регламентована робота.
16. Мені подобається що-небудь робити своїми руками.

17. У дитинстві мені подобалося складати свій шифр для переписки з друзями.

18. Я надаю великого значення формі вираження думок.

19. Мені важко передати зміст оповідання без його образного уявлення.

20. Не люблю відвідувати музеї, бо вони усі однакові.

21. Будь-яку інформацію я сприймаю як керівництво до дії.

22. Мене більш приваблює товарний знак фірми, ніж її назва.

23. Мене приваблює робота коментатора радіо, телебачення.

24. Знайомі мелодії викликають у мене певні картини.

25. Люблю фантазувати.

26. Коли я слухаю музику, мені хочеться танцювати.

27. Мені цікаво розбиратися у кресленнях, схемах.

28. Мені подобається художня література.

29. Знайомий запах викликає усю картину подій, що відбулися багато років тому.

30. Різноманітні захоплення роблять життя людини багатшим.

31. Істинним є тільки те, до чого можна торкнутися.

32. Я віддаю перевагу точним наукам.

33. За словом я у кишеню не лізу.

34. Люблю малювати.

35. Одну й ту ж виставу можна дивитися декілька разів, головне – гра акторів, нова інтерпретація.

36. Мені у дитинстві подобалося збирати механізми із деталей конструктора.

37. Мені здається, що я зміг би оволодіти стенографією.

38. Мені подобається читати вірші вголос.

39. Я згодний з Ф. М. Достоєвським, що «краса врятує світ».

40. Краще хотів би бути закрійником, ніж кравцем.

41. Краще зробити табуретку своїми руками, ніж займатися її проектуванням.

42. Мені здається, що я зміг би оволодіти професією програміста.

43. Люблю поезію.

44. Перш ніж зробити якусь деталь, я спочатку роблю креслення.

45. Мені більше подобається процес діяльності, ніж її результат.

46. Для мене краще попрацювати у майстерні, ніж вивчати креслення.

47. Мені було б цікаво розшифрувати стародавні тайнописи.

48. Якщо мені потрібно виступати, то я завжди готую свою промову, хоч упевнений, що знайду необхідні слова.

49. Більше подобається вирішувати задачі з геометрії, ніж з алгебри.

50. Навіть у добре налагодженій справі намагаюся щось творчо змінити.

51. Я люблю вдома займатися рукоділлям, щось майструвати.

52. Я зміг би оволодіти мовами програмування.

53. Мені було важко написати твір на задану тему.

54. Мені легко уявити образ неіснуючого предмету або явища.

55. Сумніваюся в тому, що для інших є очевидним.

56. Мені подобається робити все своїми руками.

57. Я легко засвоюю граматичні конструкції мови.

58. Мені подобається писати листи.

59. Сюжет фільму можу уявити як ряд образів.

60. Абстрактні картини дають велике підґрунтя для роздумів.

61. У школі мені більше за все подобалися урок праці і господарювання.

62. Вивчення іноземної мови не викликає у мене труднощів.

63. Я охоче щось розповідаю, якщо мене просять друзі.

64. Я легко можу уявити в образах те, що почув.

65. Я не хотів би підпорядковувати своє життя певній системі.

66. Я частіше спочатку зроблю, а потім думаю про правильність рішення.

67. Думаю, що зумів би вивчити китайські ієрогліфи.

68. Не можу не поділитися тільки почутою новиною.

69. Мені здається, що робота сценариста дуже цікава.

70. Мені подобається робота дизайнера.

71. При вирішенні задач мені легше йти методом спроб і помилок.

72. Якби я мав автомобіль, то вивчення дорожніх знаків не становило б труднощів.

73. Я легко знаходжу спільну мову з незнайомими людьми.

74. Мені подобається робота художника-оформлювача.

75. Не люблю ходити однією і тією ж дорогою.

Обробка та інтерпретація результатів

У бланку для відповідей підраховуємо суму знаків «+» у кожній із п'яти колонок і записуємо отримане число у порожніх клітинках нижнього рядка.

Бланк для відповідей

№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
$\Sigma =$		$\Sigma =$		$\Sigma =$		$\Sigma =$		$\Sigma =$	

Кожна колонка відповідає певному типу мислення. Кількість балів у кожній колонці вказує на рівень розвитку типу даного мислення:

- 0-2 бали – низький рівень;
- 3-5 балів – середній рівень;
- 6-8 балів – високий рівень.

1. Предметно-дійове мислення властиве людям з практичним складом розуму. Про них, зазвичай, кажуть «Золоті руки!». Вони краще засвоюють інформацію за допомогою практичних дій.

Зазвичай, вони краще володіють гарною координацією і точністю рухів, практичними трудовими навичками і уміннями. Їх руками створений увесь оточуючий нас предметний світ. Таке мислення притаманне працівникам виробничих професій.

2. Абстрактно-символічним мисленням володіють економісти, програмісти, аналітики, математики тощо. Люди з таким типом мислення можуть засвоювати інформацію за допомогою математичних кодів, формул і операцій, до яких не можна доторкнутися, які не можна уявити. Результатом мислення є думка, що виражена у вигляді структур і формул, що фіксують суттєві відношення між символами. Таким мисленням володіють люди математичного складу розуму. Завдяки особливостям такого мислення на основі гіпотез зроблено багато відкриттів і винаходів у всіх галузях науки і господарства.

3. Словесно-логічне мислення відрізняє людей з яскраво вираженим вербальним мисленням. Завдяки словесно-логічному мисленню можна

сформулювати свої думки і донести їх до людей. Перетворення інформації здійснюється за допомогою суджень, умовиводів тощо.

Результатом мислення є думка у формі понять або висловлювання, які фіксують суттєві відношення між предметами. Це мислення притаманне людям з гуманітарним складом розуму.

4. Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, що буде, і те чого ніколи не було і не буде. У таких людей мислення відокремлене від предмета у просторі і часі.

Наочно-образне мислення спирається на сприйняття і уявлення. Перетворення інформації здійснюється за допомогою дій з образами. Результатом є думка, втілена у новому образі. Таким мисленням володіють художники, дизайнери, конструктори, архітектори, тощо.

5. Креативність – здатність людини мислити творчо, знаходити нестандартні рішення завдань. Креативність може бути притаманна людям з будь-яким типом мислення. Ця якість притаманна творчим, талановитим людям у будь-якій сфері діяльності.

У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. У більшості людей переважають один або два типи мислення. Для багатьох професій необхідне поєднання різних типів мислення. Таке мислення називається синтетичним.

6.5. Виділення суттєвих ознак [32].

Мета: методика використовується для дослідження особливостей мислення щодо диференціації суттєвих ознак предметів та явищ від другорядних. За характером виділених ознак можна судити про домінування абстрактного чи конкретного типу мислення.

Обладнання: бланк з текстом, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: У кожному рядку тексту Ви бачите одне слово, яке розташоване перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке розташоване перед дужками.

Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться в найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками.

Текст:

1. Сад (рослини, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, риболов, течія, вода).

3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета («Київські новини», подія, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталії, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).
15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, полювання, дерева, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).

Ключ до методики:

1. Рослини, земля.
2. Берег, течія, (вода).
3. Будинки, вулиця.
4. Дах, стіни.
5. Кути, сторони.
6. Дільник, ділене.
7. Діаметр, округлість.
8. Очі, текст.
9. Папір, редактор.
10. Гравці, правила.
11. Баталії (зброя), солдати.
12. Папір, тексти.
13. Голос, мелодія.
14. Коливання ґрунту, шум.
15. Книги, читачі.
16. Ґрунт, дерева.
17. Змагання, перемога.
18. Лікар, хворі.

19. Почуття, людина.
20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація:

Наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним.

Якщо ж респондент дає спочатку помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як поспіх та імпульсивність.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	18	17	16	15	14	13	12

6.6. «Інтелектуальний тест Г. Ю. Айзенка» [58].

Інструкція. На виконання кожного тесту дається 30 хв. Не затримуйтеся занадто довго над одним завданням. Можливо, Ви перебуваєте на хибному шляху, тоді краще перейти до наступного завдання. Але і не здавайтеся занадто легко; більшість завдань вирішиться, якщо Ви виявите трохи наполегливості.

Продовжувати міркувати над завданням або відмовитися від спроб і перейти до наступного – підкаже здоровий глузд. При цьому пам'ятайте, що загалом до кінця серії завдання стають складнішими.

Кожна людина може вирішити частину запропонованих завдань, але ніхто не може справитися з усіма завданнями за півгодини.

Відповіддю на завдання є одне число, буква або слово. Іноді потрібно зробити вибір з кількох можливих, іноді Ви самі повинні придумати відповідь. Відповідь напишіть у зазначеному місці.

Якщо Ви не можете вирішити завдання, то не варто наважуватися писати відповідь. Якщо ж у Вас є ідея, але Ви не впевнені в її правильності, то відповідь усе-таки проставте.

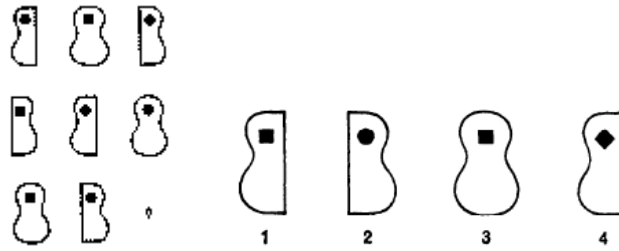
Тест не містить «каверзних» завдань, але доведеться розглядати кілька шляхів вирішення. Перш ніж розпочати роботу, впевніться, що Ви правильно зрозуміли, що від Вас вимагається.

Ви даремно втратите час, якщо візьметесь за вирішення, не усвідомивши, у чому полягає завдання.

Примітка. Крапки означають кількість букв у пропущеному слові. Наприклад, (....) означає, що пропущене слово складається з чотирьох букв.

Тестові завдання

1. Виберіть потрібну фігуру з чотирьох пронумерованих.



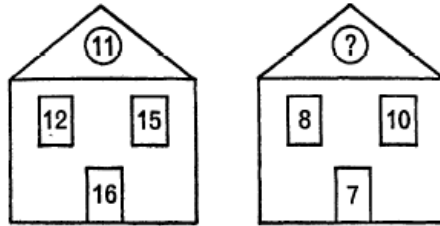
2. Вставте слово, яке є закінченням першого слова та початком другого.

ЗВИ (...) КА

3. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово. *Примітка:* анаграма – слово з переплутаним порядком наведення букв, який слід відтворити.

ААЛТІРК
КОЖАЛ
АЗІАЛВ
ШКААЧ

4. Вставте пропущене число.



5. Вставте пропущене слово.

БАГОР (РОСА) ТЕСАК
ГАРАЖ (....) КАБАК

6. Вставте пропущене число.

196 (25) 324
326 () 137

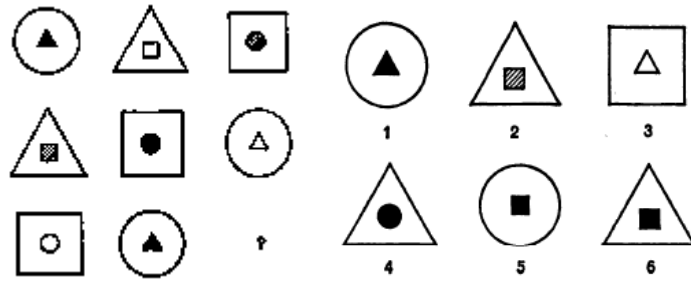
7. Продовжить ряд чисел.

18 10 6 4 ?

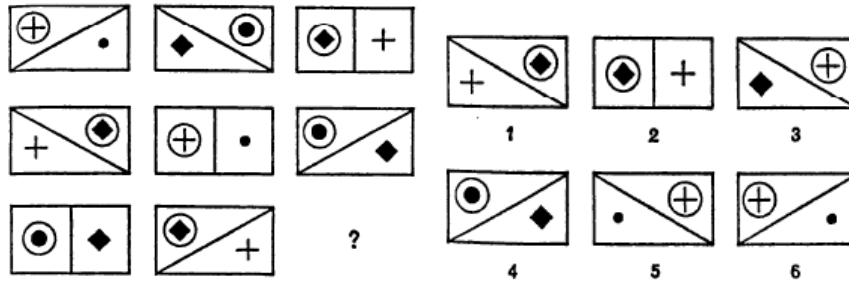
8. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово.

НИАВД
СІОТТ
СЛІТ
ЛІКСОР

9. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



10. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



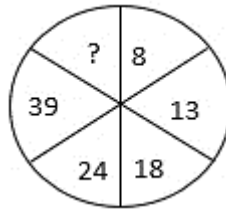
11. Вставте пропущену букву.

Щ Ц Т П Л ?

12. Вставте слово, яке є закінченням першого слова і початком другого.

МІ (...) О ЛАД

13. Вставте пропущене число.



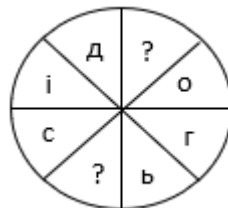
14. Вставте пропущене число.

4 9 20
8 5 14
10 3 ?

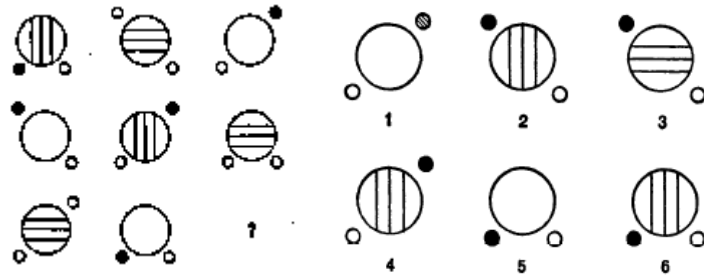
15. Вставте пропущене число.

16 (27) 43
29 () 56

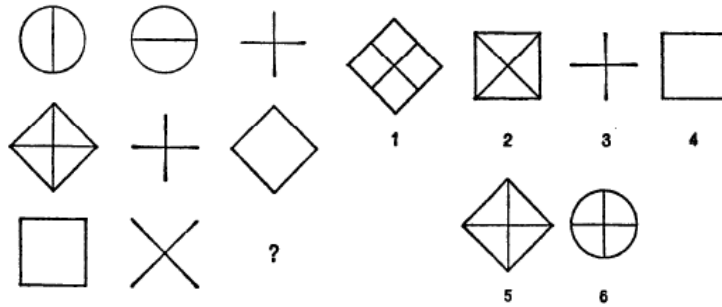
16. Вставте пропущені букви.



17. Виберіть потрібну фігуру з пронумерованих.



18. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



19. Вставте пропущене число.

6 11 ? 27

20. Вставте пропущене число.

12 (56) 16

17 () 21

21. Вставте пропущене слово.

ЛАСКА (САЖА) МІРАЖ

НАХИЛ (....) НАБАТ

22. Вставте слово, яке є водночас закінченням першого слова і початком другого.

ПРИК (...) АН

23. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово.

ЖААРБ

ТЯХА

ЙААРС

ЕОВНЧ

24. Вставте слово, яке означало б те саме, що і слово поза дужками.

РУКА (.....) ГРОНО

25. Вставте пропущену букву.

А Г Є

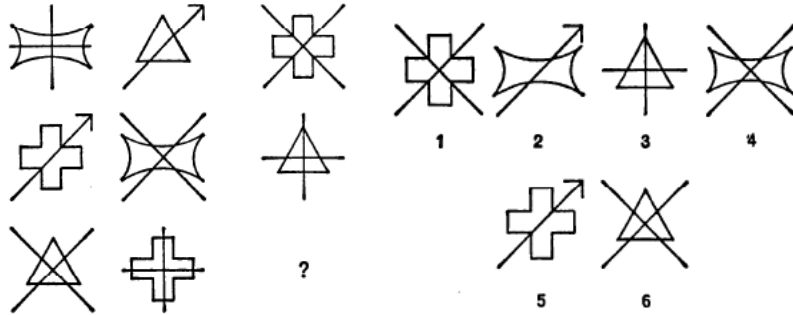
Г Ж Ї

З К ?

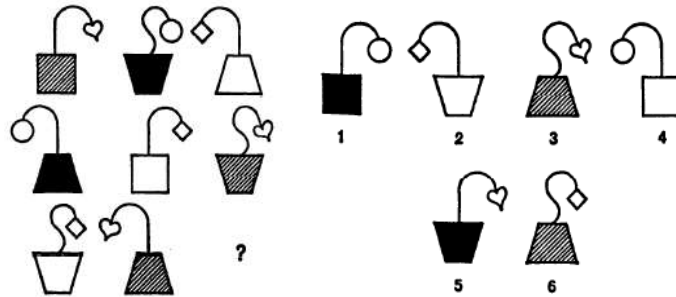
26. Вставте пропущені букви.



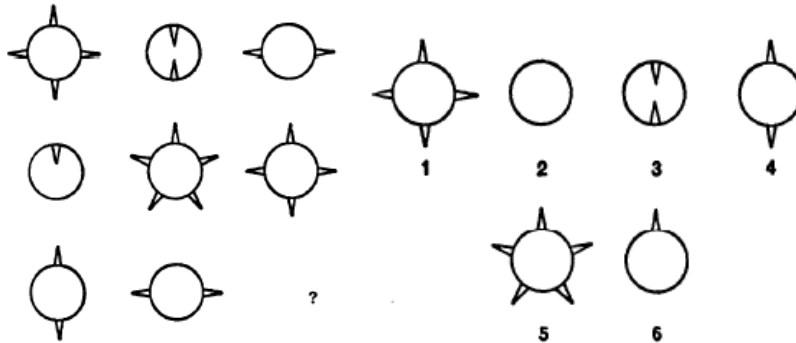
27. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



28. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



29. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



30. Вставте пропущене слово.

КНИГА (КАСА) САЛАТ
ГОНОР (....) ОХОТА

31. Вставте слово, яке означало б те саме, що і слова поза дужками.

ВИД СПОРТУ (...) СПОСІБ ПЕРЕСУВАННЯ

32. Вставте пропущене число.

1 8 27 ?

33. Вставте пропущене слово.

ЛОТОК (КЛЕН) ЧОВЕН
ПЛАТО (....) ОТВІР

34. Розв'яжіть анаграми і виключіть зайве слово.

АТСІН
ТІВОКОРВ
ТСАРХІ
КОІВН

35. Вставте пропущену букву і пропущене число.

1	В	5	?
А	З	Д	?

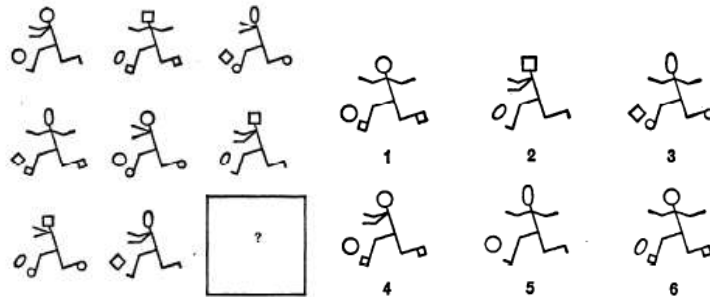
36. Вставте слово, яке б означало те саме, що і слова поза дужками.

ЗАТОКА (....) ЧАСТИНА ОБЛИЧЧЯ

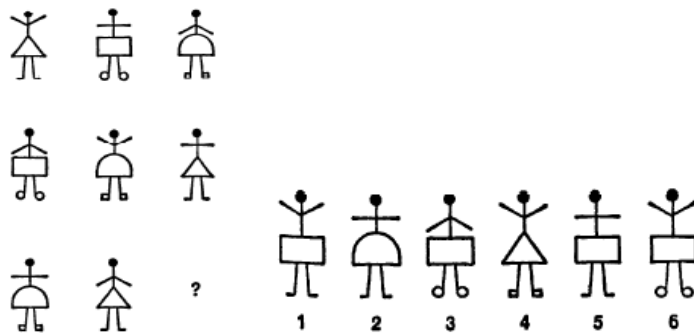
37. Вставте пропущене слово.

ПИРІГ (РИСА) СЛЬОЗА
РИНОК (....) ВЕСЕЛКА

38. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



39. Виберіть потрібну фігуру із шести пронумерованих.



40. Виберіть потрібну фігуру із чотирьох пронумерованих.



Відповіді до інтелектуального тесту Г. Ю. Айзенка

1. 4.
2. ЧАЙ.
3. ВАЛІЗА (Усі інші слова позначають посуд: тарілка, ложка, чашка).
4. 11 (Відняти число на підлозі із суми чисел на вікнах).
5. ЖАБА (Перша буква пропущеного слова – це остання буква попереднього слова; друга буква пропущеного слова – це четверта буква попереднього слова; третя буква пропущеного слова – це третя буква наступного слова; четверта буква пропущеного слова – це четверта буква наступного слова).
6. 25 (Складіть усі числа, що стоять поза дужками).
7. Кожне число одержується, якщо до попереднього додати 2 і результат розділити на 2 ($4 + 2 = 6$; $6 : 2 = 3$).
8. ТІСТО (Усі інші слова позначають предмети домашньої обстановки: стіл, диван, крісло).
9. 6 (Коло, трикутник і квадрат можуть бути як зовнішньою, так і внутрішньою фігурою, можуть бути чорного кольору, білого або заштрихованими. Кожна з цих ознак зустрічається лише один раз у рядку або в колонці).
10. 5 (Є три фігури, що відрізняються тим, як проведено лінію у внутрішньому полі прямокутника, і три маленькі фігури і хрест, ромб і чорна пляма. У кожному прямокутнику є дві такі фігури у внутрішньому колі прямокутника).
11. Букви розташовані у зворотному алфавітному порядку по черзі, через дві на третю і через три на четверту.
12. ШОК.
13. 54 (Числа у лівій половині кола втричі більші за числа у правій половині кола).
14. 11 (У кожному рядку третє число є сумою половини першого числа з подвоєним другим).
15. 27 (Число в дужках є різницею чисел поза дужками).
16. Р і Т (Слово ГОРДІСТЬ читати проти годинникової стрілки).
17. Коло може бути без ліній, може мати горизонтальну або вертикальну лінії, а маленькі кружечки у колі можуть бути в одному із трьох положень. Крім того, вони мають різне штрихування).
18. Третя фігура кожного горизонтального ряду складається з тих елементів фігур свого ряду, які є для них відмінними.
19. Ввести у квадрат числа 2, 3, 4, 5 відповідно, щоразу додаючи 2.

20. 76 (Подвійна сума чисел, які стоять поза дужками).

21. ХАТА (Перша буква пропущеного слова – це третя буква попереднього слова; друга буква пропущеного слова – це друга буква попереднього слова; третя буква пропущеного слова – це п'ята буква наступного слова; четверта буква пропущеного слова – це четверта буква наступного слова).

22. ЛАД.

23. САРАЙ (Інші слова позначають типи суден: баржа, яхта, човен).

24. КИСТЬ.

25. П (Рядки побудовані з букв українського алфавіту відповідно через 2, 3 і 4 букви).

26. С і Н (Слово СПІЛЬНИЙ читається за годинниковою стрілкою).

27. Є три типи головних фігур, на кожному з яких є або «+», або стрілка, або «х».

28. 1 (Є три типи вазонів, три типи стебел, три форми квітів. Вазон може бути білим, чорним або заштрихованим. Кожна з цих ознак зустрічається лише один раз у рядку або колонці).

29. 1 (Шипи, спрямовані зовні, рахуються як +1; шипи, спрямовані всередину, рахуються як – 1. У кожному горизонтальному рядку остання фігура розглядається як сума двох попередніх фігур: $4 - 2 = 2$; $- 1 + 5 = 4$; $2 + 2 = 4$).

30. ГРОТ (Перша і друга букви пропущеного слова – це відповідно перша і п'ята букви попереднього слова, а третя і четверта букви пропущеного слова – це відповідно перша і четверта букви наступного слова).

31. БІГ.

32. 64 (Уведіть у куб числа 1, 2, 3 і 4 відповідно).

33. ОПІР (Перша і друга букви пропущеного слова – це відповідно перша і п'ята букви попереднього слова, а третя і четверта букви пропущеного слова – це четверта і п'ята букви наступного слова).

34. ВІВТОРОК (Інші слова позначають частини будівлі: стіна, стріха, вікно).

35. Букви йдуть в алфавітному порядку через одну по черзі у чисельнику і знаменнику. Числа, що відповідають порядковому номеру цих букв в алфавіті, розташовані подібно до цього.

36.

Є
7

37. ГУБА.

38. НИВА (Перша і друга букви пропущеного слова – це відповідно третя і друга букви попереднього слова, а третя і четверта букви пропущеного слова – це відповідно перша і сьома буква наступного слова).

39. 1 (У кожному рядку й у кожній колонці є три різні типи м'ячів, три форми голів, три форми чобіт і три положення рук. Ті форми і положення, яких немає на перших двох малюнках третього ряду, мають бути у відсутньому малюнку).

40. 6 (Є три фасони спідниць, три положення рук, три типи взуття).

41. 1 (Друга і третя фігури кожного рядка містять по одному з елементів, що є у першій фігурі, які розвернуті на 90°).

Оцінка результатів

Відкладіть на горизонтальній лінії відповідного графіка кількість правильно вирішених завдань. Потім проведіть вертикаль до перетину з діагональною лінією. Від точки перетину проведіть горизонтальну лінію вліво. Точка на вертикальній осі відповідає Вашому IQ. Найбільш достовірні і надійні результати, що свідчать про Ваші здібності, розташовані у діапазоні від 100 до 130 балів. Поза цими межами оцінка результатів недостатньо надійна.

ГРАФІК ДЛЯ ОЦІНКИ ПЕРШОГО ТЕСТУ



За результатами тестування інтелектуальних здібностей може з'ясуватися, що рівень їх розвитку:

- а) недостатній (IQ < 90 %);
- б) нормальний (IQ = 90-110 %);
- в) підвищений (IQ > 110-120 %) або є на рівні;
- г) обдарованість (IQ > 140 %).

Кожен із цих варіантів утворює певну ситуацію вибору конкретного профілю навчання.

Тема 3.4. УЯВА

Формалізована структура змісту теми Уява – психічний пізнавальний процес, форма психічного відображення, яка полягає у створенні нових образів на основі попередньо сформованих уявлень. Специфіка уяви: переосмислення попереднього досвіду. Уява нерозривно пов'язана з пам'яттю.

Фізіологічна основа уяви: складна аналітико-синтетична діяльність мозку (утворення нових тимчасових зв'язків).

Основні функції уяви: 1) уявлення образів дійсності; 2) регулятивна (регулює емоційні стани); 3) довільно-регулятивна (довільна регуляція пізнавальних процесів і станів людини); 4) формуюча (формування внутрішнього плану дії); 5) планування діяльності.

Класифікація видів уяви: 1) залежно від мети та способів створення образів уяви: довільна (активна) та мимовільна (пасивна); 2) за характером уяви: репродуктивна (сприймаюча) та творча; 3) за змістом діяльності (художня; наукова; технічна тощо); 4) за характером образів уяви: конкретна і абстрактна; 5) за якісними особливостями діяльності: містична; пластична; наукова; уява в практичному житті; уява у торгівлі; уява у сфері утопії. *Мрія* – особливий вид уяви як створення образів бажаного майбутнього.

Етапи створення уяви: 1) творча ідея; 2) задум (виникнення творчої ідеї); 4) «виношування» ідеї (задуму); 4) реалізація задуму.

Прийоми уяви (способи створення образів уяви): аглютинація (до образу одного об'єкта приєднуються елементи з образів інших об'єктів); гіперболізація (рівномірне збільшення або зменшення певних рис образу об'єкта); акцентуація (загострення, перебільшення рис нового образу); схематизація (новий образ формується на основі рис схожості); типізація (виділення суттєвих ознак в образі об'єкта); доповнення (образ одного об'єкта доповнюється елементами з образів інших об'єктів).

Форми прояву уяви: фантазія; мрія; ідеал; марення; сновидіння; галюцинації. Уява і фантазія: спільне та відмінне. Особливості активної та пасивної уяви. Характеристика репродуктивної (відтворювальної) уяви.

Творча уява (продуктивна): характеристика. Мрія – створення образу бажаного майбутнього. *Стадії творчого процесу:* 1) зародження задуму; 2) дискурсивне мислення; 3) побудова конструкції. *Рівні творчості* (за новизною): найвищий (створення принципово нового); високий;

раціоналізаторський; суб'єктивний. Потужність механізму творчості: гармонійна; дисгармонійна; порушена. *Порушення уяви*: афантазія.

Індивідуальні особливості уяви: зміст; широта; сила; швидкість; дієвість; яскравість; реалістичність.

Фактори, що сприяють розвитку уяви: допитливість; інтереси; переконання; життєва позиція; почуття; загальний розвиток.

Фактори, що гальмують розвиток уяви: ненависть; протест; поразка; сором; особистий неуспіх.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика уяви.
2. Класифікація видів уяви.
3. Характеристика механізмів уяви.
4. Індивідуальні особливості уяви, її розвиток.

Основні поняття: уява, інтуїція, аглютинація, гіперболізація, загострення, схематизація, типізація, фантазія, творчість, мрія.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 405-414.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 144-172.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 204-217.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 238-258.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 97-105.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспектуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: уява, інтуїція, аглютинація, гіперболізація, загострення, схематизація, типізація, фантазія, творчість, мрія.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь і підкресліть її.

1. *За характером діяльності уява поділяється на:*
 - a) мимовільну і довільну;
 - b) творчу і репродуктивну;
 - c) художню і технічну.
2. *Формою створення нових образів уяви є:*
 - a) типізація;
 - b) ідеомоторні акти;
 - c) аглютинація.
3. *Створення нових об'єктів уяви без спеціальної мети, це:*
 - a) довільна уява,
 - b) мимовільна уява;
 - c) репродуктивна уява.
4. *Створення нових образів на основі попереднього досвіду, це:*
 - a) мислення;
 - b) уява;
 - c) мрія.
5. *Створення образів бажаного майбутнього, це:*
 - a) фантазія;
 - b) художня уява;
 - c) мрія.
6. *Залежно від участі волі в діяльності, виділяють уяву:*
 - a) художню, технічну;
 - b) мимовільну і довільну;
 - c) творчу і репродуктивну.
7. *Стирання відмінностей і підкреслення схожих рис між образами уяви, це:*
 - a) типізація;
 - b) аглютинація;
 - c) схематизація.
8. *Рушієм дій та вчинків людини є:*
 - a) репродуктивні мрії;
 - b) творчі мрії;
 - c) реальні мрії.
9. *За змістом діяльності й характером праці уяву поділяють на:*
 - a) художню, технічну тощо;
 - b) творчу і репродуктивну;
 - c) мимовільну і довільну.
10. *Репродуктивна уява, це процес:*

- а) створення нових образів, на підставі опису або графічного зображення;
- б) створення образу бажаного;
- с) створення образів, які реалізуються в продуктах діяльності.

Завдання № 3. Ознайомтеся з карикатурами Херлуфа Бідструпа.

Опис картини Оберіть одну карикатуру з наведених нижче (Рис. 3.4.1, Рис. 3.4.2). Визначте сутність зображеного. На основі аналізу загального змісту карикатури та зовнішнього виду персонажів, опишіть у термінах психології, характер і особливості (вид, прийоми, форми) уяви головного персонажу. Аргументуйте відповідь.



Рис. 3.4.1. Карикатура «Капелюшних справ майстер» (Х. Бідструп).



Рис. 3.4.2. Карикатура «Вища крапка» (Х. Бідstrup).

Завдання № 4. Доповніть схему «Види уяви» (Рис. 3.4.3).
Доповніть схему Визначте і поясніть критерії класифікації видів уяви. Наведіть приклади.



Рис. 3.4.3. Схема «Види уяви».

Завдання № 5. Ознайомтеся з Рис. 3.4.4. «Ілюстрації прийомів уяви», який складається з шести окремих ілюстрацій. Визначте відповідність змісту ілюстрацій № 1, 2, 3, 4, 5, 6 наведеним нижче прийомам уяви.

Прийоми уяви: а) аглютинація; б) гіперболізація; в) літота; г) підкреслення; д) акцентуація (загострення); е) схематизація; є) типізація; ж) комбінування.

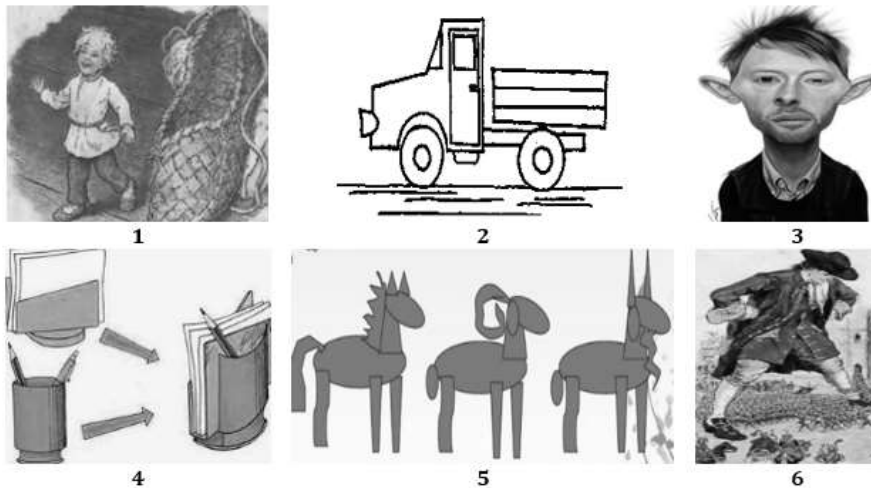


Рис. 3.4.4. Ілюстрації прийомів уяви.

Завдання № 6. Ознайомтеся з картинами відомого канадського художника Роберта Гонсалвеса (Рис. 3.4.5, Рис. 3.4.6, Рис. 3.4.7). Оберіть одну картину з трьох наведених нижче. Визначте прийоми уяви.



Рис. 3.4.5. «Будинки знань» (Р. Гонсалвес).



Рис. 3.4.6. «Будівельна акробатика» (Р. Гонсалвес).

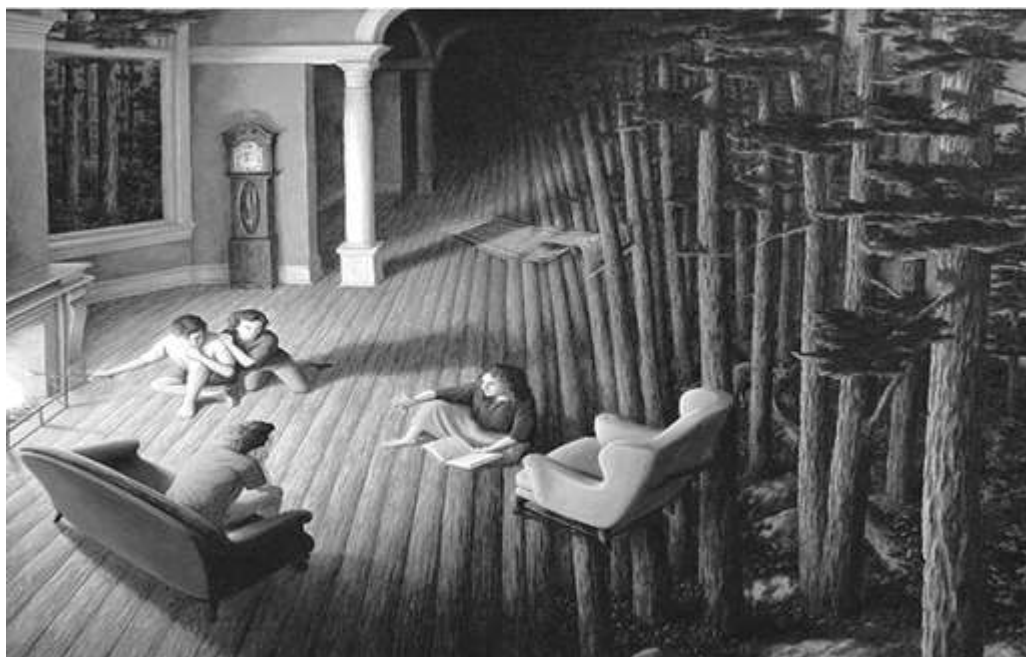


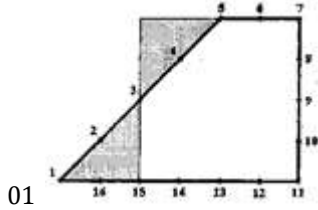
Рис. 3.4.7. «У лісі» (Р. Гонсалвес).

Завдання № 7. Психодіагностика **7.1. Визначення рівня розвитку просторової уяви [26].**

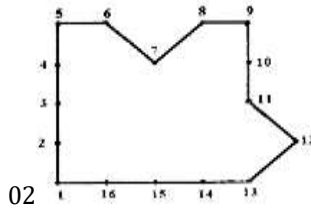
Інструкція: Вам пропонуються зображення геометричних фігур з нанесеними по контуру крапками. Вам необхідно подумки відсікти від кожної фігури однією лінією частину і приставити її в інше місце таким чином, щоб вийшов квадрат. У бланку відповідей запишіть

знайдену лінію. Наприклад, у завданні 01 відсікаєте подумки частину фігури по лінії 3-15 і заносите результат до бланку відповідей 3-15. На виконання завдань відводиться 20 хвилин.

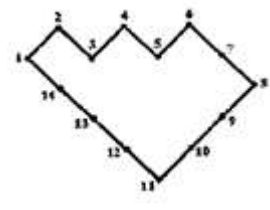
Тренувальні завдання № 01, 02, 03. Тестові завдання: № 1-45.



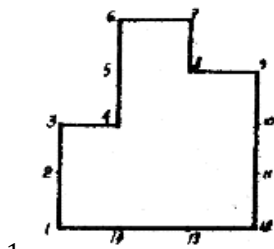
01



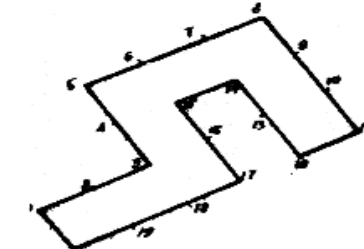
02



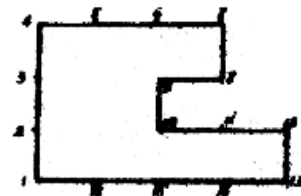
03



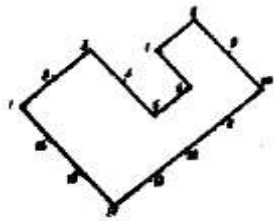
1



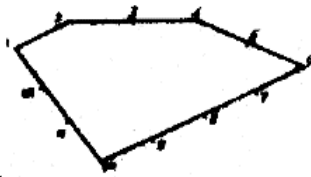
2



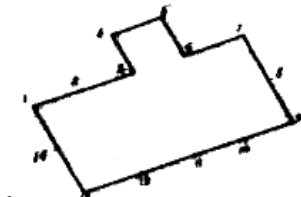
3



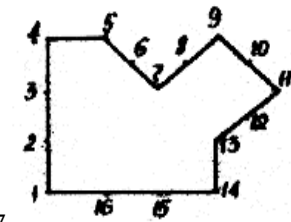
4



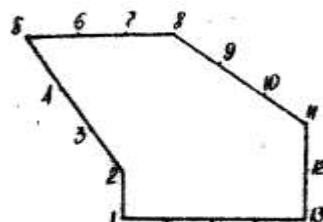
5



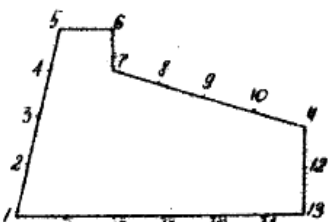
6



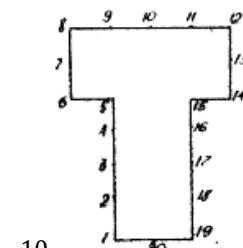
7



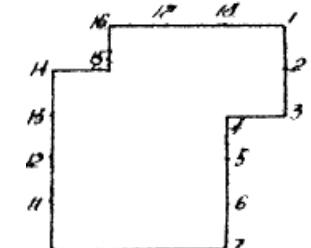
8



9



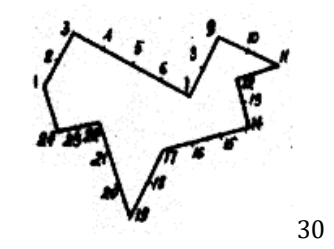
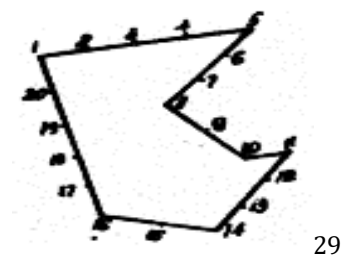
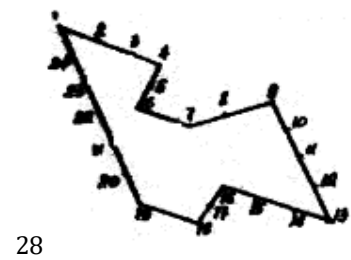
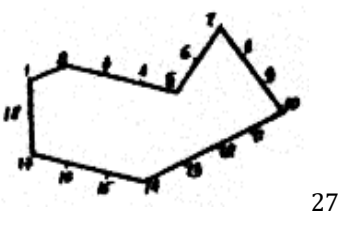
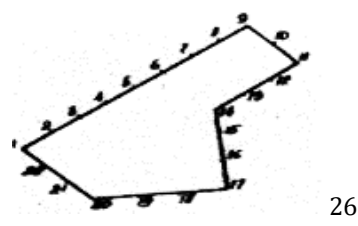
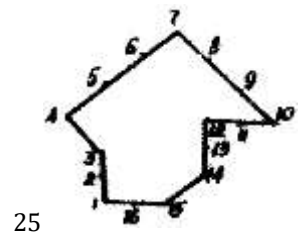
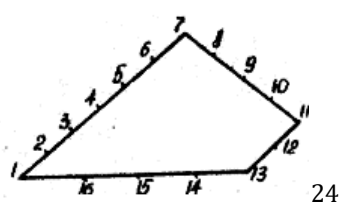
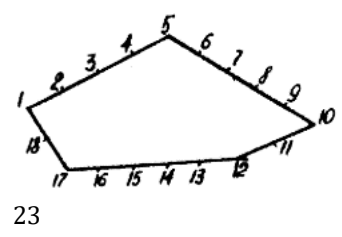
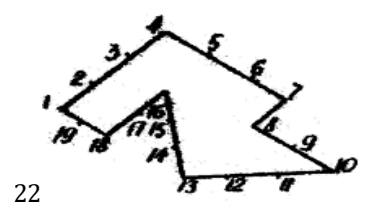
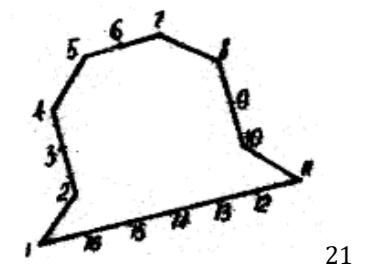
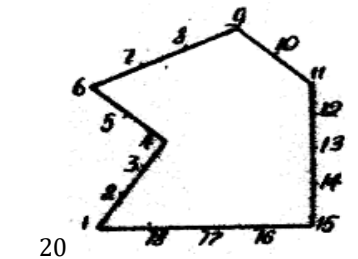
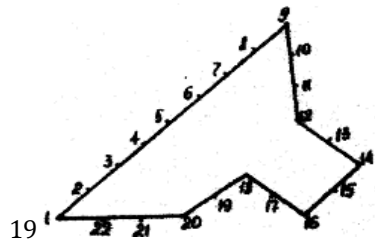
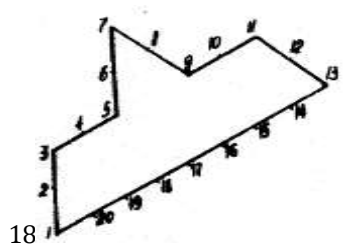
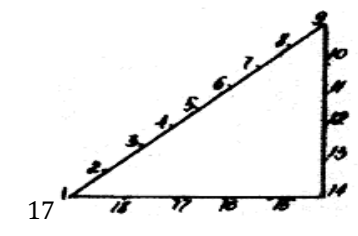
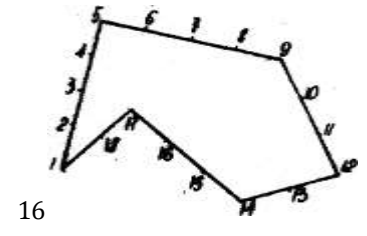
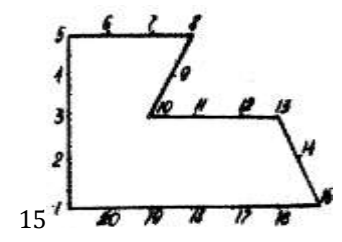
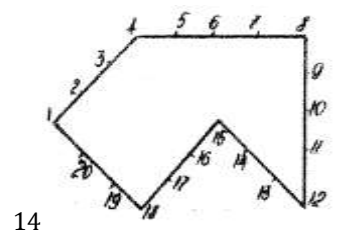
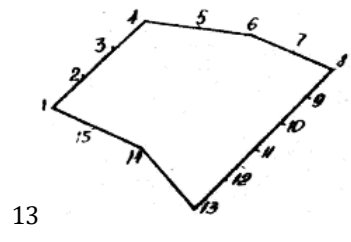
10

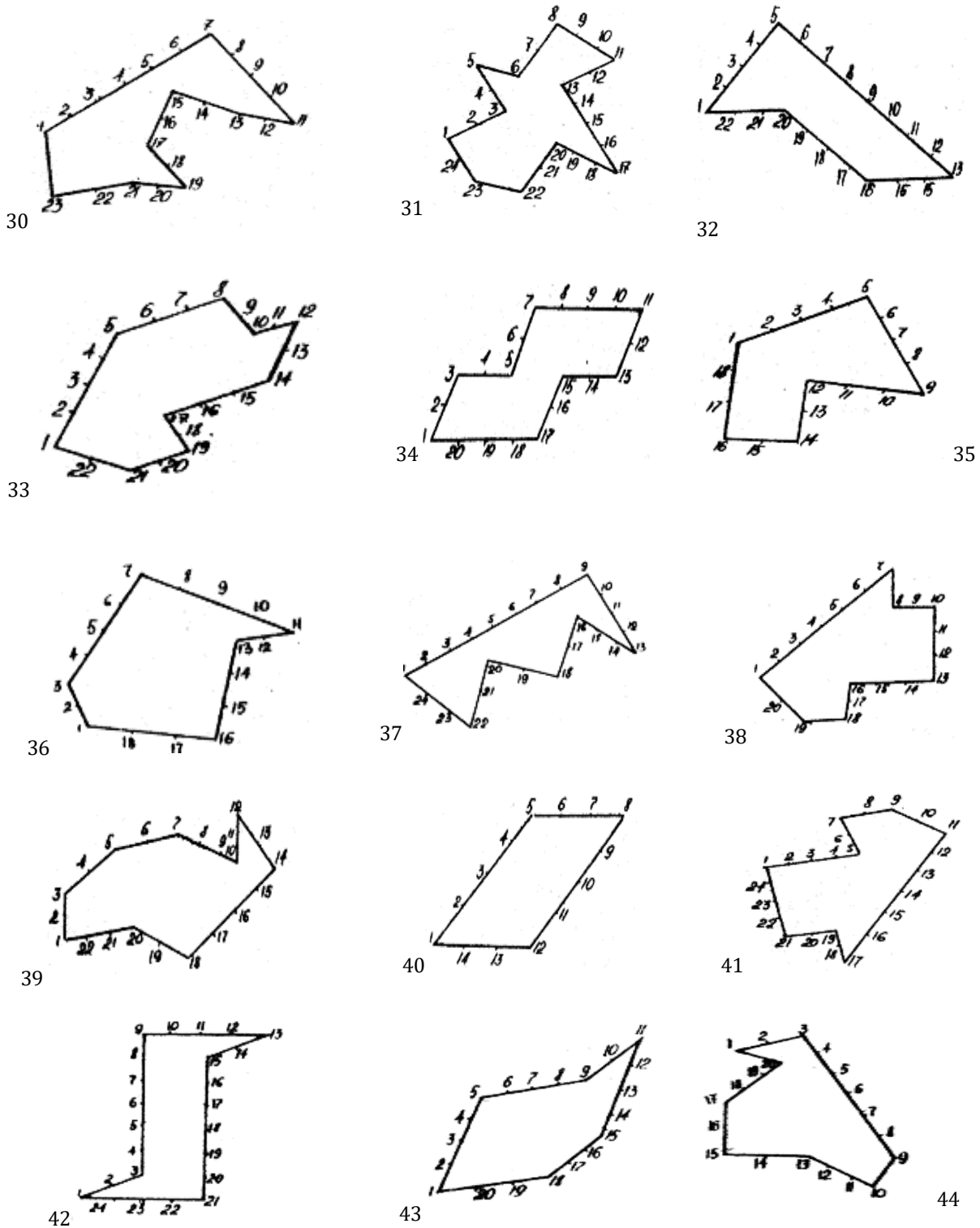


11



12





Обробка результатів.

Виконання правильності завдань перевіряється за допомогою таблиці (Табл. 3.4.1).

Оцінка рівня просторової уяви за результатами обстеження проводиться за таблицею (Табл. 3.4.2).

Бланк відповідей

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
28		29		30	
31		32		33	
34		35		36	
37		38		39	
40		41		42	
43		44		45	

Таблиця 3.4.1.

Правильні відповіді

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	5-8	2	3-18	3	11-14
4	6-11	5	4-7	6	6-10
7	9-13	8	8-3	9	6-13
10	5-15	11	15-2	12	20-11
13	12-9	14	4-18	15	11-16
16	9-14	17	14-5	18	7-17
19	5-18	20	6-11	21	7-17
22	13-8	23	5-12	24	3-15
25	3-15	26	3-14	27	2-14
28	21-7	29	17-10	30	7-17
31	3-17	32	3-13	33	9-18
34	5-14	35	7-17	36	1-14
37	3-16	38	5-19	39	5-13
40	5-18	41	4-11	42	1-15
43	5-17	44	5-15	45	15-7

Шкала оцінок просторової уяви

Таблиця 3.4.2.

Рівень розвитку просторової уяви	Стать	Рівень розвитку				
		високий	вищий за середній	середній	нижчий за середній	низький
	Чол.	40 і більше	39-37	36-22	21-11	10 і менше
Жін.	42 і більше	41-36	36-23	22-12	11 і менше	

7.2. Вивчення відтворюючої уяви [37].

Для аналізу відтворюючої уяви досліджуваному слід розв'язати 4 завдання. При цьому треба мати на увазі, що вони розв'язуються словесно, креслення робити не можна.

1. Потрібно уявити рівнобічний трикутник, кожна сторона якого дорівнює 6 м. Уявно продовжити основу трикутника ліворуч на 6 м. і паралельно їй через вершину трикутника провести ліворуч такий самий відрізок. З'єднати кінці паралельних ліній прямою. Яку фігуру Ви отримаєте?

2. Досліджуваному потрібно уявити, що від точки А він пройшов на південь 10 кроків, потім повернув на схід і також зробив 10 кроків, після чого знову 10 кроків на південь, а потім повернув на захід, пройшов стільки ж і, нарешті, зробив 10 кроків на північ. Яку фігуру отримаємо із зазначених відрізків?

3. Уявіть коло і поставте у його центрі точку. На рівній відстані від неї (всередині кола) проведіть дві паралельні лінії, а потім до цих прямих на такій самій відстані проведіть дві перпендикулярні лінії. Яку фігуру отримаємо в середині кола?

4. Уявіть квадрат. Проведіть у ньому діагоналі. Потім двома горизонтальними лініями поділіть квадрат на рівні частини. Скільки вийшло фігур та які?

Досліджуваний перевіряє правильність розв'язання кожного завдання за допомогою креслення. Якщо правильно розв'язано перші три завдання, у нього добре розвинена відтворююча уява, якщо вдалося впоратись і з четвертим – він має високо розвинену просторову уяву.

Правильні відповіді:

- 1) трапеція;
- 2) квадрат з «хвостиком» (перевернутий прапорець, м'який знак);
- 3) квадрат;
- 4) 10 частин, з них 6 трикутників, 2 трапеції, 2 п'ятикутники.

7.3. «Наскільки багата ваша уява» [32].

Мета: визначення рівня розвитку уяви.

Матеріали та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: вам потрібно відповісти на наведені нижче запитання.

Питання

1. Чи цікавитесь ви живописом? (так – 2, ні – 1).
2. Чи часто нудьгуєте? (так – 1, ні – 2).
3. Розповідаючи якусь історію, любляете прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так – 1, ні – 0).
4. Чи ініціативні ви на роботі? (так – 2, ні – 1).
5. Чи «широкий» ваш почерк (багато місця займає на папері)? (так – 1, ні – 0).
6. Свій гардероб підпорядковуєте законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так – 2, ні – 1).
7. Чи любляете під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так – 0, ні – 1).
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні – 0).
9. Чи подобається вам писати довгі листи? (так – 2, ні – 1).
10. Чи сняться вам кольорові сни? (так – 1, ні – 0).
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями й де хотіли б побути? (так – 1, ні – 0).
12. Чи часто плачете в кіно? (так – 1, ні – 0).

Опрацювання результатів

Підрахуйте, будь-ласка, бали.

- 14-17: у вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.
- 9-13: уява середня, така зустрічається в більшості людей. Від вас залежить, чи зможете ви розвинути її.
- 5-8: ви реаліст у повному розумінні цього слова і у хмарах не літаєте. Але трішки фантазії ще нікому не завадило.

Тема 3.5. УВАГА

Формалізована структура змісту теми *Увага* – форма психічної діяльності, яка полягає у свідомій зосередженості на певних об'єктах при одночасному абстрагуванні від інших. Увага передбачає зосередженість при відволіканні від усього стороннього (ігноруванні інших об'єктів). *Фізіологічні механізми уваги*: процеси збудження й гальмування; нейрони уваги; ретикулярна формація. Розкриття фізіологічних механізмів уваги І. Сеченовим (1829-1905), І. Павловим (1849-1936), О. Ухтомським (1875-1942).

Функції уваги. Теорії уваги: за М. Ланге (1858-1921), Т. Рібо (1839-1916), П. Гальперінім (1902-1988), Д. Узнадзе (1887-1950).

Види уваги: 1) зовнішня та внутрішня (за характером об'єкта); 2) мимовільна, довільна, післядовільна (за вольовою регуляцією); 3) колективна, групова, індивідуальна увага (за суб'єктом).

Характерні особливості уваги: 1) об'єм (кількість усвідомлюваних в даний момент об'єктів); 2) розподіл (здатність виконувати декілька видів діяльності одночасно); 3) стійкість (час протягом якого зберігається цілеспрямованість діяльності); 4) нестійкість (відволікання на інші об'єкти); 5) переключення (спрямування уваги на нові об'єкти); 6) концентрація (заглибленість в діяльність).

Якості уваги: 1) стійкість (стійка; нестійка); 2) інтенсивність (низька; висока); 3) переключення (легке; важке); 4) широта (об'єм; розподіл); 5) спрямованість (внутрішня; зовнішня).

Форми уваги: внутрішня і зовнішня. Психофізіологічні характеристики стійкості уваги та її основні умови. Концентрація та розподіл уваги. Методи вивчення стійкості та розподілу уваги. Переключення та об'єм.

Уважність як властивість людини (спрямованість і зосередженість на об'єкті). Неуважність – нестійкість уваги (нездатність тривалий час зосереджуватись). Типи неуважності: 1) розсіяність (відволікання, мимовільне переключення на новий об'єкт); 2) «липуча увага» (неуважність, важке переключення уваги внаслідок зосередженості на інших об'єктах); 3) неуважність як наслідок перевтоми.

Порушення уваги: відволікання; неуважність (уявна; справжня); гіперрухливість; інертність; звуження обсягу уваги (нестійкість). Характеристика РДУГ (розлад дефіциту уваги та гіперактивності).

Етапи розвитку уваги. Фактори розвитку уваги за Л. Виготським (1896-1934). Основні шляхи управління та формування уваги.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика уваги.
2. Види уваги.
3. Основні властивості уваги.
4. Неуважність, її причини.

Основні поняття: увага, довільна, мимовільна, післядовільна увага, стійкість, переключення, обсяг, концентрація уваги, неуважність.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 699-717.
2. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 176-184.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 244-264.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 164-173.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 106-114.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: увага, довільна, мимовільна, післядовільна увага, стійкість, переключення, обсяг, концентрація, неуважність.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь і підкресліть її.

1. *Свідомо спрямована увага, це:*
 - а) мимовільна увага;
 - б) довільна увага;
 - в) післядовільна увага.
2. *Коливання уваги, це:*
 - а) переключення уваги;
 - б) нестійкість уваги;

- с) зміна концентрації уваги.
3. *Середній обсяг уваги людей:*
- а) від 5 до 9 об'єктів;
 - б) від 3 до 6 об'єктів;
 - с) від 6 до 10 об'єктів.
4. *Фізичну діяльність людини регулює увага:*
- а) внутрішня;
 - б) довільна;
 - с) зовнішня.
5. *Увага, яка спрямовується і свідомо регулюється, називається:*
- а) мимовільна;
 - б) довільна;
 - с) післядовільна.
6. *Мимовільне переміщення уваги під впливом сторонніх подразників називається:*
- а) інертність уваги;
 - б) неуважність;
 - с) відволікання уваги.
7. *За спрямованістю виділяють увагу:*
- а) зовнішню;
 - б) мимовільну;
 - с) групову.
8. *Відволікання уваги під впливом різних об'єктів, це:*
- а) розподіл;
 - б) нестійкість;
 - с) коливання.
9. *Міра заглибленості людини у діяльність, визначає:*
- а) стійкість уваги;
 - б) обсяг уваги;
 - с) концентрацію уваги.
10. *Стойкість уваги виявляється:*
- а) концентрацією на об'єкті;
 - б) тривалістю зосередженості на об'єкті;
 - с) ступені уважності.

Завдання №3. Ознайомтеся з картою цифр для
Знайдіть цифри визначення ступеня стійкості уваги (Рис. 3.5.1).
Знайдіть цифри від 1 до 90. Час виконання завдання – 60 секунд.



Рис. 3.5.1. Карта цифр.

Завдання № 4. Заповніть таблицю «Увага – особлива форма психічної діяльності» (Табл. 3.5.1).

Охарактеризуйте фактори, які сприяють привертанню уваги студентів під час лекційних і практичних занять. Наведіть приклади.

Таблиця 3.5.1.

Види уваги		Структура уваги:
за вольовою регуляцією:	за спрямованістю на об'єкт:	

Завдання № 5. За допомогою рисунків Х. Бідструпа (Рис. 3.5.2, Рис. 3.5.3) перевірте власну уважність.

За 10 секунд, по черзі, розгляньте кожен з двох рисунків. Закрийте рисунки аркушем паперу.



Рис. 3.5.2. Рисунок (Х. Бідструп).



Рис. 3.5.3. Рисунок (Х. Бідструп).

З'ясуйте, наскільки ви уважні, відповівши на два питання: 1) скільки людей відпочивали на лавці? (Рис. 3.5.2); 2) скільки справ «одночасно» виконувала жінка? (Рис. 3.5.3).

Завдання №6. Ознайомтеся з карикатурою «Обережно, скло!»
Опис ситуації Херлуфа Бідструпа (Рис. 3.5.4). На основі аналізу зовнішнього виду головного персонажу (мімічних та пантомімічних елементів), опишіть особливості уваги (у термінах психології). Поміркуйте, як можна інтерпретувати подібні невербальні сигнали.

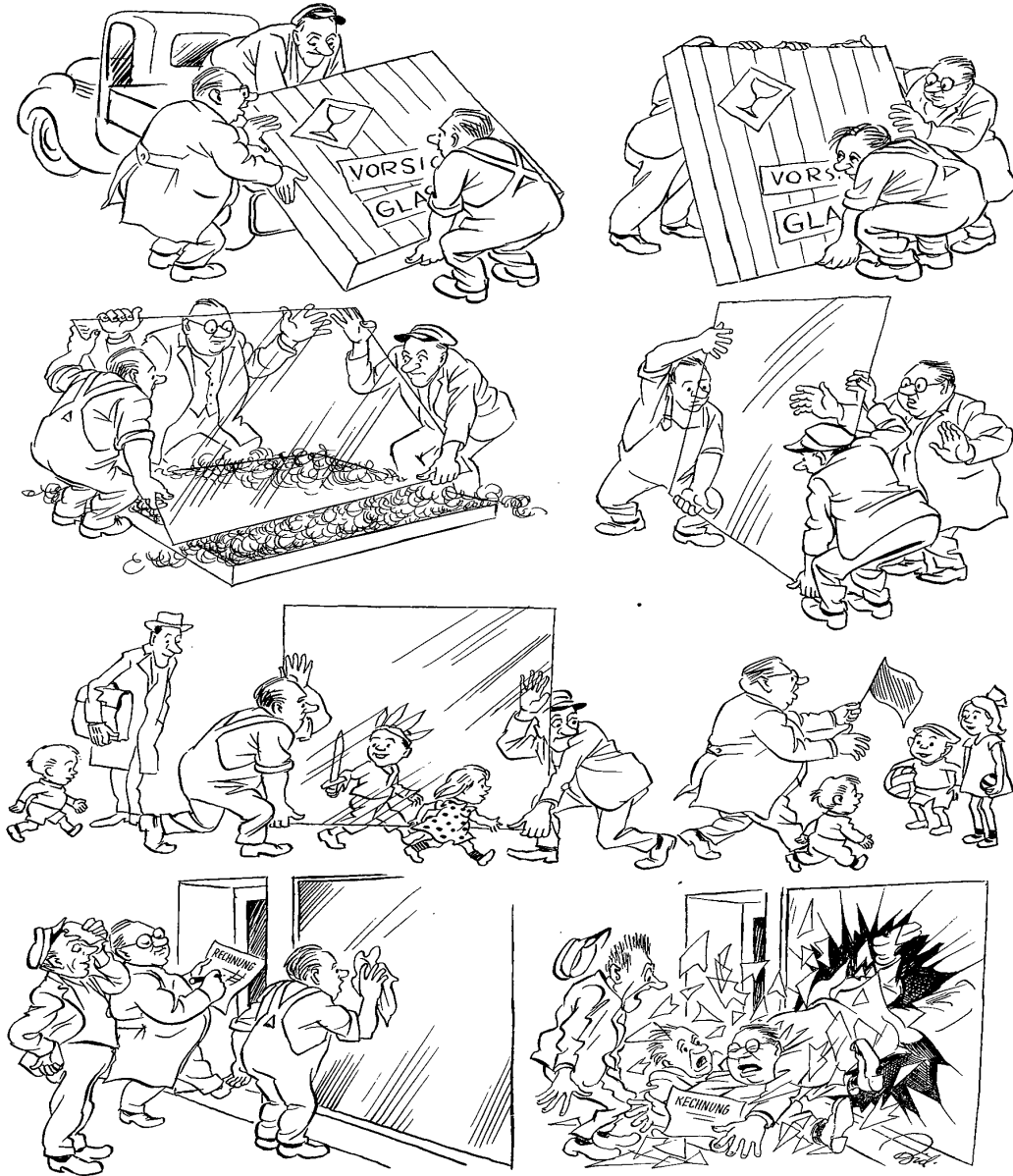


Рис. 3.5.4. Карикатура «Обережно, скло!» (Х. Бідструп).

Завдання № 7.
Психодіагностика

7.1. Вивчення вибіркової уваги
 (Г. Мюнстерберг) [37].

Методика спрямована на визначення вибіркової уваги. Рекомендується для використання при профвідборі на спеціальності, які вимагають хорошої вибіркової і концентрації уваги, а також високої стійкості до подолання перешкод.

Інструкція. Серед буквеного тексту є слова. Ваше завдання – якомога швидше вчитуючи текст, підкреслити ці слова.

Приклад: р ю к л б ю с р а д і с т ь у ф р к н п

Час роботи – 2 хв. Оцінюється кількість виділених слів і кількість помилок (пропущені і неправильно виділені слова).

Тестові завдання

бсонцевтргшоурайонзгуцновинахєгчафактуекекзаментрочягшгупрокур
 оргусеабестеоріяенстджзбьамхокейтронциуршрофщуйлзхтелевізорболд
 жзхюелшьбпамятьшохеюжипдрашлптслхемздсприйманьяйцупендшізхьв
 афиапродблюбовабфирплослджнесладспектаклячсимтьбаюжюерадість
 вуфупеждлорптнародшмвтьлджьхегнекуифйжрепортажждорлафивюеф
 бдьконкурсзжшнаптьфячицувскапирособистістьехжеьеюбшшглюджепр
 плаванняделживанезбьтрлшшжнпркивомедіяшлджкуйфвідчаййфрачатл
 джнтьбюнхтьфтансенлабораторіялшдшнруугргшцтлрснованіезшереміт
 дтмаопрукгвмстрпсихіатріябплнстчьфяонзацеьантзахтлноп

Аналіз результатів. Всього у даному тесті є 28 слів. Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок (Табл. 3.5.2), в якій бали нараховуються залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожне пропущене слово віднімається по одному балу.

Таблиця 3.5.2.

Шкала оцінок вибіркової уваги

Час, с.	Бали	Рівень вибіркової	Час, с.	Бали	Рівень вибіркової
≥ 250	0	Низький	140-149	11	Середній
240-249	1	Низький	130-139	12	Середній
230-239	2	Низький	120-129	13	Високий
220-229	3	Низький	110-119	14	Високий
210-119	4	Низький	100-109	15	Високий
200-209	5	Низький	90-99	16	Високий
190-199	6	Низький	80-89	17	Високий
180-189	7	Середній	70-79	18	Високий
170-179	8	Середній	60-69	19	Високий
160-169	9	Середній	≤60	20	Дуже високий
150-159	10	Середній			

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркової уваги. Коли ж в обстежуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та

спостережень експериментатора з'ясувати причину слабкої вибіркової її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації обстежуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У багатьох випадках можна виявити зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю обстежуваного. Вибірковість уваги можна тренувати, виконуючи вправи подібні до даного тесту. Дуже високий рівень вибіркової уваги є одним з проявів феноменальної психічної активності людини.

7.2. Виявлення і оцінка концентрації уваги [26].

Методика призначена для визначення рівня концентрації уваги на одній діяльності. Обстеження можна проводити як з однією людиною, так і з групою з 5-9 осіб. Головні умови в роботі з групою – зручно розташувати досліджуваних, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями і дотримуватися тиші в процесі тестування.

Інструкція: Вам пропонується бланк із зображеними на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. Розставте якомога швидше і без помилок у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку. Розставляйте знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо.

Час на виконання завдання – 1 хв. Надійність результатів дослідження досягається повторними тестуваннями, які краще проводити через значні проміжки часу.

Обробка та аналіз результатів.

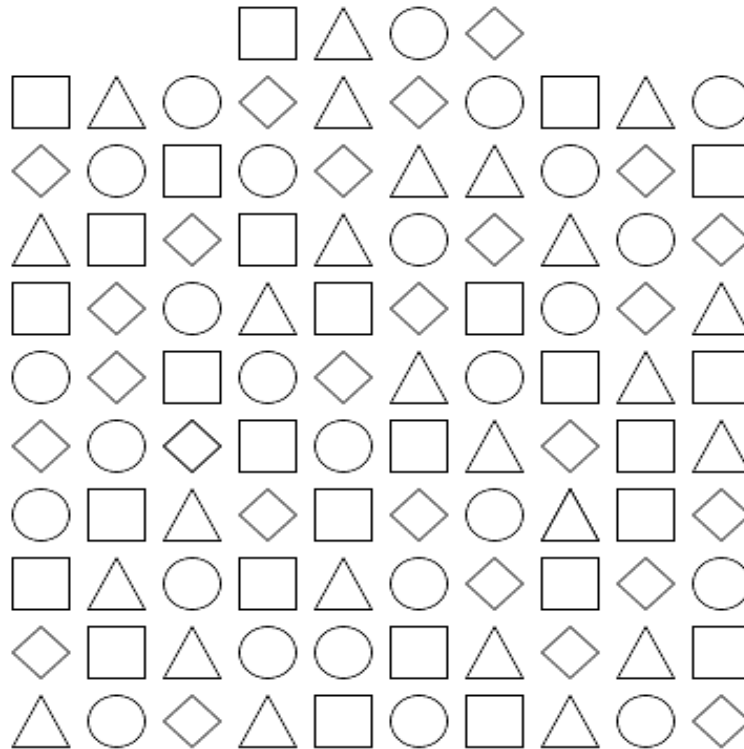
Результатами даного тестування є: кількість заповнених досліджуваним за 1 хв. геометричних фігур з врахуванням кола та кількість допущених помилок. Рівень концентрації уваги визначають за таблицею (Табл. 3.5.3).

Таблиця 3.5.3.

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	Дуже високий
91-99	2	Високий
80-90	3	Середній
65-79	4	Низький
64 і менше	5	Дуже низький

За допущені під час заповнення помилки ранг знижується. Якщо допущено 1-2 помилки, то ранг знижується на одиницю, якщо 3-4 – на два ранги, а якщо помилок більше 4-х, то концентрація уваги вважається гіршою на три ранги.

Бланк із геометричними фігурами тесту має такий вигляд:



Аналізуючи результати, слід з'ясувати причини, що призвели до таких результатів. Серед них важливе місце належить установці, готовності досліджуваного виконувати інструкцію і заповнювати фігури знаками якомога швидше або ж його орієнтації на безпомилковість виконання тесту.

У ряді випадків показник концентрації уваги може бути меншим від можливого через дуже велике бажання особистості проявити свої здібності, досягти максимального результату (тобто через своєрідне змагання). Зниження концентрації уваги можуть спричинити: поганий зір, хвороба, втомленість.

7.3. Дослідження уваги «Таблиці Шульте» [40].

Призначення: визначення стійкості уваги і динаміки працездатності (рівня сенсомоторних реакцій).

Матеріал та обладнання: таблиці Шульте, секундомір, олівець чи вказівка.

Інструкція досліджуваному: Вам будуть запропоновані п'ять таблиць, на яких у довільному порядку розміщені числа від 1 до 25. Потрібно відшукати, показати і назвати числа у порядку їх зростання. Час пошуку чисел фіксується секундоміром.

Таблиця 1

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Таблиця 2

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	2

Таблиця 3

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Таблиця 4

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Таблиця 5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Опрацювання результатів. За результатами виконання кожної таблиці може бути побудована «крива стомлення», яка відображала б не лише стійкість уваги, але і працездатність досліджуваного.

У «нормі» пошук чисел за кожною таблицею складає 40-50 с. Якщо пошук чисел проходить нерівномірно, то це є ознакою підвищеної стомлюваності і запізнілої впрацьовуваності.

Розділ IV. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

Тема 4.1. ЕМОЦІЇ. ПОЧУТТЯ

Формалізована структура змісту теми *Емоції* (від лат. «*emovere*» – збуджую, хвилюю) – особливі психічні процеси, чуттєва реакція, яка відображає особисту значущість, оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій життєдіяльності. Емоції – особливий клас психічних станів, це специфічне переживання людиною свого ставлення до якогось об'єкта або події.

Основні компоненти емоційного процесу: емоційне збудження; знак емоції (позитивна або негативна); ступінь контролю.

Етапи сильного емоційного збудження: афект (гнів, страх, радість); крайнє збудження (жах, відчай, паніка).

Фізіологічні основи емоцій і почуттів: рефлексорна природа; діяльність нервових центрів (гіпоталамус, ретикулярна формація і лімбічна система). Роль підкірки і кори головного мозку в емоційній сфері людини за І. Павловим (1849-1936). *Функції емоцій:* сигнальна; регулятивна; оцінювальна; спонукальна; комунікативна; адаптивна.

Психологічні теорії емоцій: наукові підходи до розуміння емоцій. Концепція походження емоцій Ч. Дарвіна (1809-1882). Периферійна теорія емоцій В. Джеймса (1842-1910). Теорія К.-Г. Ланге (1834-1900). Таламічна теорія емоцій В.-Б. Кеннона (1871-1945). Теорія емоцій (емоції як продукт еволюції) за П. Анохіним (1898-1974). Інформаційна теорія емоцій П. Симонова (1926-2002). Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда (1923-2017). *Фундаментальні емоції* (за К. Ізардом): радість, гнів, інтерес, огида, здивування, сум, страх.

Класифікація емоцій. Класифікація емоцій за І. Кантом (1724-1804): стенічні; астенічні. *Загальнонаукова класифікація емоцій за тривалістю і складністю:* емоції; афекти; почуття. Класифікація емоцій за Б. Додоновим (1923-1985): комунікативні; альтруїстичні; глоричні; практичні; романтичні; гностичні; гедоністичні; естетичні; акизитивні; мобілізаційні.

Види емоцій: примітивні і вищі; позитивні і негативні; стенічні і астенічні. *Базові емоції:* інтерес; радість; здивування; смуток; страх; сором; гнів; відраза; презирство.

Властивості емоцій: простота; безпосередність; короткоплинність; ситуативність; полярність; амбівалентність; інтегральність; інтенсивність; активність, глибина.

Емоційні стани: настрій; афект; стрес; фрустрація; пристрасть; радість; здивування; страждання; страх; сором; сум.

Фази переживання стресу: реакція тривоги; мобілізація сил (підвищення резистентності); втомленість (виснаження).

Форми агресивних реакцій: фізична агресія; непрямая агресія; роздратування; негативізм; образа; підозрілість; вербальна агресія.

Фізіогномічні прояви емоцій і почуттів за П. Екманом (1934-)

Почуття – стійке суб'єктивне переживання людиною життєвого сенсу предметів і явищ; стійке ставлення людини до явищ дійсності, які мають особисту значущість. Види вищих почуттів: стеничні і астеничні; моральні; інтелектуальні; естетичні; праксичні. Амбівалентність почуттів.

Емоційні якості особистості: емоційна реактивність; збудливість; афективність; емоційна стабільність; експресивність; сила емоційних реакцій.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика емоцій.
2. Класифікація емоцій.
3. Психологічна характеристика почуттів.
4. Класифікація почуттів.

Основні поняття: емоції, почуття, амбівалентність, тривога, радість, подив, сором, чуттєвий тон, пристрасть, стрес, афект, настрій, емпатія, вищі почуття.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 114-168.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 437-490.
3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 187-200.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 323-343.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 115-127.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** емоції, почуття, амбівалентність, тривога, радість, подив, сором, чуттєвий тон, пристрасть, стрес, афект, настрій, емпатія, вищі почуття.

Завдання № 2. Виберіть і підкресліть правильну відповідь.
Тестові завдання

1. *З усвідомленням життєвого значення об'єктів пов'язані емоції:*
 - а) прості;
 - б) складні;
 - в) комбіновані.
2. *Емоції і почуття органічно пов'язані із:*
 - а) спрямованістю людини;
 - б) характером людини;
 - в) потребами людини.
3. *Почуття, це переживання:*
 - а) які виникають внаслідок задоволення або незадоволення потреб;
 - б) суб'єктивної значущості ситуацій;
 - в) обставин, які сприяють (не сприяють) задоволенню потреб.
4. *Об'єктивні перешкоди у досягненні бажаного викликають емоційний стан:*
 - а) пристрасть;
 - б) фрустрацію;
 - в) афект.
5. *Відсутність сформованої раніше реакції викликає:*
 - а) афект;
 - б) фрустрація;
 - в) стрес.
6. *Негативне переживання, яке є мотиватором зближення або відсторонення, це:*
 - а) презирство;
 - б) відраза;
 - в) гнів.
7. *Задоволення актуальної потреби викликає:*
 - а) радість;
 - б) здивування;

- с) інтерес.
- 8. Сильна реакція, яка порушує вольову саморегуляцію, це:
 - а) стрес;
 - б) афект;
 - с) фрустрація.
- 9. Емоції, що спонукають до діяльності, називаються:
 - а) стенічними;
 - б) астенічними;
 - с) інтенсивними.
- 10. Емоції і почуття, що пригнічують життєдіяльність людини, це:
 - а) полярні;
 - б) астенічні;
 - с) стенічні.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Види емоційних станів» (Табл. 4.1.1). Уважно дослідить емоційні стани (ЕС) персонажів карикатур Х. Бідструпа (Рис. 4.1.1). Класифікуйте емоції персонажів (рисунок 1-12) на основі зображеного експресивного вираження (Рис. 4.1.1). Дайте загальну характеристику видів емоційних станів (ЕС). Охарактеризуйте основні форми виявлення емоційних станів. Аргументуйте відповідь.

Таблиця 4.1.1

Характеристика видів і форм виявлення ЕС			
Види ЕС	Ознаки	Форма виявлення	Ознаки

Рис. 4.1.1. Рисунок Х. Бідструпа.

Завдання № 4. Ознайомтеся з мімічними проявами фундаментальних емоцій людини (Рис. 4.1.2). **Фундаментальні емоції** Визначте, на основі яких ознак можна інтерпретувати конкретні емоційні стани. Конкретизуйте відповідь визначеннями фундаментальних емоцій.



Рис. 4.1.2. Фундаментальні емоції.

Завдання № 5. Ознайомтеся з мімічними проявами емоцій
Визначте емоції (Рис. 4.1.3). Визначте, які емоції переживає дівчинка. Аргументуйте відповідь характеристикою основних мімічних ознак прояву емоцій.



Рис. 4.1.3. Мімічні ознаки прояву фундаментальних емоцій.

Завдання № 6. Прояви емоцій Ознайомтеся з карикатурою «Гуморист» Херлуфа Бідструпа (Рис. 4.1.4). Визначте сутність зображеного. На основі аналізу динаміки подій та зовнішнього виду зображених персонажів, опишіть у термінах психології, які емоції вони переживають. Інтерпретуйте невербальні сигнали, аргументуйте свою відповідь.



Рис. 4.1.4. Карикатура «Гуморист» (Х. Бідструп).

Завдання № 7. Опис ситуації Ознайомтеся з карикатурою «Бацила гумору» Херлуфа Бідструпа (Рис. 4.1.5). Визначте: 1) емоції, які переживають зображені персонажі; 2) як змінюються їх емоційні стани; 3) який психологічний феномен зображено. Окрему увагу приділіть емоційному стану головного персонажу. Аргументуйте відповідь.

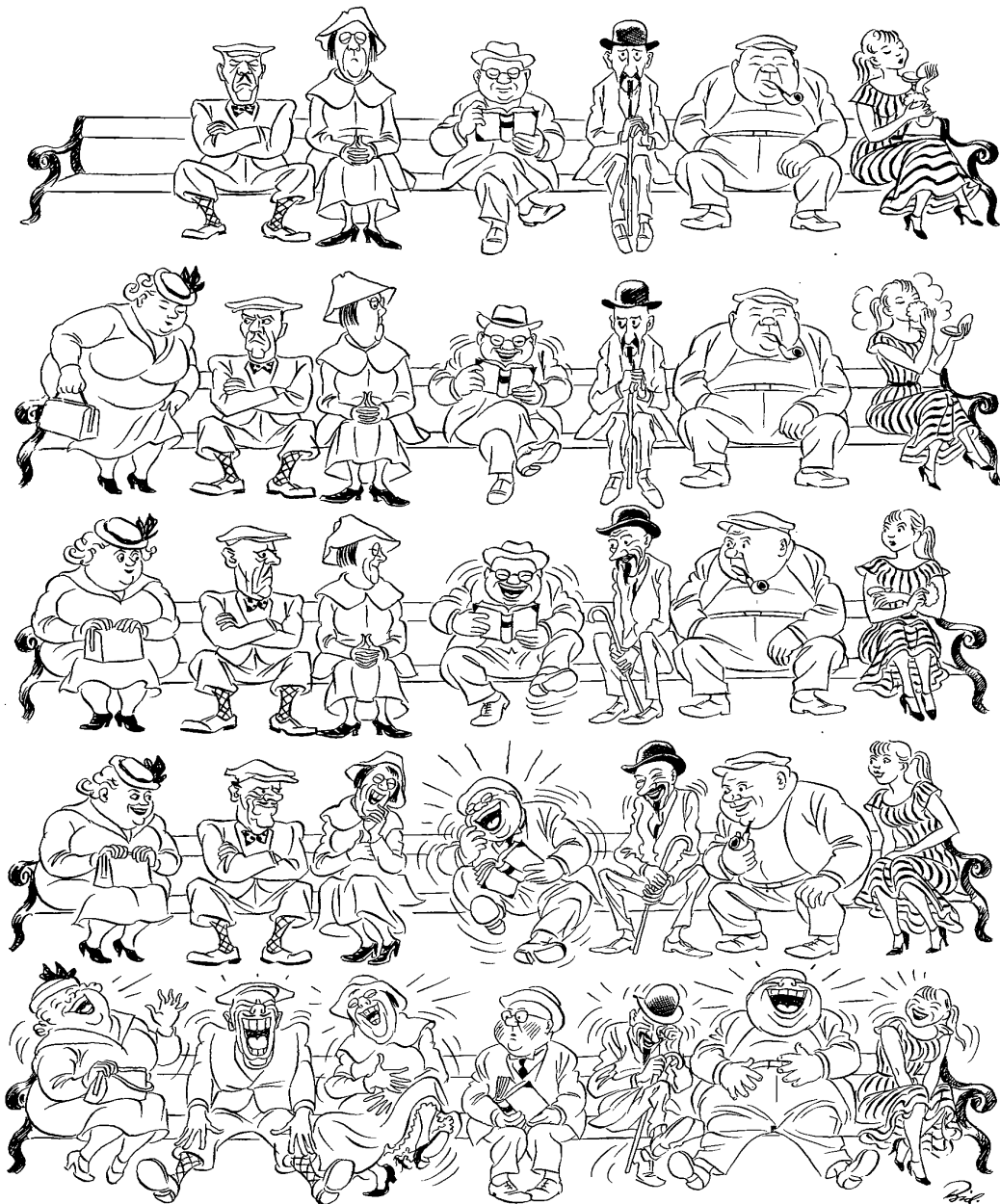


Рис. 4.1.5. Карикатура «Бацила гумору» (Х. Бідструп).

Завдання № 8. Доповніть схему «Види почуттів» (Рис. 4.1.6).
Доповніть схему

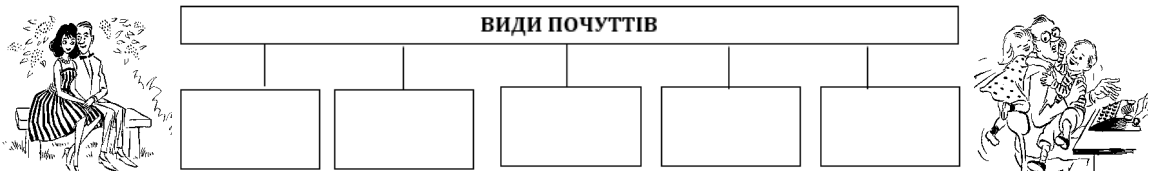


Рис. 4.1.6. «Види почуттів».

Завдання № 9. Підготуйте повідомлення «Очі: дзеркало душі».
Повідомлення Охарактеризуйте емоції персонажу карикатури «Дзеркало душі» Херлуфа Бідструпа (Рис. 4.1.7).

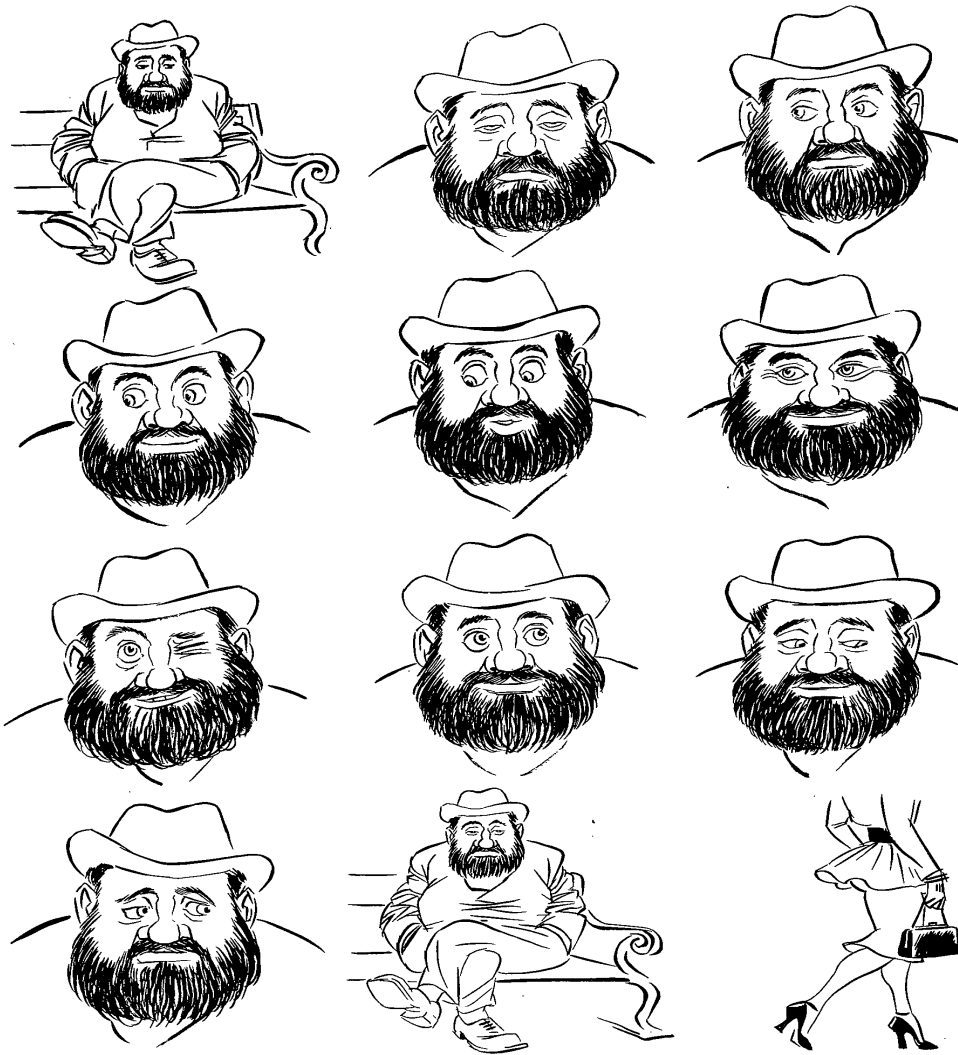


Рис. 4.1.7. Карикатура «Дзеркало душі» (Х. Бідструп).

**Завдання № 10. 10.1 Діагностика психічної тривожності
Психодіагностика особистості [26].**

Тривожність – це схильність людини до переживань, емоційного стану тривоги, боязливості, невпевненості, очікування неприємностей. Встановлено, що в екстремальних умовах людина переживає сильне емоційне напруження, яке досить чітко проявляється як почуття яскраво вираженої тривожності.

У деяких людей певний рівень тривожності проявляється як особистісна властивість: виражена схильність до емоційного стресу виступає не тільки в критичних ситуаціях, але й у будь-якому утрудненому становищі. У таких людей схильність до емоційного стресу перетворюється в складовий компонент структури особистості.

Методика дозволяє оцінити рівень особистісної психічної тривожності.

Інструкція: Вам пропонується 60 тверджень. Уважно прочитавши, визначте своє ставлення до кожного з них і погодьтеся з ним чи ні.

Якщо Ви згодні з твердженням, поставте знак «+» проти відповідного номера твердження в колонці «так» бланку відповідей. Якщо Ви з твердженням не згодні, поставте знак «-» проти відповідного номеру твердження в колонці «ні» бланку відповідей. Довго не розмірковуюйте. Важлива найперша відповідь, що спала на думку.

Зміст тверджень

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи, зручно мені чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений (а) у своїх силах.
6. Очікування мене нервують.
7. Іноді мені здається, що я ні на що нездатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе досить щасливим (ою).
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я негайно і покірливо виконував всі доручення.
11. Один раз у місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось хвилює.
13. Я думаю, що хворію не частіше ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває так, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше за інших.
18. Я часто розстроююся через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття чи задишку.
20. Не усі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось хвилює.
22. Зазвичай я спокійний (на) і мене не легко розстроїти.
23. Мене часто турбують нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати серйозно.
25. Коли я хвилююся, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. У іграх я вважаю за краще скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти і дотепності викликають у мене сміх.

30. Я хотів (ла) би бути також задоволений (на) своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно мене турбує.
32. Я постійно заклопотаний (а) своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоч знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
35. Я легко збентежуюся.
36. Часом я настільки збуджений (а), що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів.
38. У мене бувають приступи нудоти і блювання.
39. Я ніколи не запізнююся на побачення або на роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе непотрібним.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю хвилювання у зв'язку з чимось або будь-ким.
43. Мене хвилюють можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я людина нервова і легко збудлива.
47. Часто мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості у собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Мені дуже важко зосередитися на якомусь завданні або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного хвилювання, що я не можу довго усидіти на одному місці.
55. Відповідаю на листи відразу ж після того, як їх прочитаю.
56. Я легко розстроююся.
57. Я практично ніколи не червонію.
58. У мене менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів та знайомих.
59. Буває так, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великим напруженням.

Обробка даних та інтерпретація результатів. Оцінка результатів обстеження проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожність. В 1 бал оцінюються відповіді «так» на твердження: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

Також в 1 бал оцінюються відповіді «ні» на твердження: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» на твердження: 2, 10, 55 і «ні» на твердження 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Шкала оцінок

Сумарна оцінка	40-50	25-39	15-24	5-15	0-5
Інтерпретація показника рівня тривожності	Дуже високий рівень тривоги	Високий рівень тривоги	Середній (з тенденцією до високого) рівень тривоги	Середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги	Низький рівень тривоги

№	ВВ		№	ВВ		№	ВВ	
	Так (+)	Ні (-)		Так (+)	Ні (-)		Так (+)	Ні (-)
1			21			41		
2			22			42		
3			23			43		
4			24			44		
5			25			45		
6			26			46		
7			27			47		
8			28			48		
9			29			49		
10			30			50		
11			31			51		
12			32			52		
13			33			53		
14			34			54		
15			35			55		
16			36			56		
17			37			57		
18			38			58		
19			39			59		
20			40			60		

*ВВ – Варіант відповіді.

7.4. Визначення показників та форм агресії за методикою

А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького) [44].

Процедура дослідження. Прочитайте твердження і з'ясуйте, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дайте відповідь: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

Текстовий матеріал

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздрять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.

34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до «міцних» виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що я думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.
50. Відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, вони мене б вважали важкою людиною.
52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряваю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я застосовую силу.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.

64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмю поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1 +	2 +	3 +	4 +	5 +	6 +	7 +	8 +
9 -	10 +	11 -	12 +	13 +	14 +	15 +	16 +
17 -	18 +	19 +	20 +	21 +	22 +	23 +	24 +
25 +	26 -	27 +	28 +	29 +	30 +	31 +	32 +
33 +	34 +	35 -	36 -	37 +	38 +	39 -	40 +
41 +	42 +	43 +		44 +	45 +	46 +	47 +
48 +	49 -	50 +		51 +	52 +	53 +	54 +
55 +	56 +	57 +		58 +	59 +	60 +	61 +
62 +	63 +	64 +			65 -	66 -	67 +
68 +		69 -			70 -	71 +	
		72 +				73 +	
						74 -	
						75 +	
K = 11	K = 13	K = 9	K = 20	K = 13	K = 11	K = 8	K = 11

«1» – фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої людини.

«2» – вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (сварки, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття).

«3» – непряма агресія – використання у непрямий спосіб чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.

«4» – негативізм – опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів і керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.

«5» – роздратування – схильність до збудження, готовність виявляти грубість, запальність.

«6» – підозрілість – схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.

«7» – образливість – вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлена почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання.

«8» – почуття провини – ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що досліджуваний є поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, непокірно, зле.

Обробка та оцінювання результатів. Відповіді «так» і «мабуть, так» об'єднуються, так само і відповіді «мабуть, ні» та «ні». У випадку збігу відповіді з ключем, ставиться 1 бал.

Сума балів, помножена на коефіцієнт, указаний внизу таблиці кожного параметру агресивності, дає можливість одержати унормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати (нульові значення не враховуються).

Сумарні показники:

(«1» + «2» + «3»): 3 = IA – індекс агресивності;

(«6» + «7»): 2 = IB – індекс ворожості.

7.5. Експрес-методика діагностики нейротизму особистості [26].

Методика призначена для визначення стану нейротизму особистості. Нейротизм являє собою психічний стан людини, який проявляється в емоційній нестабільності, підвищених збудливості і вразливості, стомлюваності, у втраті здатності до тривалої розумової і фізичної праці. Обстежуваному пропонується 40 запитань і суджень та бланк для відповідей.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне із запропонованих запитань або суджень і поставте у бланку відповідей у клітинці відповідного запитання або судження знак «+» якщо Ви згодні з даним судженням чи запитанням, або знак «-», якщо Ви з ним не погоджуєтесь.

1. Чи вважаєте Ви, що внутрішньо напружені?
2. Я часто так сильно занурений у роздуми, що не можу заснути.
3. Я відчуваю себе дуже вразливим.
4. Мені важко вступити в бесіду з незнайомими людьми.

5. Чи часто без особливих причин у Вас виникає почуття байдужості і втоми?

6. У мене часто виникає почуття, що люди мене прискіпливо розглядають.

7. Чи часто Вас переслідують марні думки, які не виходять із голови, хоча Ви намагаєтеся їх позбутися?

8. Я досить нервовий.

9. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

10. Я досить дратівливий.

11. Якби проти мене не були настроєні, мої справи йшли б більш успішно.

12. Я занадто близько й надовго приймаю до серця неприємності.

13. Навіть думка про можливу невдачу мене хвилює.

14. У мене були дуже дивні й незвичайні переживання.

15. Чи буває Вам то радісно, то сумно без видимих на те причин?

16. Протягом усього дня я мрію й фантазую більше, ніж потрібно.

17. Чи легко змінити Ваш настрій?

18. Я часто борюся з собою, щоб не показати свою сором'язливість.

19. Я хотів би бути таким же щасливим, якими здаються мені інші люди.

20. Іноді я весь тремчу або відчуваю приступи ознобу.

21. Чи часто міняється Ваш настрій під впливом серйозної причини або без неї?

22. Чи оволодіває Вами іноді почуття страху навіть при відсутності реальної небезпеки?

23. Критика або догана мене дуже травмують.

24. Часом я буваю дуже неспокійний, що навіть не можу всидіти на одному місці.

25. Чи буваєте Ви іноді занадто схвильовані через незначні речі?

26. Я часто відчуваю невдоволення.

27. Мені важко сконцентруватися при виконанні якогось завдання чи роботи.

28. Я можу накоїти такого, що потім доводиться каятися.

29. Зазвичай я щасливий.

30. Я недостатньо впевнений у собі.

31. Іноді я здаюся собі дійсно нікчемною.

32. Часто я почуваю себе просто кепсько.

33. Я багато порпаюся у собі.

34. Я страждаю від почуття своєї неповноцінності.
35. Іноді у мене все болить.
36. У мене буває гнітючий стан.
37. У мене щось із нервами.
38. Мені важко підтримувати розмову при знайомстві.
39. Найважча боротьба – це боротьба із самим собою.
40. Чи відчуваєте Ви іноді, що Ваші труднощі великі й непереборні?

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей (знак «+»), за кожен з яких нараховується один бал. Якщо обстежуваний отримав більше 24 балів, то це говорить про високу ймовірність неврозу. Зауважимо, що методика дає лише попередню й узагальнену інформацію. Остаточні висновки можна робити тільки після поглибленого вивчення особистості.

Порядковий номер запитання, судження							
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40

7.6. Методика «Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» [55].

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки у напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай чините у цих випадках за 5-бальною шкалою: якщо відповідь цілком описує Ваші дії чи відчуття, то поруч із номером питання відповідей поставте «5», якщо ж твердження зовсім не відображує Ваші дії, то поставте «1». Варіанти відповіді: 1 – ні, зовсім не так; 2 – скоріше ні, ніж так; 3 – важко відповісти; 4 – скоріше так, ніж ні; 5 – так, цілком правильно.

Опитувальник:

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. Об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями чи близькими щодо того, як би вони вчинили у Вашому становищі.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.

6. Як правило, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, сподіваючись, що вона розв'яжеться сама.

7. Намагаєтеся тримати усе під контролем, хоча і не говорите про це іншим.

8. Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб це було несподівано для інших.

9. Розв'язуючи неприємні проблеми, втрачаєте витримку і можете «наламати чимало дров».

10. Коли хто-небудь із близьких з Вами несправедливий, ви намагаєтеся поводитися так, щоб вони не відчували, що ви засмучені чи ображені.

11. Намагаєтеся допомогти іншим при розв'язанні Ваших загальних проблем.

12. Не соромитесь за необхідності звертатися до інших людей за допомогою чи підтримкою.

13. Без необхідності не «викладаєтесь» цілком, віддаючи перевагу заощадженню своїх сил.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, що першим спало на думку.

15. Іноді віддаєте перевагу заняттю чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку необхідно зробити.

16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підлаштовуватися під інших людей (трохи «кривити душею»).

17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище усього, навіть якщо це зашкодить іншим.

18. Як правило, перешкоди на шляху розв'язання Ваших проблем чи досягнення бажаного дуже дратують Вас.

19. Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Опинившись у важкій ситуації, Ви міркуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім і більше раз відміряти, перш ніж відрізати».

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме собою розсіється.

25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді Ви – «міцний горішок» і нікому не дасте маніпулювати собою.

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальною людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги або прохання.

29. Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися своїми переживаннями із іншими.

31. Нічого не берете на віру, тому що думаєте, що у будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе й інших, що проблема «не варта й ламаного гроша».

34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне і залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж «тягти kota за хвіст».

37. Ви легко і спокійно можете захищати себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати «ні» у ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.

39. Ви переконані, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.

41. У складних ситуаціях краще довіритися першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. За можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.

44. Шукаєте слабкі місця інших людей і використовуєте їх для своєї вигоди.

45. Брутальність і дурість інших людей часто лютить, дратує Вас.

46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять чи говорять компліменти.

47. Вважаєте, що спільні з іншими зусилля принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких задач).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.

49. Ви переконані, що у всіх випадках варто дотримуватися принципу «тихіше їдеш – далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж твердий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях волієте знайти які-небудь важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми чи сподіваючись, що час усе розставить на свої місця.

52. Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися часом більше, ніж діючи прямо.

53. Мета виправдовує засіб.

54. У значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.

Обробка результатів: Відповідно до «ключа» підраховується сума балів у кожному рядку, що відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

«Ключ» Субшкали	Номери тверджень
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ у соціальний контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
Маніпулятивні (непрямі) дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

*Підраховується у зворотному порядку.

Інтерпретація: Виділяються провідні моделі переважаючої поведінки, субшкала, якій віддається перевага, визначає провідну модель переважаючої поведінки суб'єкта.

Тема 4.2. ВОЛЯ

Формалізована структура змісту теми Воля – психічний процес свідомої регуляції людиною своєю життєдіяльністю. Вольова регуляція – свідомо, опосередкована досвідом регуляція людиною своєї активності. *Функції волі:* спонукальна; гальмівна; регулятивна. *Фізіологічна основа волі:* складна діяльність першої і другої сигнальних систем. Воля має умовно рефлекторну природу. Роль другої сигнальної системи у формуванні вольових дій.

Дослідження волі в історії психології. Проблема волі в працях античних філософів та представників епохи Відродження. Екзистенціальна «філософія існування». Особлива і загальна воля за Г. В. Ф. Гегелем (1770-1831). І. Павлов (1849-1936) про проблему волі. Воля за М. Бернштейном (1896-1966). Психологія волюнтаризму: А. Шопенгауер (1788-1860), Ф. Ніцше (1844-1900). Психоаналітичні концепції волі: Р. Мей (1909-1994), Х. Хартман (1894-1970).

Вольові дії. Воля людини виявляється у довільних діях. Вольова дія завжди чимось мотивується. Результативність вольового акту визначається вольовими якостями людини. *Характеристика типів вольових вчинків* за В. Селівановим (1906-1996): позитивні дії (при позитивній мотивації); негативні дії (негативна мотивація); негативні дії (при позитивній мотивації через певні причини); позитивні дії (як маскування негативних мотивів).

Структура вольових дій: проста і складна. *Види вольових дій:* 1) прості і складні; 2) мимовільні і довільні. *Структура простого вольового акту:* спонукання; досягнення мети. *Структура складного вольового акту:* спонукання, прагнення; уявлення і осмислення мети дії; уявлення засобів для досягнення мети; намір діяти; виконання вольової дії. *Види прагнення:* потяги; хотіння; бажання. *Стадії вольового процесу* за С. Рубінштейном (1889-1960): потяг і мета; боротьба мотивів; прийняття рішення; виконання.

Основні вольові якості: цілеспрямованість; самостійність; принциповість; витримка; ініціативність; наполегливість; рішучість; сміливість; організованість; дисциплінованість. *Сила волі* – ступінь вольового зусилля необхідного для досягнення мети. Самоконтроль і закономірності формування вольових дій у дитини. Виховання волі. Роль свідомої дисципліни у формуванні волі.

Параметри вольової активності людини: 1) сила волі; 2) стійкість волі; 3) широта волі; моральна спрямованість.

Розлади волі: гіпербулія (загострення); гіпобулія (ослаблення); абулія (втрата вольової активності); парабулія (мутизм, негативізм, атактичні дії, паракраксія, парамімія, ехомімія, ехопраксія, ехолалія, вербігерація, ступор). Характеристика гебоїдної (безглуздої) поведінки. Характеристика насильницьких та нав'язливих дій.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика волі.
2. Вольові дії: структура, характеристика.
3. Вольові якості: види, характеристика.
4. Розлади волі.

Основні поняття: воля, вольовий акт, цілеспрямованість, самостійність, принциповість, витримка, ініціативність, наполегливість, рішучість, сміливість, організованість, дисциплінованість.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 181-184.
2. Варій М. Й. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2008. С. 602-615.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 365-399.
4. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 220-239.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 128-135.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: воля, вольовий акт, цілеспрямованість, самостійність, принциповість, витримка, ініціативність, наполегливість, рішучість, сміливість, організованість, дисциплінованість.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть **Тестові завдання** правильну відповідь, підкресліть її.

1. *Сила волі визначається:*
 - a) умінням контролювати думки та дії;
 - b) ступенем необхідного вольового зусилля для досягнення мети;
 - c) наполегливістю людини.
2. *До вольових якостей належить:*
 - a) ініціативність;
 - b) самокритичність;
 - c) старанність.
3. *Спонукальна функція волі полягає в:*
 - a) стримуванні небажаної активності;
 - b) організації активності людини;
 - c) подоланні перешкод.
4. *Здатність ставити перед собою задачі та самостійно вирішувати їх, називається:*
 - a) ініціативність;
 - b) цілеспрямованість;
 - c) самостійність.
5. *Наполегливість характеризується:*
 - a) упертістю;
 - b) активізацією потрібних дій;
 - c) рішучістю.
6. *Здатність знаходити нові рішення і засоби для їх досягнення, називається:*
 - a) самостійність;
 - b) ініціативність;
 - c) організованість.
7. *Уміння приймати рішення своєчасно, називається:*
 - a) наполегливість;
 - b) рішучість;
 - c) ініціативність.
8. *Гальмівна функція волі полягає в:*
 - a) умінні керувати своїми діями;
 - b) прийнятті рішення;
 - c) стримуванні небажаних форм активності.
9. *Сміливість полягає в:*
 - a) впевненості;
 - b) рішучості;
 - c) умінні ризикувати.

10. Організованість, це:

- a) уміння досягати поставленої мети;
- b) уміння керуватися наміченим планом;
- c) уміння дотримуватися встановленого порядку.

Завдання № 3. Ознайомтеся з карикатурами данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 4.2.1, Рис. 4.2.2). Оберіть одну карикатуру. Визначте особливості вольової саморегуляції головного персонажу. Проаналізуйте зовнішній вид персонажів, детально опишіть зображені мімічні і пантомімічні сигнали. Аргументуйте відповідь.

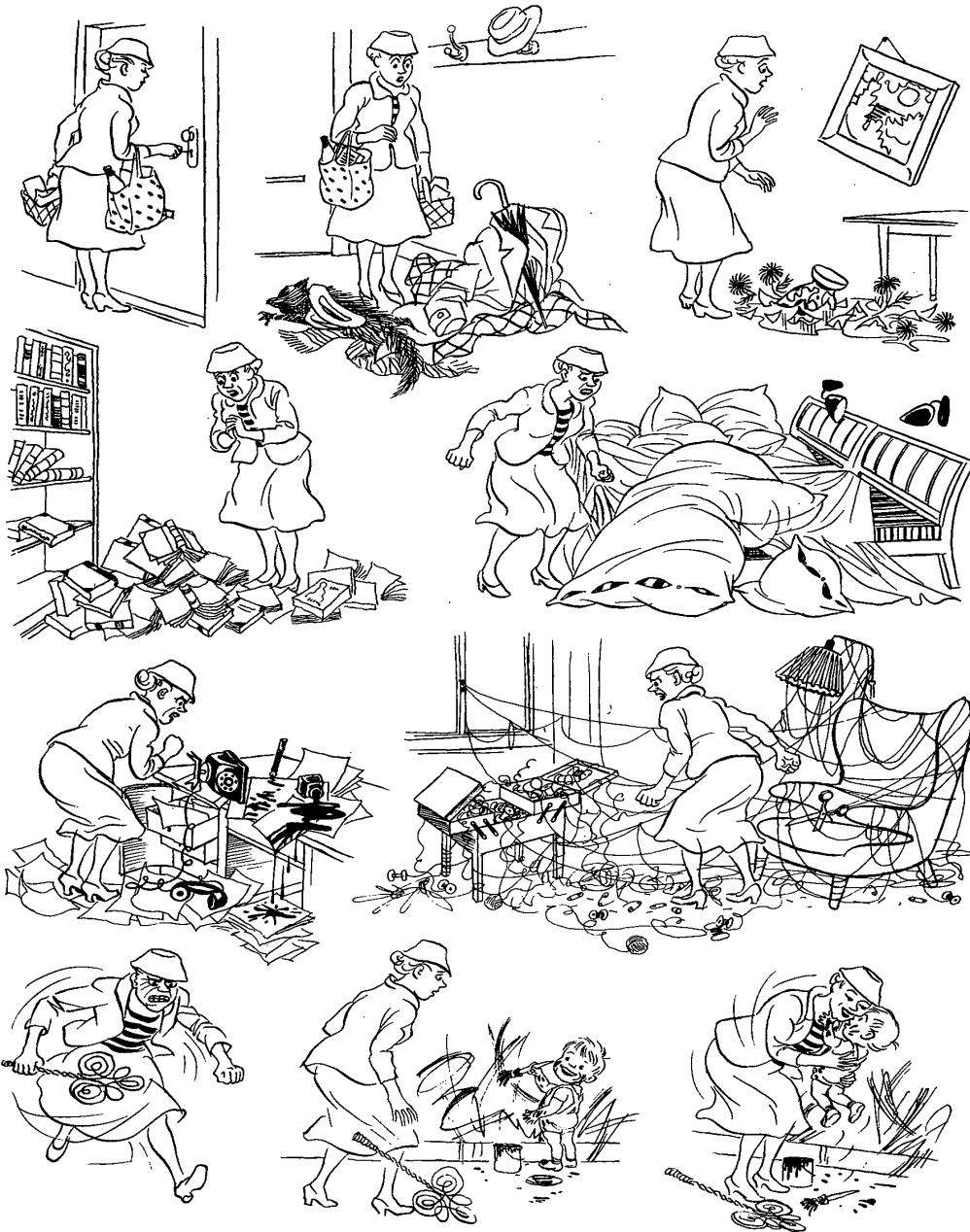


Рис. 4.2.1. Карикатура «Терорист» (Х. Бідструп).

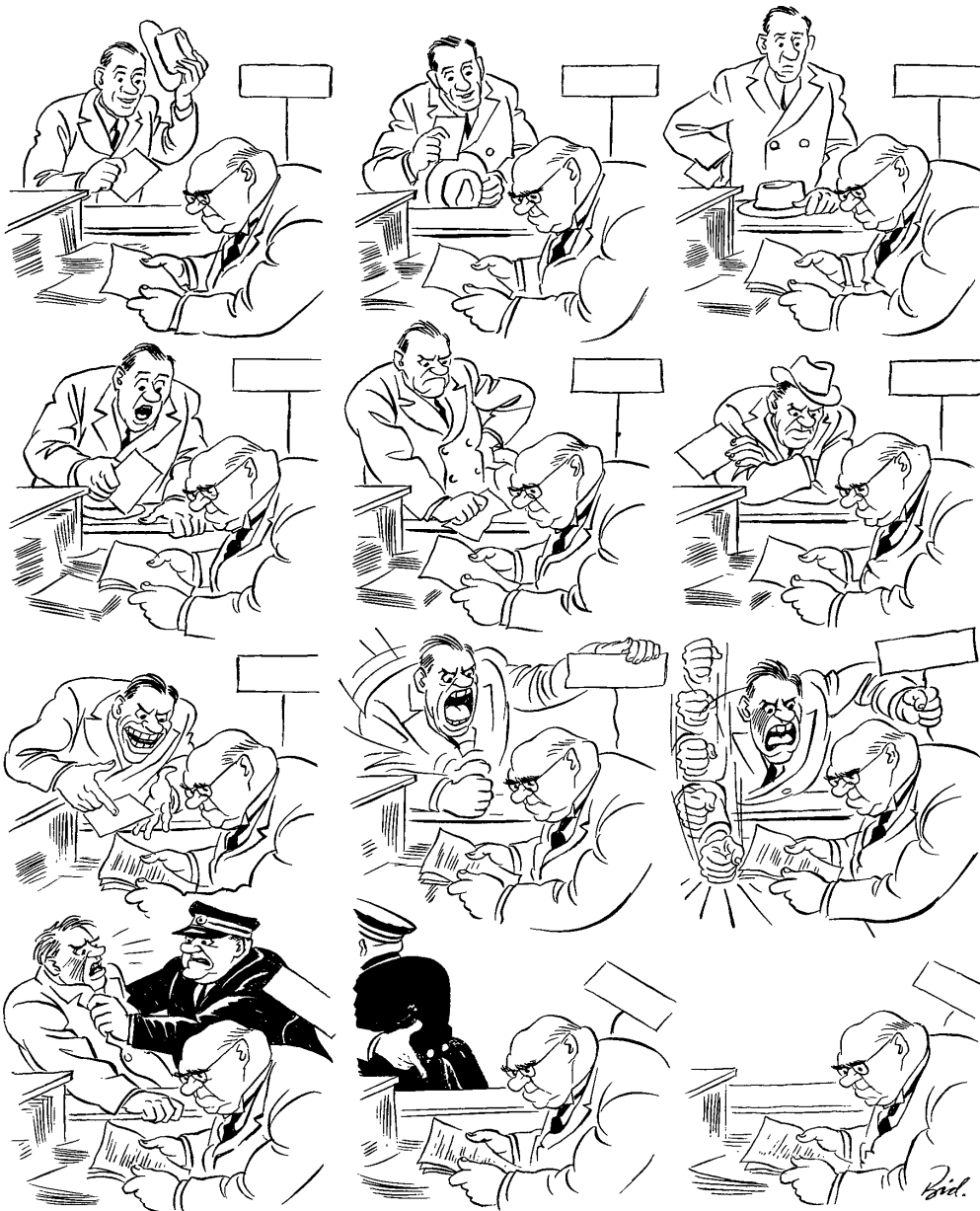


Рис. 4.2.2. Карикатура «Збурювач спокою» (Х. Бідструп).

Завдання № 4.
Заповніть таблицю

Заповніть таблицю «Воля» (Табл. 4.2.1).

Таблиця 4.2.1.

ВОЛЯ			
Види вольових дій	Вольові якості	Структура вольових дій	Структура складної вольової дії

Завдання № 5. Доповніть схему «Етапи вольової дії» (Рис. 4.2.3) визначивши логічну послідовність наведених нижче етапів вольової дії.

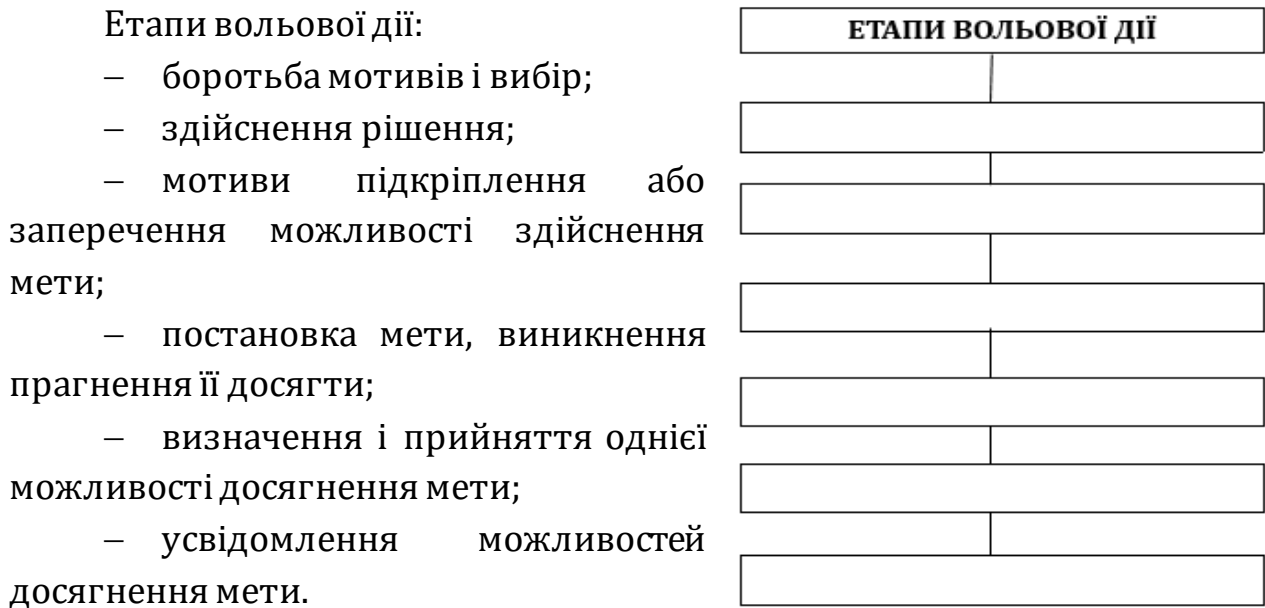


Рис. 4.2.3. Схема «Етапи вольової дії».

Завдання № 6. 6.1. Тест «Сила волі» [45].
Психодіагностика

Інструкція. Відповідаючи на питання, позначте в таблиці знаком «+» обрану Вами одну з трьох відповідей «так», «не знаю (іноді)», «ні».

Питання:

1. Чи в змозі Ви завершити розпочату роботу, яка Вам нецікава, незважаючи на те, що час та обставини дозволяють зупинитися й пізніше знову повернутися до неї?
2. Долаєте Ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, заступити на чергування у вихідний день)?
3. Коли Ви потрапляєте в конфліктну ситуацію, у навчанні чи побуті, чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію тверезо з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам призначено дієту, чи зможете подолати кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете Ви вранці сили встати раніше, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся Ви на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко Ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у Вас викликає страх майбутній політ літаком або відвідування стоматологічного кабінету, чи зумієте Ви без особливих зусиль подолати це почуття та в останній момент не змінити свого наміру?

9. Чи будете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендує лікар?

10. Чи стримаєте Ви зопалу дане слово, навіть якщо його виконання завдасть чимало клопоту, іншими словами – чи є Ви людиною слова?

11. Чи не вагаючись Ви вирушаєте в ділову поїздку до незнайомого міста?

12. Чи дотримуєтеся Ви чіткого розпорядку дня: час пробудження, прийому їжі, занять, прибирання й інших справ?

13. Чи ставитеся Ви несхвально до бібліотечних боржників?

14. Найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти виконання термінової роботи. Чи це так?

15. Чи зможете зупинити сварку й замовкнути, якими б образливими не здалися Вам слова «протилежної сторони»?

Бланк відповіді

Варіанти відповіді	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Разом
Так																
Ні																
Не знаю, іноді																

Обробка результатів. Підсумуйте отримані відповіді за такою системою: «так» – 2 бали; «ні» – 0 балів; «не знаю» – 1 бал.

Інтерпретація результатів.

0-12 балів. Сила волі у Вас слабка. Ви просто робите те, що легше й цікавіше, навіть якщо це в чомусь може зашкодити. До обов'язків ставитеся нерідко абияк, що буває причиною різних неприємностей.

Ваша позиція виражається відомим висловом: «Мені що, більше за всіх треба?» Будь-яке прохання, будь-який обов'язок Ви сприймаєте мало не як фізичний біль. Справа тут не тільки в слабкій волі, а й в егоїзмі. Спробуйте поглянути на себе, враховуючи таку оцінку, можливо, це допоможе змінити Ваше ставлення до оточення і щось «змінити» у своєму характері. Якщо вдасться – від цього виграєте не тільки Ви.

13-21 бал. Сила волі у Вас середня. Якщо зіткнетесь з перешкодами, то почнете діяти, щоб подолати їх. Але якщо побачите обхідний шлях, тут же скористаєтеся ним. Не перестараетесь, але й дане Вами слово стримаєте. Неприємну роботу постараетесь виконати, хоча й побурчите. Із доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Це

інколи негативно позначається на ставленні до Вас керівника, не з кращого боку характеризує Вас в очах оточення. Якщо хочете досягти в житті більшого, тренуйте волю.

22-30 балів. Із силою волі у Вас усе гаразд. На Вас можна покластися – Ви не підведете. Вас не страшать ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні складні справи. Але іноді Ваша тверда й непримиренна позиція з непринципових питань докучає оточенню. Сила волі – це дуже добре, але треба розвивати ще й такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

6.2. Виявлення і оцінка вольової саморегуляції особистості [26].

Саморегуляція є системною характеристикою людини, яка відображає її здатність до стійкого функціонування в умовах професійної діяльності і навчання, спрямованість на досягнення максимальної ефективності своєї власної діяльності, уміння і досвід контролю за своїм станом, поведінкою, діяльністю.

Дана методика призначена для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції. Визначення вольової саморегуляції за допомогою методики може проводитися як з однією людиною, так і з невеликою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей обстежуваних, кожному видається текст запитань, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графі для відповідей.

Інструкція: Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на бланку відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (-) (мінус).

Зміст тверджень

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.

7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.

8. Я завжди «гну» свою лінію.

9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «гарній формі».

10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.

11. Я не вважаю себе терплячою людиною.

12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.

15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.

16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Інколи якась дрібниця захоплює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами наполегливості (Н) і самовладання (С).

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику 6 замаскованих тверджень.

Тому загальний сумарний бал за шкалою В має бути в межах від 0 до 24, за субшкалою наполегливості – від 0 до 16 та за субшкалою самовладання – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-.
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+.
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

Аналіз результатів. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання.

Для шкали В ця величина становить 12, для шкали Н – 8, для шкали С – 6.

Високий бал за шкалою В властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, поступово втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У неочікуваних випадках у них можливе нарощування

внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність та нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливість характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Для них є характерним внутрішній спокій, упевненість у собі, що звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та із стосунками з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки.

На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання почасти виконують компенсаторні функції. Вони також говорять про порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Здобувши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

Бланк відповідей

№	ВВ*		№	ВВ		№	ВВ		№	ВВ		№	ВВ	
	+	-		+	-		+	-		+	-			
1			11			21			31			41		
2			12			22			32			42		
3			13			23			33			43		
4			14			24			34			44		
5			15			25			35			45		
6			16			26			36			46		
7			17			27			37			47		
8			18			28			38			48		
9			19			29			39			49		
10			20			30			40			50		

*ВВ – варіанти відповіді.

6.3. Оцінка емоційно-вольових якостей особистості [26].

Емоції, які відображають особистісну значимість і оцінку внутрішніх та зовнішніх ситуацій життєдіяльності людини є важливим фактором її професійної придатності. Кожна професія висуває до емоційної сфери людини певні вимоги, бо її емоційний стан має неабиякий вплив на успішність професійної діяльності.

Воля мобілізує фізичні і психологічні можливості людини в ситуаціях вибору дій, пов'язаних з подоланням зовнішніх чи внутрішніх перешкод при досягненні нею поставленої мети. Вольові якості особистості проявляються мірою вираження нею цілеспрямованості, рішучості, ініціативності, самостійності тощо. Волю можна вважати основою

характеру людини, бо маючи розвинені вольові якості можна досягнути всього того, до чого прагнеш, чого хочеш.

Інструкція: Вам пропонуються твердження, з якими ви погоджуєтесь (+) чи ні (-). Біля кожного твердження поставте, відповідно, «+» чи «-».

Тестові завдання

1. Будь-яку сумну компанію можна розвеселити, якщо сам у гарному настрої.
2. Мені завжди важко взятися за яку-небудь нову справу.
3. У суперечці люди часто загострюються на питаннях, які не мають стосунку до справи.
4. Я часто говорю до того, як подумаю.
5. Великий успіх – це завжди результати плідної роботи, а випадок не має до нього ніякого відношення.
6. Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то завжди дотримуєтесь своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні).
7. Я часто буваю засмученим від того, що інші б назвали дрібницею.
8. Не варто довіряти першій думці про те, що трапляється, поки не трапиться випадок дізнатись думки шанованих осіб.
9. Якщо під час роботи мені кілька разів заважали, то я обов'язково нагніваюсь на першого, хто знову підійде.
10. Більшість людей не розуміють того, до якої міри їх доля залежить від випадку.
11. Зазвичай я спокійний і мене важко засмутити.
12. Часом Вам приходять в голову такі недобрі думки, що про них краще не розповідати.
13. Я маю відношення до такої небагато чисельної категорії людей, які роблять саме те, що відповідає їх принципам.
14. Оцінки, які начальники дають підлеглим, у багатьох випадках залежать від начальників, а не від підлеглих.
15. Мені іноді трапляється потрапити у халепу через те, що роблю що-небудь не роздумуючи.
16. Мені важко зосередитись на чомусь.
17. Я впевнений, що коли мене немає поруч, мої знайомі про мене пліткують.
18. Я інколи «виходжу» з себе, гніваюсь.
19. Вважаю, що регулярні перевірки здоров'я сприяють покращенню самопочуття.

20. Часто зовсім неможливо зрозуміти, чому керівнику приходять в голову саме такі думки, рішення, а не інші.
21. Я не можу заснути, якщо мене що-небудь турбує.
22. У дискусії я відчуваю необхідність повторити кілька разів те, що я сказав, щоб бути впевненим, що мене зрозуміли.
23. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться скоріше знайти вихід.
24. Чи всі Ваші звички добрі та бажані?
25. У моїй роботі успіх залежить, головним чином, від сприятливих обставин.
26. Мене турбує серцебиття.
27. Люди, у яких різні цілі в житті, не мають між собою нічого спільного.
28. Я краще піду пішки 2-3 зупинки, коли поспішаю і довго немає автобуса, хоча знаю, що він все рівно мене обжене і швидше було б почекати.
29. В житті люди набувають тієї репутації, яку заслуговують їх справи.
30. Ви іноді плетете плітки?
31. Мене часто турбує безсоння.
32. Деякі вважають, що я буваю дуже суворим стосовно інших, але ж я впевнений, що вони цього заслуговують.
33. Мене приваблюють ігри, у яких є елемент азарту.
34. При винесенні подяки чи догани думка керівника у більшості випадків залежить від думки рядових членів колективу.
35. У мене посилюється пітливість, якщо я нервую.
36. Часом, коли Ви себе погано почуваете, Ви буваєте роздратовані.
37. Багато заходів, занять мені набридають швидше, ніж більшості людей, які роблять те ж саме.
38. У багатьох випадках питання на екзамені може бути поставлене таким чином, що здається зовсім непов'язаним з програмою, і вся підготовка здаватиметься непотрібною.
39. Часто я соромлюся і мені неприємно, коли інші помічають це.
40. Завжди б Ви сплачували за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?
41. Я вважаю, що тимчасові зв'язки з супротивником небезпечні, бо вони призводять, як правило, до зради своєї власної позиції.

42. Якби це було можливо, я б хотів, щоб кожний день складався з подій, які не передбачені.
43. Талант дається людині при народженні.
44. Тривоги та побоювання часто мені заважають думати і працювати.
45. Ви коли-небудь запізнювались на побачення чи на роботу?
46. Я вважаю корисним прислухатись до кожної думки, навіть помилкової.
47. Я просто не можу стояти у довгій черзі.
48. Коли я виробляю якийсь конкретний план, я майже завжди впевнений в тому, що мені вдасться його здійснити.
49. Мені часто сняться сни жахів.
50. З усіх думок із суперечливого питання тільки одна правильна.
51. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам зовсім не подобаються?
52. Мені необхідні спеціальні засоби самоконтролю, щоб втриматись від необдуманих та поспішних дій.
53. Талант – вигадка лінивих, талант – це здатність працювати більше за інших.
54. Я вважаю себе більш сміливим у порівнянні з іншими.
55. Я вірю в те, що люди за своєю сутністю порядні, але у більшості випадків дбають тільки про свою користь.
56. Зі мною буває так, що я купую річ спонтанно, не подумавши, наскільки вона мені реально потрібна.
57. Буває так, що Ви говорите про речі, у яких не розумієтесь.
58. Немає особливого сенсу в тому, щоб планувати багато наперед, бо усіх випадковостей все одно не передбачити.
59. Я впевнений у своїх силах.
60. Мені важко володіти собою, коли хтось уперто відмовляється визнати свою неправоту.
61. Іноді Ви відкладаєте на завтра те, що повинні були зробити сьогодні.
62. Я отримую задоволення від прийняття ризикованих рішень.
63. Я не вважаю, що начальники упереджено ставляться до підлеглих.
64. Нерідко у мене буває розлад шлунку.
65. Я вважаю, що якщо людина хоче досягти мети в своєму житті, то їй доведеться грати у гру «все чи нічого».

66. Якщо Вам не загрожує штраф, то Ви переходите вулицю там, де Вам зручно, а не там, де дозволено.

67. Мені іноді цікаво спеціально зробити так, щоб підбурити кого-небудь.

68. У спорті воля до перемоги більш важлива, ніж майстерність.

69. В мене часто буває почуття напруги.

70. Одного разу, коли мене образили в гострій суперечці, я зовсім не міг зупинитись у гніві.

71. Багато людей називають небезпечними такі ситуації, які я вважаю привабливими.

72. Вам іноді доводиться казати неправду через бажання справити гарне враження.

73. Більшу частину свого життя я міг пересвідчитись, що мої невдачі були результатом власних помилок.

74. Сон в мене переривчастий і неспокійний.

75. Я вважаю, що людям не вистачає твердого та чутливого керівництва.

76. Буває, що захоплюючись новою цікавою ідеєю, я зовсім не задумуюсь про можливі наслідки.

77. Чи Вам траплялося образити людину недовір'ям?

Аналіз результатів. Із використанням ключів підраховується сума балів за кожною шкалою (знак «-» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «-» відповідей за певною шкалою з ключем оцінюється 1 балом. Добуток балів (суми «збігів» відповідей з ключем) дає показник типу емоційно-вольової якості.

Тривожність:

– (+) «Так»: 2, 7, 16, 21, 26, 31, 40, 45, 50, 65, 70, 75, 35.

– (-) «Ні»: 11, 55, 60.

Імпульсивність:

– (+) «Так»: 4, 9, 15, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 57, 63, 68, 72, 77.

– (-) «Ні»: 19.

Догматизм:

– (+) «Так»: 3, 8, 13, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 51, 56, 61, 71, 76.

– (-) «Ні»: 47.

Локус-контроль зовнішній:

– (+) «Так»: 1, 10, 14, 20, 25, 39, 44, 59.

– (-) «Ні»: 5, 29, 34, 49, 54, 64, 69, 74.

Соціальна бажаність:

- (+) «Так»: 6, 24, 41.
- (-) «Ні»: 12, 18, 30, 36, 46, 52, 58, 62, 67, 73.

6.4. «Тест Рука» (Hand test) [18].

Проективна методика дослідження агресивних тенденцій особистості. У роботі з дитячим контингентом (до 11 років) основною метою є виявлення не стільки агресивних тенденцій, скільки наявної очікуваної агресії з боку оточуючих, визначення активної чи пасивної особистісної стратегій поведінки. Методика може використовуватися для дітей від 4-4,5 до 11-12 років. Для дітей, старших 11-12 років, рекомендується використовувати інтерпретацію і саму процедуру дослідження в її класичному варіанті Т. Н. Курбатової.

Стимульний матеріал: карточки (10 × 14 см.), що слідуєть одна за одною в певній послідовності. Остання карточка – порожня.



Інструкція 1 А: «Тут намальована рука. Подивись на неї уважно і скажи, як тобі здається – що робить ця рука? Чия вона? Чоловіча, жіноча. Ти можеш повертати картинку, якщо тобі не зрозуміло. Давай спробуємо, так що ж робить ця рука?».

Для дітей, старших 8 років, можна запропонувати більш «складну» інструкцію.

Інструкція 1 Б: «Що робить людина, якій належить ця рука?»

До II зображення дається наступна інструкція:

Інструкція 2: «Що робить ця рука?».

До X карточки:

Інструкція 3: «Перед тобою порожній аркуш. Тут нічого не намальовано. Уяви собі яку-небудь руку. Як ти думаєш, що вона робить?».

Опис категорій і можливі варіанти відповідей:

Активність (Акт.). Ця категорія включає відповіді, що відображають тенденції до дії, відповіді, в яких рука сприймається як така, що чинить активну дію. При цьому зараховуються як безособові, так і особистісно орієнтовані відповіді. В цю категорію включені відповіді, в яких рука змінює своє фізичне положення, опирається силі ваги (натиску). Можливі відповіді: «бере що-небудь», «піднімає руку» (н-д, на уроці), «тримає», «хапає», «ловить», «рахає гроші», «підтягується» (на фізкультурі), «годує», «пиляє», «показує», «кидає», «перегортає», «будує», «махає» (але не жест прощання, який відноситься до комунікації), «солить» (їжу).

Пасивність (Пас.). Ця категорія включає відповіді, що відображають тенденцію до бездіяльності чи пасивних дій, що не потребують присутності іншої особи, а також безособові ситуації, в яких рука не змінює фізичного положення чи пасивно підкорюється силі тяжіння. Можливі відповіді: «лежить», «відпочиває», «просто так, нічого не робить», «висить», «опущена», «втомлена», «чекає» (чогось) тощо.

Тривожність (Тр.). Ця категорія відображає невпевненість дитини, очікування нею можливої агресії з боку зовнішнього світу. Також вона включає відповіді захисного, ритуального характеру. Відповіді за цією категорією передають відчуття напруги, дискомфорту, відсутності затишку. Можливі відповіді: «ховає», «прикриває», «заховалась, щоб не піднімати руку на уроці», «підняв руку на уроці, щоб відповісти, а потім злякався і зробив руку так», «хотів вдарити, але злякався і передумав, говорить, це не я», «говорить іди-іди» (але не прощається, бо це ми відносимо до категорії комунікація), «закриває очі», «відштовхує» (в ситуації неприйняття), «хоче схопити» (як очікування агресії від когось), «лякає», «свариться», «кричить», «нависає». Також в цю категорію відносимо відповіді дитини, що стосуються зміненої пози руки як реакції на потенційно небезпечну зовнішню ситуацію.

Агресивність (Агр.). Це відповіді, в яких рука бачиться як нападаюча, така, що готова до удару чи інших пошкоджень, активно домінуюча, яка використовує предмети для нападу, агресії. Можливі відповіді: «б'є», «штовхає», «душить», «злиться», «в чоло (зуби) дає», «відштовхує», «дає прочухана», «накидається», «кулаком в обличчя», «стискає кулак», «зневажає», «принижує», «напружується від злості», «смикає за волосся», «штовхає у живіт», «дулю показує» тощо. При отриманні відповідей у категоріях агресивність і тривожність важливо

отримати додаткову інформацію у дитини про приналежність руки, від якої найбільш ймовірна агресія чи дискомфорт.

Директивність (Дир.). Ця категорія включає відповіді, в яких рука представляється як домінуюча, керуюча, така, що здійснює вплив. До цієї категорії відносять такі відповіді, у яких описується прагнення руки здійснити активний вплив на хід дій інших осіб (наприклад, проповідь, читання лекції, проведення уроку і навчання, роздача вказівок). Відповіді цієї категорії відображають тенденції до зверхності, високої самооцінки. Можливі відповіді: «пояснює» (що дитина була неправа, але не у ситуації, куди пройти, бо це категорія комунікації), «зупиняє», «вчить», «дає накази», «показує напрям руху», «заперечує», «диригує», «міліціонер регулює рух», «стукає кулаком» (щоб заборонити чи зупинити), «говорить-хвалить», «допомагає вести», «показує жест «стоп».

Комунікація (спілкування) (Ком.). Це такі відповіді, в яких рука спілкується, чи робить спробу спілкуватися з кимось. Ці відповіді передбачають, що є «необхідність розділити радість чи труднощі», «бажання бути зрозумілим і прийнятним», «бажання пожалітися», тощо, тобто відповіді у цій категорії виражають потребу дитини не тільки у взаємодії, але і в співчутті, жалю. Можливі відповіді: «вітається», «подає руку», «протягує руку», «кличе», «хоче потиснути руку», «лежить на плечі», «говорить – до побачення» (прощальний жест), «гладить», «заспокоює», «показує ляльковий театр». Комунікація і демонстративність можуть диференціюватися за допомогою уточнюючих запитань.

Демонстративність (Дем.). Ця категорія включає відповіді, в яких рука приймає участь в якійсь дії «самовираження», щось демонструє і загалом навмисно проявляє себе. Можливі відповіді: «Все О.К.» (зображення VIII), «показує щось на руці», «ховає щось у руці», «робить зарядку», «б'є по барабану», «грає на піаніно» (інших музичних інструментах).

Залежність (Зал.). Ця категорія включає відповіді, в яких рука активно чи пасивно шукає або очікує підтримки, допомоги з боку іншої людини. У цю категорію включають також відповіді, в яких рука підкоряється. Можливі відповіді: «просить зупинитися», «просить маму залишитися», «благає», «просить грошей», «рука дитини, що тримається за руку», «протягує руку» (прохання про допомогу), «просить милостиню», «віддає гроші», «просить пробачення».

Фізична дефіцитарність (ущербність) (Деф.). Ці відповіді відображають почуття фізичної дефіцитарності, неадекватності. Ця

категорія включає руки, які представляються як деформовані, пошкоджені, ущербні, тощо. У дітей до цієї категорії можна віднести такі відповіді: «некрасива рука», «неправильна», тощо. Можливі відповіді: «рука хвора, зламана», «обпечена рука», «зламаний великий палець», «зламанезап'ястя», «деформовані пальці», «фізично скалічена рука», «рука хворої і вмираючої людини», «показує, що болить», «бере таблетку» та ін.

Методика дозволяє диференціювати екстрапунітивну та інтрапунітивну тенденції особистісного розвитку. Так, інтропунітивна тенденція проявляється у превалюванні таких категорій: «тривожність», «пасивність», «залежність», «дефіцитарність». Екстрапунітивна тенденція проявляється у домінуванні наступних категорій: «демонстративність», «агресивність», «комунікативність».

Основні інтерпретаційні коефіцієнти:

Коефіцієнт очікуваної агресії (тривожності) ($K_{\text{тр.}}$).

$$K_{\text{тр.}} = \frac{\text{Акт.} + \text{Агр.} + \text{Дир.} + \text{Дем.}}{\text{Тр.} + \text{Пас.} + \text{Зал.} + \text{Дир.}}$$

Якщо $K_{\text{тр.}} > 1$, то превалює істинно агресивна поведінка дитини.

Якщо $K_{\text{тр.}} < 1$, то домінує тенденція очікування агресії ззовні, тривожність дитини з приводу агресивної поведінки оточуючих.

Коефіцієнт загальної психічної активності дитини ($K_{\text{акт.}}$).

$$K_{\text{акт.}} = \frac{\text{Акт.} + \text{Агр.} + \text{Дир.}}{\text{Пас.} + \text{Зал.} + \text{Дир.}}$$

Якщо $K_{\text{акт.}} > 1$, то це свідчить про достатній рівень загальної психічної активності дитини.

Якщо $K_{\text{акт.}} < 1$, то можна говорити про зниження загального рівня психічної активності дитини.

Коефіцієнт особистісної дезадаптації ($K_{\text{дез.}}$)

$$K_{\text{дез.}} = \frac{\text{Акт.} + \text{Ком.} + 0,5 \text{ Дир.} + 0,5 \text{ Дем.}}{\text{Тр.} + \text{Пас.} + \text{Зал.}}$$

Якщо $K_{\text{дез.}} > 1$, то це свідчить про достатню особистісну адаптованість дитини в соціумі.

Якщо $K_{\text{дез.}} < 1$, то слід говорити про тенденцію до несприятливої особистісної адаптації чи формування соціально-психологічної дезадаптації дитини.

Розділ V. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема 5.1. ТЕМПЕРАМЕНТ

Формалізована структура змісту теми *Темперамент* (від лат *temperans* – змішувати) – стійкі індивідуально-психологічні особливості людини. Темперамент як властивість особистості характеризує емоційний бік поведінки і діяльності людини.

Історія дослідження темпераменту: три підходи до пояснення природи темпераменту (гуморальний; сомато-типологічний; фізіологічний).

Характеристика гуморальних теорій темпераменту. Гіппократ (бл. 460 – бл. 377 до н. е.) – вчення про чотири типи темпераменту: сангвінічний (перевага в організмі крові); флегматичний (перевага в організмі слизу); холеричний (перевага в організмі жовчі); меланхолічний (перевага в організмі чорної жовчі). Психологічна характеристика типів темпераменту за І. Кантом (1724-1804). Типи темпераменту за П. Лесгафтом (1837-1909) – товщина стінок судин та діаметр їх просвіту визначають тип темпераменту.

Характеристика конституціональних теорій темпераменту: К. Сіго (1869-1945) – дихальний, травний, мускульний, мозковий типи статури. Сомато-типологічна теорія Е. Кречмера (1888-1977): конституційні типи (пікнік, атлетик, астеник, диспластик); типи темпераменту (шизотимік, іксотимік, циклотимік). Теорія В. Шелдона (1899-1977) про три типи соматичної конституції: ектоморфний, мезоморфний, ендоморфний.

Характеристика фізіологічних теорій темпераменту. І. Павлов (1849-1936) про особливості нервових процесів (сила збудження; сила гальмування; врівноваженість; рухливість) та типи вищої нервової діяльності (невтримний; живий; спокійний; хворобливий). *Схема опису типів темпераменту* за І. Павловим: сангвінік (сильний, врівноважений, рухливий); флегматик (сильний, врівноважений, інертний); холерик (сильний, нерівноважений); меланхолік (слабкий).

Характеристика факторних теорій темпераменту. Факторний аналіз С. Берт (1883-1971). Теорія Б. Теплової (1896-1965) – активність і емоційна збудливість. В. Мерлін (1898-1982) про індивідуально-психологічні особливості темпераменту. *Схема опису типів темпераменту* за В. Мерлін: сангвінік (сильний, врівноважений, рухливий); флегматик

(сильний, врівноважений, інертний); холерик (сильний, нерівноважений, рухливий); меланхолік (слабкий, нерівноважений).

Психологічна характеристика типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік. *Властивості темпераменту:* сензитивність; резистентність; реактивність; екстравертованість; інтровертованість; пластичність; ригідність.

Роль темпераменту в праці та навчанні. Вимоги діяльності до типу темпераменту людини. Темперамент і виховання.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика темпераменту.
2. Теорії темпераменту.
3. Психологічна характеристика типів темпераменту.
4. Властивості темпераменту.

Основні поняття: темперамент, флегматик, сангвінік, холерик, меланхолік, резистентність, сензитивність, інтровертованість, реактивність, ригідність, пластичність, екстравертованість.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 185-198.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 136-146.
3. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 316-327.
4. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 308-331.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 203-212.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** до написання психологічного диктанту: темперамент, флегматик, сангвінік, холерик, меланхолік, резистентність, сензитивність, інтровертованість, реактивність, ригідність, пластичність, екстравертованість.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.

1. *Основу типу темпераменту утворює:*
 - a) слабкість нервових процесів;
 - b) рухливість нервових процесів;
 - c) інертність нервових процесів.
2. *Сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи відповідає:*
 - a) флегматичному темпераменту;
 - b) сангвінічному темпераменту;
 - c) холеричному темпераменту.
3. *Темперамент є проявом:*
 - a) типу вищої нервової діяльності;
 - b) нервових зв'язків;
 - c) властивостей нервових процесів.
4. *Автор найбільш відомої конституційної теорії темпераменту:*
 - a) І. Кант;
 - b) Е. Кречмер;
 - c) У. Шелдон.
5. *Стримана моторика і мовлення, замкнутість і недовіра характерні для:*
 - a) холерика;
 - b) меланхоліка;
 - c) сангвініка.
6. *Швидке пристосування до обставин, це:*
 - a) реактивність;
 - b) ригідність;
 - c) пластичність.
7. *Міра чутливості до дійсності, це:*
 - a) ригідність;
 - b) реактивність;
 - c) сензитивність.
8. *Сангвінічний темперамент, це:*
 - a) сильний, неврівноважений, рухливий тип темпераменту;
 - b) сильний, урівноважений, рухливий тип темпераменту;
 - c) сильний, врівноважений, малорухливий тип темпераменту.
9. *Імпульсивність, яскравість, сила емоційних переживань характерні для:*

- а) холериків;
- б) сангвініків;
- в) меланхоліків.

10. Висока чутливість і незначна реактивність характерні:

- а) флегматикам;
- б) холерикам;
- в) меланхолікам.

Завдання № 3. Ознайомтеся з карикатурою Херлуфа Бідструпа **Тип темпераменту** (Рис. 5.1.1). Визначте сутність зображеної ситуації.

Опишіть психологічну характеристику типів темпераменту головних персонажів. Аргументуйте відповідь характеристикою мімічних і пантомімічних сигналів прояву темпераменту.



Рис. 5.1.1. Карикатура «Чотири темпераменти» (Х. Бідструп).

Завдання № 4. Ознайомтеся з карикатурою Херлуфа Бідструпа **Опис ситуації** (Рис. 5.1.2). Поміркуйте над тим, як охарактеризувати темперамент персонажів. Зробіть психологічну

характеристику типів темпераменту персонажів. Аргументуйте відповідь характеристикою мимічних і пантомімичних сигналів.

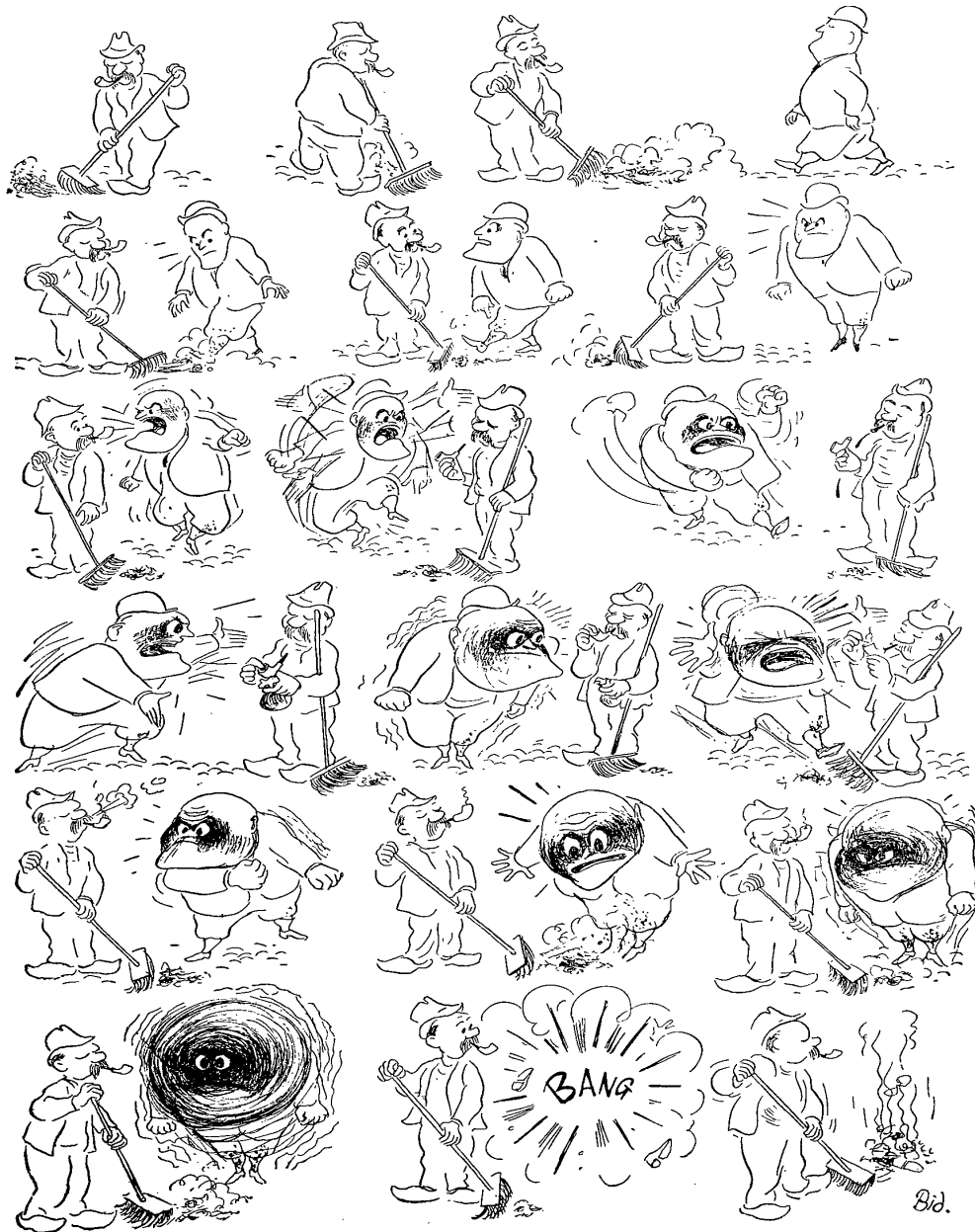


Рис. 5.1.2. Карикатура «Флегматик і холерик» (Х. Бідструп).

Завдання № 5. Підготуйте повідомлення «Темперамент». **Повідомлення** Визначте і охарактеризуйте власний тип темпераменту. Аргументуйте відповідь прикладами життєдіяльності. Поміркуйте, як властивості темпераменту впливають на життєдіяльність.

Завдання № 6. Заповніть таблицю «Порівняльна характеристика типів темпераменту» (Табл. 5.1.1). Зробіть порівняльну характеристику типів темпераменту.



Таблиця 5.1.1.

Тип темпераменту	Сензитивність Чутливість	Активність Реактивність	Пластичність Ригідність	Екстраверсія Інтроверсія

Завдання № 7. 7.1. Формула темпераменту (тест О. Білого) [58].
Психодіагностика

Інструкція. Визначте наявність або відсутність у себе певного показника. Поставте «плюси» (+) у випадку наявності показника за кожним типом темпераменту.

Тестові завдання

Холеричний темперамент, якщо Ви:

1. Непосидючі й метушливі?
2. Невитримані й запальні?
3. Нетерплячі?
4. Різкі та прямолінійні у відносинах з людьми?
5. Рішучі та ініціативні?
6. Вперті?
7. Чи спритні Ви у суперечці?
8. Ви працюєте ривками?
9. Чи схильні Ви до ризику?
10. Ви незлопам'ятні та невразливі?
11. Ви маєте швидку, пристрасну, з плутаною інтонацією мову?
12. Ви невірноважені та схильні до гарячкості?
13. Чи можна Вас назвати агресивною забіякою?
14. Чи нетерпимі Ви до недоліків інших людей?
15. Чи маєте Ви виразну міміку?
16. Чи здатні Ви швидко діяти та вирішувати?
17. Чи прагнете невпинно до нового?
18. Ви маєте різкі рвучкі рухи?
19. Наполегливі в досягненні поставленої мети?
20. Схильні до різких змін настрою?

Сангвінічний темперамент, якщо Ви:

1. Ви веселі та життєрадісні?
2. Енергійні й діловиті?
3. Часто Ви не доводите розпочату справу до кінця?
4. Здатні швидко схоплювати нове?
5. Ваші інтереси та схильності нестійкі?
6. Чи легко Ви переживаєте свої невдачі й неприємності?
7. Легко пристосовуєтеся до різних обставин?
8. Схильні переоцінювати себе?
9. Із захопленням беретеся за нову роботу?
10. Швидко відволікаєтеся, якщо справа перестає Вас захоплювати?
11. Ви швидко залучаєтеся до роботи й швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу?
12. Вас обтяжує одноманітність, буденна робота?
13. Ви товариські й чуйні, не відчуваєте скутості з новими людьми?
14. Ви витривалі та працездатні?
15. Ви маєте бурхливе, швидке мовлення, що супроводжується живими жестами, виразною мімікою?
16. Зберігаєте самовладання у непередбачуваних обставинах?
17. У Вас завжди бадьорий настрій?
18. Ви швидко прокидаєтеся і засинаєте?
19. Чи часто Ви буваєте незібрані, поспішаєте у своїх рішеннях?
20. Схильні іноді відволікатися?

Флегматичний темперамент, якщо Ви:

1. Ви спокійні та холоднокровні?
2. Обережні й розважливі?
3. Послідовні і детальні у справах?
4. Ви вмієте чекати?
5. Мовчазні і не любите говорити незначне?
6. Ви говорите спокійно і розмірено, без різко виражених емоцій, жестикуляції та міміки?
7. Ви стримані й терплячі?
8. Доводите розпочату справу до кінця?
9. Ви не розтрачуєте даремно сил?
10. Дотримуєтеся запровадженого розпорядку життя, системи в роботі?
11. Легко стримуєте пориви гніву?

12. Малочутливі до схвалення та осуду?
13. Незлобиві і проявляєте поблажливе ставлення до іронії на свою адресу?
14. Ви постійні у своїх відносинах та інтересах?
15. Повільно залучаєтеся до роботи й переключаєтеся з однієї роботи на іншу?
16. Рівні у відносинах з усіма?
17. Полюбляєте акуратність і порядок у всьому?
18. Ви важко пристосовуєтеся до нового оточення?
19. Ви малорухомі, інертні?
20. Маєте витримку?

Меланхолійний темперамент, якщо Ви:

1. Ви сором'язливі й боязкі?
2. Губитеся в новому оточенні?
3. Вам складно встановити контакт з новими людьми?
4. Не вірите у свої сили?
5. Легко переносите самотність?
6. Відчуваєте пригніченість і розгубленість, якщо трапляються невдачі?
7. Схильні замикатися в собі?
8. Чи швидко Ви стомлюєтеся?
9. Маєте тихе, повільне мовлення?
10. Ви мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника?
11. Вразливі до слізливості?
12. Надзвичайно сприйнятливі до схвалення й осуду?
13. Ставите високі вимоги до себе й оточуючих?
14. Схильні до задумливості?
15. Болісно чутливі, легко вразливі?
16. Надмірно вразливі?
17. Потайливі та нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками?
18. Малоактивні та боязкі?
19. Ви покірні?
20. Прагнете викликати співчуття і допомогу в оточуючих?

Обробка результатів. Для визначення прояву ознак певного темпераменту необхідно за кожним із чотирьох типів підрахувати кількість плюсів і розділити їх на загальну кількість плюсів.

Якщо кількість позитивних відповідей у «паспорті» темпераменту становить 16-20, то це свідчить про те, що Ви маєте цей тип темпераменту.

Якщо позитивних відповідей 11-15, це свідчить про те, що якості цього типу темпераменту у Вас представлені достатньо.

Якщо позитивних відповідей 6-10, то якості цього типу темпераменту Ви маєте зовсім у незначній кількості.

Темперамент визначається за такою формулу:

$$\Phi_T = \left(X \frac{A_x}{A} \times 100\% \right) + \left(C \frac{A_c}{A} \times 100\% \right) + \left(\Phi \frac{A_\Phi}{A} \times 100\% \right) + \left(M \frac{A_m}{A} \times 100\% \right),$$

де:

Φ_T – формула темпераменту;

A – загальна кількість «плюсів» за всіма чотирма типами темпераменту;

X – холеричний темперамент;

A_x – кількість «плюсів» у «паспорті» холерика;

C – сангвінічний темперамент;

A_c – кількість «плюсів» у «паспорті» сангвініка;

Φ – флегматичний темперамент;

A_Φ – кількість «плюсів» у «паспорті» флегматика;

M – меланхолійний темперамент;

A_m – кількість «плюсів» у «паспорті» меланхоліка.

Відповідні символи X, C, Φ , M запишіть у порядку зниження відсоткового складу в темпераменті. Символи з однаковими значеннями запишіть один під іншим.

У кінцевому вигляді формула темпераменту може мати (як приклад) такий вигляд:

$$\Phi_T = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M.$$

Тобто темперамент на 35% холеричний, на 30% сангвінічний, на 14% флегматичний, на 21% меланхолічний. Якщо відносний результат позитивних відповідей з будь-якого типу становить 40% і вище, то цей тип темпераменту є домінуючим, якщо 30-39% – середній, якщо 10-19% – якості цього типу темпераменту виражені слабо.

Вважаємо за потрібне зазначити, що жодне з поєднань не можна вважати свідомо поганим або хорошим. Якщо на першому місці стоїть «C», то, мабуть, Вас супроводжуватиме успіх у сфері організації та управління.

Сангвінічні задатки потрібні скрізь, де потрібні мобільність, уміння швидко переключатися з одного виду діяльності на інший.

Перевага «Ф» характеризує людину, здатну вирішувати ті самі завдання, що й сангвінік, але з більшими схильностями до стратегічної діяльності. Керівникові високого рангу, що ухвалює важливі стратегічні рішення, директорові підприємства, фірми, передусім необхідні флегматичні риси. Йому протипоказані як поспіх, так і коливання у відповідальний момент, невиправданий оптимізм або перебільшення труднощів.

«М» означає, що Ви малопристосований до самостійної управлінської роботи. Вам більше підходить робота точна, кропітка, яка не потребує ініціативи, вирішення практичних завдань із багатьма невідомими. Для секретаря-референта на першому місці бажані ознаки меланхоліка. У цій роботі цінуються точність у поєднанні з дипломатичністю у стосунках з людьми. Однак серед меланхоліків нерідко зустрічаються і непогані керівники. У такому випадку їм часто доводиться за це «платити» своїм психічним здоров'ям.

Перевага «Х» обіцяє успіх у роботі, де цінується напористість і нестриманість. Позитивних результатів досягають у тому випадку, якщо ця невгамовна активність збалансована обґрунтованістю і незворушністю флегматика, тобто у формулі за «Х» треба «Ф».

Таким чином, можна припустити, що люди холеричного темпераменту більш придатні для активної ризикованої діяльності («воїни»), сангвініки – для організаторської діяльності («політики»), меланхоліки – для творчої діяльності в науці та мистецтві («мислителі»), флегматики – для планомірної та плідної діяльності («творці»).

7.2. Особистісний опитувальник типу темпераменту (С. Айзенк) [37].

Дозволяє визначити тип темпераменту та три його показники: екстраверсії, інтроверсії, нейротизму (стійкості встановленої поведінки).

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання і по ходу читання на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так» або «Ні». Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, і давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку відповідей залежно від номера. Намагайтесь не уникати відповідей.

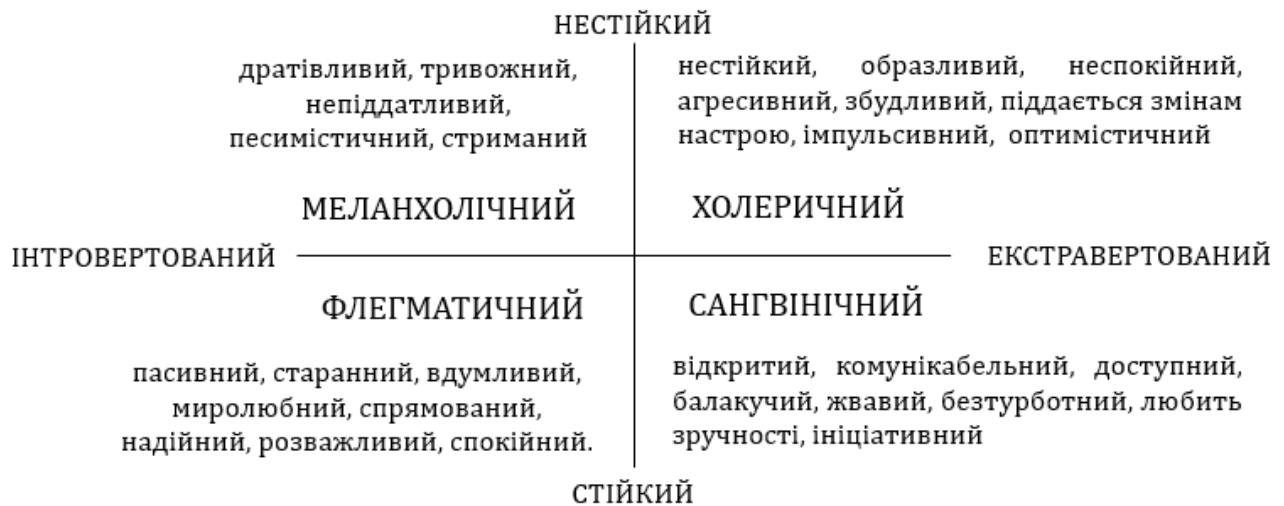


Рис. 5.1.3. Графічне визначення екстраверсії, інтроверсії, нейротизму чотирьох типів темпераменту.

Тестові завдання

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною особистістю?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, ніж діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні без поважної на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що на спір Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке з Вами, що, розгнівавшись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи часто Ви вдаєтеся до дії під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тому, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?

15. Ви, як правило, віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї, гадаючи, що могли б зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви за потреби про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитуванням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?

40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?

41. Чи дійсно Ви неспішні в рухах?

42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?

43. Чи часто Вам сняться страхіття?

44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас якісь болі?

46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?

49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?

50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?

51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?

52. Чи турбує Вас переживання, що Ви чимось гірші за інших?

53. Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?

54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?

55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?

56. Ви любите жартувати з інших?

57. Чи мучить Вас безсоння?

Бланк відповідей

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1.		11.		21.		31.		41.		51.	
2.		12.		22.		32.		42.		52.	
3.		13.		23.		33.		43.		53.	
4.		14.		24.		34.		44.		54.	
5.		15.		25.		35.		45.		55.	
6.		16.		26.		36.		46.		56.	
7.		17.		27.		37.		47.		57.	
8.		18.		28.		38.		48.			
9.		19.		29.		39.		49.			
10.		20.		30.		40.		50.			

Аналіз результатів. Для визначення типу темпераменту потрібно мати величини показників екстраверсії та нейротизму, а для оцінки

надійності цих показників підраховують величину показника відвертості. Величина показників вимірюється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігаються із запитаннями шкал.

Індексом відвертості В є кількість збігів на такі запитання: відповідь «Так» – № 6, 24, 36; відповідь «Ні» – № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показник екстраверсії Е дорівнює кількості збігів з відповідями «Так» на запитання № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; з відповідями «Ні» на запитання №5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник нейротизму Н – це величина збігів відповідей «Так» з такими запитаннями відповідної шкали: № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Наступним кроком обробки результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту. Темперамент та його основні властивості можна подати як точки проєкції величини екстраверсії та емоційної стійкості, одержаної при перетинанні перпендикулярів, віднесених до відповідних значень осей (Рис. 5.1.4).

Результати доцільно аналізувати тільки в тому разі, коли вони були достатньо відвертими, при цьому величина індексу В не може перевищувати 4 бали.

На думку Г. Айзенка, поєднання екстраверсії – інтроверсії та нейротизму – емоційної стійкості є властивостями темпераменту, які визначають його тип. Властивості екстраверсії та інтроверсії протилежні, так, як і нейротизм – емоційна стійкість.

Їх можна подати на континуумі, де величина одного з показників, наприклад, екстраверсія Е 0-12 означає відсутність екстраверсії, тобто – інтроверсію, а величини 13-24 – виявляють екстраверсію.

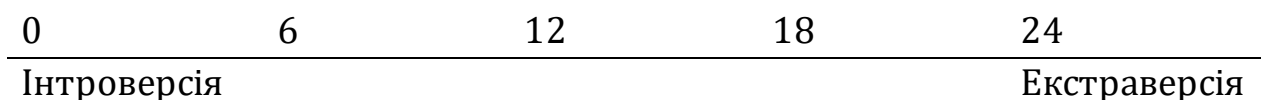


Рис. 5.1.4. Схема типів темпераменту.

Таблиця

Індекс екстраверсії Е	Рівень екстраверсії – інтроверсії
0-6	Висока інтроверсія
7-12	Середня інтроверсія
13-18	Середня екстраверсія
19-24	Висока екстраверсія

Аналогічне співвідношення мають полярні властивості нейротизму – «емоційної» стійкості, їхні рівні визначаються на основі тих же інтервалів, що і рівні екстраверсії – інтроверсії.

Під екстраверсією слід розуміти спрямованість особистості на оточуючих людей та на події, під інтроверсією – спрямованість на внутрішній світ, а під нейротизмом – поняття, синонімічне до тривожності, яке проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресивність.

Динамічний прояв цих властивостей пов'язаний зі швидкістю утворення умовних рефлексів, з їхньою міцністю, з балансом процесів збудження – гальмування в центральній нервовій системі та з рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації.

Так, екстраверт, порівняно з інтровертом, швидше виробляє умовні рефлекси, вирізняється більшою терплячістю до болю, але це поєднується з низькою витривалістю в ситуації сенсорної депривації, що зумовлює підвищену негативну реакцію на одноманітність, на велику частоту відволікань під час роботи. Типовими поведінковими проявами екстраверта є комунікабельність, імпульсивність, недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нового середовища, відкритість і зовнішній прояв почуттів. Він співчутливий, життєрадісний, упевнений у собі, прагне до лідерства, до розваг, має багато друзів, нестриманий, любить ризик, кмітливий, не завжди відповідальний.

Інтроверт привертає увагу своїми особливостями поведінки. Він часто заглиблений у себе, важко налагоджує контакти з людьми й адаптується до реальності. Частіше за все інтроверт спокійний, урівноважений, неагресивний, його дії обмірковані й раціональні. Коло друзів у нього невелике. Інтроверт любить прогнозувати майбутнє, замислюватися над тим, що і як буде робити, не піддається на моментні непередбачувані стимули, песиміст, не любить непередбачуваних ситуацій, хвилювань, дотримується заведеного життєвого порядку. Він контролює свої почуття, відповідальний, дуже рідко проявляє агресивність.

На одному полюсі нейротизму (високий рівень) перебувають невротики, яким притаманна невірноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи. Тому вони легко збуджуються, для них властива мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, підозрливість, нерішучість, повільність.

Другий полюс нейротизму (низький рівень) – це емоційно стабільні особистості, які відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і вчинків.

На малюнку тип темпераменту визначається в точках перетину екстраверсії та нейротизму, відтворених на відповідних осях шкал у тому чи в іншому октанті. При цьому, темпераменту сангвініка відповідає екстраверсія й емоційна стійкість, темпераменту холерика – екстраверсія і нейротизм, тобто емоційна мінливість, темпераменту флегматика – інтроверсія й емоційна стійкість, а темпераменту меланхоліка – інтроверсія і нейротизм.

Якщо точка перетину перпендикулярів міститься у площині кола радіусом 6 одиниць, то це показник слабого вираження темпераменту, а якщо вона міститься у межах різниці площин великого і малого кіл, то тип темпераменту виражено яскраво, повно.

Темперамент значною мірою визначає особливості характеру людини. Сангвініки, як правило, бувають комунікабельними, відкритими, говіркими, жвавими, ініціативними, але часто безтурботними і не завжди схильними доводити справу до кінця. У холериків спостерігаються часті зміни настрою, вони активні, але в той же час імпульсивні, бувають образливими та агресивними і здебільшого оптимістичні. У темпераменті флегматика помітна розміреність, спокій, надійність. Меланхоліки – це дуже чутливі люди, як правило, спостережливі, тривожні, малоконтактні, дратівливі, багато переживають, песимісти.

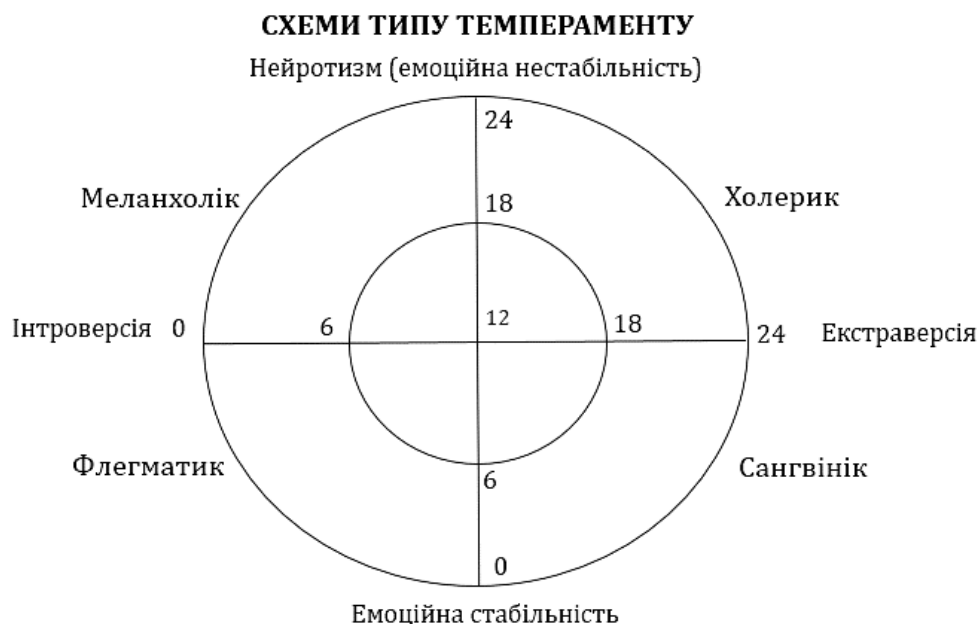


Рис. 5.1.5. Графічне визначення типу темпераменту.

Рекомендації щодо розвитку властивостей темпераменту.

Сангвініку дуже важливо стимулювати працездатність, цілеспрямованість, ініціативність, але при цьому слід контролювати навантаження, щоб воно було в допустимих межах, їм слід тренувати дисциплінованість та навчатися ділових контактів і чіткості.

Холерикам з їхньою яскраво вираженою схильністю до лідерства бажано забезпечувати позитивність стосунків з оточуючими, не «з'ясовувати стосунків» у моменти конфліктів, а аналізувати проблеми згодом у спокійній обстановці, контролювати власні прагнення тиснути на інших, підкоряти їх собі, спрямовувати зусилля на власне естетичне виховання.

Працьовитим флегматикам доцільно порекомендувати тренувати свій соціальний інтелект (розуміння людей, спостережливість за емоційним станом інших людей, встановлення контактів тощо). В окремих випадках завдяки скромності в них не завжди адекватна самооцінка, яку в цьому разі слід підвищити.

Меланхолікам з їхньою вдумливістю і підвищеною сензитивністю не потрібно поспішати включатися у види діяльності і спілкування, в яких є жорстка субординація, їм також потрібно контролювати і рефлексувати своє ставлення до інших (уникати переоцінки авторитету інших), формувати установку на успіхи в роботі, а для цього визначати термін виконання окремих етапів роботи і навіть їхніх елементів.

Для розвитку контактності та комунікабельності бажано не уникати громадських доручень, які дають можливість вступати в різноманітні взаємовідносини з іншими людьми, з партнерами по діяльності, брати участь в усіляких заходах, виступати з доповідями на конференціях, домовлятися, координувати дії.

Тема 5.2. ХАРАКТЕР

Формалізована структура змісту теми

Характер (від грець. *character*) – сукупність стійких індивідуально-

психологічних властивостей людини, які виявляються в життєдіяльності.

Історія дослідження характеру: теоретичні та експериментальні підходи до дослідження характеру. Дослідження характеру Теофастом (бл. 370 до н. е. – 288-285 до н. е.) – опис 31 типу характеру. Теорія Ж. Лабрюєра (1645-1696) про 1120 характерологічних особливостей особистості. Ш. Лафатер (1741-1801) засновник фізіогноміки і френології. Ф. Й. Галль (1758-1828) – класифікація 27 психічних «здібностей». К. Шпурпхайм (1776-1832) – вдосконалення класифікації Ф. Й. Галля додаванням 8 психічних «здібностей». Е. Кречмер (1888-1964) про будову тіла і характер. Ч. Дарвін (1809-1882) про риси характеру. Ж.-І. Мішон (1806-1881) про графологічні характеристики характеру. Д. Зуєв-Інсаров (1895 – після 1930-х. доля невідома) про використання графології для діагностики характеру. Концепція характеру Т. Рібо (1839-1916). Характер як сукупність основних схильностей людини: теорія О. Лазурського (1874-1917).

Структура характеру: спрямованість; переконання; розумові риси; емоції; воля; темперамент; повнота; цілісність; визначеність; сила.

Типологія характеру та темпераменту. Класифікація рис характеру: вольові; емоційні; інтелектуальні. Характеристика рис характеру за В. Штерном (1871-1938).

Акцентуація рис характеру (надмірна вираженість, загостреність рис). Типи акцентуацій характеру за К. Леонгардом (1904-1988). Позитивні і негативні риси характеру.

Властивості характеру: атрибути і риси. *Характеристика загальних властивостей темпераменту:* сила – слабкість; твердість – м'якість; цілісність – суперечливість; широта – вузькість.

Якості характеру (ознаки, особливості, властивості) за М. Левітовим (1890-1972). *Класифікація якостей характеру:* первинні (пізнавальні, вольові, емоційні); вторинні (якості які виражають відношення до себе, до світу, до діяльності, до людей).

Якості характеру: 1) за тривалістю (короткочасні; довготривалі; тимчасові; постійні); 2) за значимістю (домінуючі; підпорядковані); 3) за стійкістю (фіксовані; первинні); 4) за характером (позитивні;

негативні; нейтральні), 5) за способом функціонування (життєво-практичні; теоретичні; ригідні; акцентуйовані патологічні); 6) за способом формування (зовнішньо-детерміновані; особисто-детерміновані).

Характеристика типів характеру за способом адаптації:
1) гармонійно-цілісний; 2) зовні погоджений але внутрішньо-конфліктний; 3) внутрішньо-конфліктний зі зниженою адаптацією; 4) варіативний (мінливий).

Характеристика слабохарактерної людини і людини з сильним характером. Сильні риси характеру за М. Селігман (1942-).
Характеристика гармонійного і дисгармонійного характерів.

Формування характеру: чинники (біологічно обумовлені; соціальні; особистісні). Особливості формування характеру в дитячому віці. Особливості формування характеру в дошкільному та шкільному віці. Трансформація характеру протягом життя.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика характеру.
2. Структура характеру.
3. Риси характеру.
4. Формування характеру.

Основні поняття: характер, акцентуації характеру, фізіогноміка, френологія, ригідність, спрямованість, переконання.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С. 199-227.
2. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 329-351.
3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 321-329.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 510-519.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 213-223.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: характер, акцентуація характеру, фізіогноміка, френологія, ригідність, спрямованість, переконання.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь, підкресліть її.

1. *Виразний прояв акцентуацій рис характеру:*
 - a) екзальтованість;
 - b) педантизм;
 - c) слабохарактерність;
2. *Стійкі індивідуальні особливості, що обумовлюють спосіб поведінки індивіда, це:*
 - a) здібності;
 - b) темперамент;
 - c) характер.
3. *Риси характеру, які спонукають і спрямовують діяльність, це:*
 - a) інструментальні;
 - b) мотиваційні;
 - c) емоційні.
4. *Поведінку людини в типових ситуаціях визначають:*
 - a) переконання;
 - b) риси характеру;
 - c) темперамент.
5. *Посилення і відхилення від норми окремих рис характеру, це:*
 - a) недисциплінованість;
 - b) схильність до аморальних вчинків;
 - c) акцентуації характеру.
6. *Спрямованість проявів характеру визначають його якості:*
 - a) основні;
 - b) первинні;
 - c) другорядні.
7. *Стереотипність обумовлюється якостями характеру:*
 - a) лабільними;
 - b) ригідними;
 - c) домінуючими.
8. *Основним структурним елементом характеру є:*

- a) спрямованість;
- b) цілісність;
- c) визначеність.

9. Здатність нести відповідальність за своє життя, визначає:

- a) цілісність характеру;
- b) спрямованість характеру;
- c) силу характеру.

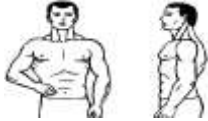
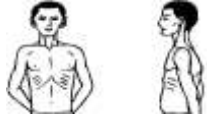

10. Якості характеру, які визначають відношення до перешкод та труднощів:

- a) пізнавальні;
- b) вольові;
- c) емоційні.

Завдання № 3.
Заповніть таблицю

Заповніть таблицю «Особливості характеру» (Табл. 5.2.1). Аргументуйте відповідь.

Таблиця 5.2.1.

Особливості характеру	 Атлетик	 Астенік	 Пікнік

Завдання № 4.
Аргументи і факти

Підготуйте власні аргументи на підтримку або спростування висловлювань:

1) «У кожної людини три характери: той, що їй приписують; той, що вона сама собі приписує; і, нарешті, той, що є в дійсності», Віктор Гюго (1802-1885);

2) «Характер людини по-справжньому можна дізнатися тоді, коли вона стане твоїм начальником», Еріх Марія Ремарк (1898-1970).

Завдання № 5.

Опишіть людину з негативним характером.

Опис характеру

Згадайте, що до списку семи гріхів християн увійшли: гнів, заздрість, лінь, жадібність, брехливість.

Поміркуйте, чому люди набагато простіше розуміють негативні риси характеру? Поясніть різницю між жорстким характером і негативним характером.



Завдання № 6.
Опис ситуації

Ознайомтеся з карикатурою «Домашній тиран» карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 5.2.1).

Визначте акцентуйовані риси характеру головного персонажу. На основі аналізу зовнішнього виду персонажів, опишіть їх характери, зробіть детальний опис мімічних і пантомімічних сигналів.



Рис. 5.2.1. Карикатура «Домашній тиран» (Х. Бідструп).

Завдання № 7.
Повідомлення

Підготуйте повідомлення «Акцентуації характеру». Поміркуйте, чи можна на основі

вибору людиною, наприклад, улюбленого зручного стільця, або на основі спостереження за манерою сидіння, визначити акцентуйовані риси і властивості характеру людини. Охарактеризуйте зображених персонажів Рис. 5.2.2 «Стільці» (Х. Бідструп). Визначте акцентуйовані риси характеру персонажів, які відчувають незручності. Аргументуйте відповідь.

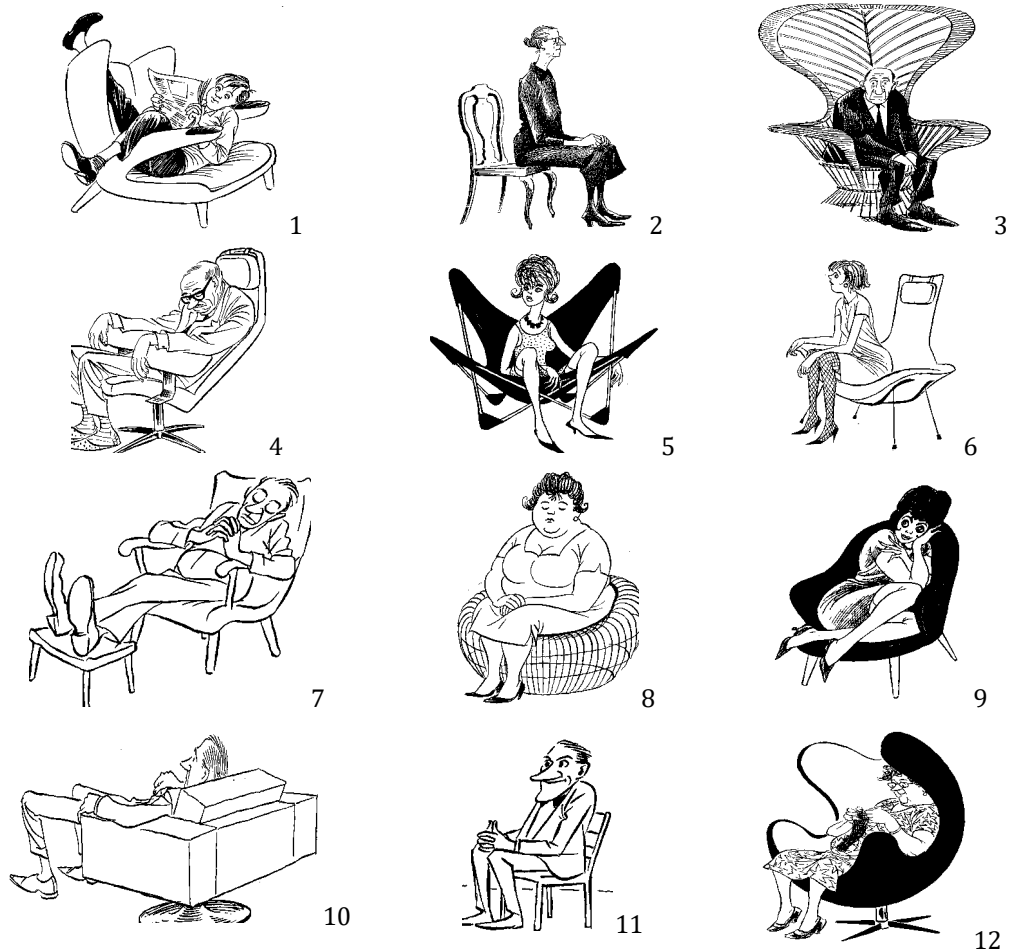


Рис. 5.2.2. «Стільці» (Х. Бідструп).

**Завдання № 8.
Психодіагностика**

8.1. Тест «Акцентуація характеру» [45].

Інструкція. Запропоновано 88 питань щодо різних сторін Вашої особистості.

Поряд із номером питання поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

Питання:

1. Ваш настрій загалом веселий і безтурботний?
2. Сприйнятливі Ви до образ?
3. Чи траплялося Вам іноді швидко заплакати?
4. Ви завжди вважаєте себе правим у справі, яку робите й не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Ви вважаєте себе сміливішим, ніж у дитячому віці?
6. Ваш настрій може змінюватися з великої радості на глибоку печаль?
7. Ви перебуваєте в центрі уваги будь-якої компанії?

8. У Вас бувають такі дні, коли без вагомих на те причин, Ви перебуваєте в похмурому й дратівливому настрої та ні з ким не хочете розмовляти?

9. Ви серйозна людина?

10. Ви можете сильно надихнутися?

11. Ви заповзятливі?

12. Ви швидко забуваєте чужу образу?

13. Ви м'якосерда людина?

14. Ви намагаєтеся перевірити, після того як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти в прорізі?

15. Ви завжди намагаєтеся бути сумлінним у роботі?

16. Ви відчували в дитинстві страх перед грозою або собаками?

17. Ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими одне до одного?

18. Ваш настрій дуже залежить від життєвих подій і переживань?

19. Ви завжди прямодушні зі своїми знайомими?

20. Ваш настрій часто буває пригніченим?

21. У Вас колись був істеричний напад або виснаження нервової системи?

22. Ви схильні до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?

23. Вам важко тривалий час просидіти на стільці?

24. Ви боретеся за свої інтереси, якщо хтось чинить з Вами несправедливо?

25. Ви змогли б убити людину?

26. Вам заважає завіса, яка висить криво, чи нерівно постелена скатертина настільки, що хочеться негайно усунути цей недолік?

27. Ви відчували в дитинстві страх, коли залишалися наодинці в кімнаті?

28. У Вас часто без причини змінюється настрій?

29. Ви завжди старанно ставитеся до своєї діяльності?

30. Ви швидко можете розгніватися?

31. Ви можете бути відчайдушно веселим?

32. Ви можете іноді цілком перейнятися почуттям радості?

33. Ви підходите для організації та проведення розважальних заходів?

34. Ви висловлюєте, зазвичай, людям свою відверту думку щодо того чи іншого питання?

35. На Вас впливає вигляд крові?
36. Ви охоче займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Ви схильні заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Вам важко входити в темний підвал?
39. Ви виконуєте нудну чорнову роботу так само повільно й ретельно, як і улюблену Вами справу?
40. Ви товариська людина?
41. Ви охоче декламували в школі вірші?
42. Ви тікали з дому в дитячому віці?
43. Ви важко сприймаєте життя?
44. У Вас траплялися конфлікти й неприємності, які так виснажували нерви, що Ви не виходили на роботу (заняття)?
45. Чи можна сказати, що в разі невдач Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Ви першим зробите крок до примирення, якщо Вас хтось образить?
47. Ви любите тварин?
48. Ви підете з роботи (із занять) або з дому, якщо у Вас там щось не гаразд?
49. Вас переслідують невизначені думки, що з Вами або з Вашими рідними трапиться якесь нещастя?
50. Ви вважаєте, що настрої залежить від погоди?
51. Для Вас складно виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Ви можете втратити рівновагу й дати волю рукам, якщо Вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Ви багато спілкуєтеся?
54. Якщо Ви в чомусь розчаровані, то приходите у відчай?
55. Вам подобається робота організаторського спрямування?
56. Ви наполегливо йдете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Вас може захопити кінофільм так, що сльози виступлять на очах?
58. Вам важко заснути, якщо цілий день роздумували над своїм майбутнім або якоюсь проблемою?
59. Вам доводилося в шкільні роки користуватися підказками або списувати в товаришів домашнє завдання?

60. Вам важко піти вночі на кладовище?
61. Ви з особливою увагою слідкуєте за тим, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?
62. Вам доводилося лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому й потім декілька годин залишатися в ньому?
63. Ви можете з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. У Вас є схильність до головного болю?
65. Ви часто смієтеся?
66. Ви можете бути привітними з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
67. Вас можна назвати жвавою та спритною людиною?
68. Ви дуже страждаєте від несправедливості?
69. Вас можна назвати пристрасним любителем природи?
70. Ви маєте звичку перевіряти перед сном або перед тим, як піти з дому, чи вимкнений газ, світло, чи закриті двері?
71. Ви полохлива людина?
72. Чи буває так, що Ви відчуваєте себе на «сьомому небі», хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Вам іноді хочеться дивитися вдалину?
75. Ви дивитесь на майбутнє песимістично?
76. Ваш настрій може змінюватися від найбільшої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Ваш настрій легко піднімається в дружній компанії?
78. Ви довго злитеся?
79. Ви дуже переживаєте, якщо горе сталося в іншої людини?
80. У Вас була в школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо Ви його зіпсували або зробили помилку?
81. Чи можна сказати, що Ви більше недовірливі й обережні, ніж довірливі?
82. Ви часто бачите страшні сни?
83. У Вас виникала думка проти волі кинутися з вікна або під поїзд, що наближається?
84. Ви стаєте радісним у веселому оточенні?
85. Ви легко можете відволіктися від важких питань і не думати про них?
86. Вам важко стримати себе, якщо розлютитесь?

87. Ви віддаєте перевагу мовчанню (так), чи Ви балакучі (ні)?
88. Чи могли б Ви, якби довелося брати участь у театральній виставі, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Обробка результатів.

У разі збігу відповіді з «ключем», надається 1 бал.

Ключ

1. Демонстративність / демонстративний тип:
 - відповіді «+» на питання 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.
 - відповіді «-» на питання 51.Суму відповідей помножити на 2.
2. Застрягання / застрягаючий тип:
 - відповіді «+» на питання: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
 - відповіді «-» на питання: 12, 46, 59.Суму відповідей помножити на 2.
3. Педантичність / педантичний тип:
 - відповіді «+» на питання: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.
 - відповіді «-» на питання: 36.Суму відповідей помножити на 2.
4. Збудливість / збудливий тип:
 - відповіді «+» на питання: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.Суму відповідей помножити на 3.
5. Гіпертимність / гіпертимний тип:
 - відповіді «+» на питання: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.Суму відповідей помножити на 3.
6. Дистимність / дистимний тип:
 - відповіді «+» на питання: 9, 21, 43, 75, 87.
 - відповіді «-» на питання: 31, 53, 65.Суму відповідей помножити на 3.
7. Тривожність / тривожно-боязкий тип:
 - відповіді «+» на питання: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
 - відповіді «-» на питання: 5.Суму відповідей помножити на 3.
8. Екзальтованість / афективно-екзальтований тип:
 - відповіді «+» на питання: 10, 32, 54, 76.Суму відповідей помножити на 6.
9. Емотивність / емотивний тип:

– відповіді «+» на питання: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

– відповіді «-» на питання: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

10. Циклотимність / циклотимний тип:

– відповіді «+» на питання: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума після множення 24. Ознакою акцентуації вважається величина, що перевершує 12 балів. У разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованою.

8.2. Методика виявлення й оцінки імпульсивності [26].

Імпульсивність є рисою характеру людини, яка проявляється в її схильності до швидкоплинних і не продуманих дій під впливом першого спонукання. Дії імпульсивної людини у професійній діяльності і навчанні можуть бути спонтанними, раптовими, немотивованими і не продуманими, характеризуватися неадекватними реакціями на ситуації. Імпульсивність становить безсумнівний інтерес у плані прогнозу успішності професійної діяльності, самореалізації у сферах праці, життєдіяльності.

Методика призначена для виявлення і оцінки рівня імпульсивності людини. Методика складається з 20 запитань, до кожного з яких подається чотирибальна шкала відповідей. Обстеження може проводитися як з однією людиною, так і з невеликою групою.

Респонденту пропонується текст запитань за чотирибальною шкалою відповідей для кожного запитання. Якщо проводиться обстеження групи, психолог повинен пильнувати за дотриманням строго індивідуального виконання завдань.

Інструкція: Вам пропонується дати відповіді на 20 запитань. До кожного з них дається чотири варіанти відповідей.

Уважно прочитайте кожне запитання і у бланку відповідей поставте хрестик («x») у клітинку, що відповідає варіанту відповіді, яку Ви обрали. Пам'ятайте, не має «поганих» і «гарних» відповідей, тому намагайтеся відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спала Вам на думку.

Зміст запитань

1. Якщо Ви беретеся за справу, то чи завжди доводите її до кінця?
 - 1) Звичайно, так.

- 2) Мабуць, так.
 - 3) Мабуць, ні.
 - 4) Ні, не завжди.
2. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?
- 1) Звичайно, так.
 - 2) Мабуць, так.
 - 3) Мабуць, ні.
 - 4) Звичайно, ні.
3. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?
- 1) Звичайно, так.
 - 2) Мабуць, так.
 - 3) Мабуць, ні.
 - 4) Звичайно, ні.
4. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?
- 1) Дуже часто.
 - 2) Досить часто.
 - 3) Досить рідко.
 - 4) Майже ніколи.
5. Чи Ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?
- 1) Так, завжди володію.
 - 2) Мабуць, завжди.
 - 3) Мабуць, ні.
 - 4) Ні, не володію.
6. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?
- 1) Таке зустрічається дуже часто.
 - 2) Буває час від часу.
 - 3) Таке трапляється рідко.
 - 4) Такого взагалі не буває.
7. Вам часто доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?
- 1) Звичайно, так.
 - 2) Мабуць, так.
 - 3) Мабуць, ні.
 - 4) Звичайно, ні.
8. Чи могли б Ви назвати себе цілеспрямованою людиною?
- 1) Так, звичайно.
 - 2) Мабуць, так.

- 3) Швидше всього, ні.
 - 4) Ні.
9. Чи дотримуетесь Ви у словах і вчинках прислів'я «Сім разів відміряй, один раз відріж»?
- 1) Так, завжди.
 - 2) Часто.
 - 3) Рідко.
 - 4) Ні, майже ніколи.
10. Ви байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає Вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?
- 1) Так, я реагую майже завжди.
 - 2) Так, я реагую досить часто.
 - 3) Я рідко так реагую.
 - 4) Я ніколи так не реагую.
11. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?
- 1) Так, часто.
 - 2) Інколи.
 - 3) Рідко.
 - 4) Майже ніколи.
12. Чи легко Ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?
- 1) Звичайно, так.
 - 2) Мабуть, так.
 - 3) Мабуть, ні.
 - 4) Звичайно, ні.
13. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із керівництва незаслужено Вам дорікає?
- 1) Звичайно, так.
 - 2) Мабуть, так.
 - 3) Мабуть, ні.
 - 4) Звичайно, ні.
14. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?
- 1) Згоден, саме так воно і є.
 - 2) Швидше всього, це так.
 - 3) З цим я навряд чи погоджуся.
 - 4) Я з цим, звичайно, не згоден.
15. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин Ваша думка про самого себе не раз змінюватися?

- 1) Саме так.
- 2) Досить ймовірно.
- 3) Малоймовірно.
- 4) Майже неможливо.

16. Зазвичай Вас важко вивести із себе?

- 1) Звичайно, так.
- 2) Мабуть, так.
- 3) Мабуть, ні.
- 4) Звичайно, ні.

17. Чи виникають у Вас бажання, які з багатьох причин нездійсненні?

- 1) Такі бажання виникають у мене часто.
- 2) Такі бажання виникають час від часу.
- 3) У мене рідко виникають такі бажання.
- 4) Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

18. Чи помічаєте Ви, обговорюючи з будь-ким важливі життєві проблеми, що Ваші погляди ще не визначилися?

- 1) Так, часто помічаю.
- 2) Іноді помічаю.
- 3) Помічаю, досить рідко.
- 4) Ні, ніколи не помічаю.

19. Чи трапляється таке, що якась справа Вам так набридає, що, не закінчивши її, Ви беретеся за нову?

- 1) Так, часто трапляється.
- 2) Іноді так буває.
- 3) Так буває досить рідко.
- 4) Таке майже ніколи не трапляється.

20. Ви досить неврівноважена людина?

- 1) Звичайно, так.
- 2) Мабуть, так.
- 3) Мабуть, ні.
- 4) Звичайно, ні.

Обробка результатів. У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності Пі. Він є сумою балів, набраною за всіма шкалами тесту-опитувальника.

У даному тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей. Для запитань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для запитань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали рахуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2 – 3 бали, шкалі 3 – 2 бали, а шкалі 4 – 1 бал.

Аналіз результатів.

Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі, тим більше імпульсивність.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький.

Якщо величина Пі міститься у межах 66-80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо величина Пі від 35 до 65, то рівень імпульсивності середній, тобто вона помірна, а якщо 34 і менше – імпульсивність низького рівня.

Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця.

Якщо імпульсивність висока, то треба скласти програму самовиховання, спрямовану на її зниження і на збільшення цілеспрямованості. При цьому потрібно враховувати особливості локусу суб'єктивного контролю.

Бланк відповідей

№	Варіанти відповідей				№	Варіанти відповідей			
	Звичайно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Звичайно, ні		Звичайно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Звичайно, ні
1					11				
2					12				
3					13				
4					14				
5					15				
6					16				
7					17				
8					18				
9					19				
10					20				

Тема 5.3. ЗДІБНОСТІ

Формалізована структура змісту теми *Здібності* – індивідуально-психологічні властивості людини, які визначають міру успіху виконання діяльності. *Історія дослідження здібностей*. Концепція здібностей Ф. Галля (1758-1828). Теоретичне обґрунтування френології Ф. Гальтоном (1822-1911). Концепція здібностей К. А. Гельвеція (1715-1771). Теорія здібностей Б. Теплова (1896-1965).

Провідні фактори розвитку здібностей: спадковість; соціальне середовище. *Класифікація здібностей*: 1) за сферою впливу (загальні; спеціальні); 2) за рівнем застосування (учбові; творчі); 3) за видом мислення (теоретичні; практичні). Основні фактори загальних здібностей за Ч. Спірменом (1863-1945): лінгвістичний (вербальний); механічний (зорово-просторовий); числовий (формально-знаковий).

Структура здібностей: потенційні здібності; актуальні здібності.

Рівні прояву здібностей: якісний; кількісний; репродуктивний; творчий. Розвиток задатків як соціально-обумовлений процес. Схильність – передумова розвитку здібностей. Співвідношення загальних і спеціальних здібностей.

Обдарованість, талант, геніальність. Концепція обдарованості Г. Домана (1919-2013): інтелектуальні здібності; креативність; наполегливість. Характеристика типів таланту за Г. Гарднером (1943-): вербально-логічний; цифровий (логіко-математичний); візуально-просторовий; тілесно-кінестетичний; внутрішньо-особистісний; міжособистісний; натуралістичний.

Розвиток здібностей. Основні етапи розвитку здібностей: дошкільний вік; молодший шкільний вік; підлітковий вік; юнацький вік. Роль гри у формуванні здібностей. Особливості сімейного виховання і розвиток здібностей. Умови макросередовища та розвиток здібностей.

Теоретичні питання для підготовки

1. Психологічна характеристика здібностей.
2. Класифікація здібностей.
3. Обдарованість, талант, геніальність.
4. Основні етапи розвитку здібностей.

Основні поняття: здібності, задатки, талант, обдарованість, геніальність, схильність, креативність, наполегливість.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. С. 228-293.
2. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. С. 353-364.
3. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. С. 334-344.
4. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. С. 375-388.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 224-233.

Практичні завдання 

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: здібності, задатки, талант, обдарованість, геніальність, схильність, креативність, наполегливість.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь, підкресліть її.

1. *Найвищий рівень розвитку і прояву здібностей, це:*
 - a) талант;
 - b) обдарованість;
 - c) креативність.
2. *У творчих досягненнях виявляється високий рівень розвитку здібностей, який називається:*
 - a) геніальність;
 - b) талант;
 - c) обдарованість.
3. *Найвищим рівнем творчих проявів людини є:*
 - a) обдарованість;
 - b) геніальність;
 - c) талант.
4. *Легкість оволодіння знаннями, навичками і уміннями забезпечується:*
 - a) загальними здібностями;

- b) задатками;
- c) спеціальними здібностями.
- 5. *Пізнавальні здібності поділяються на здібності:*
 - a) до перетворення знань (креативність);
 - b) до знань (інтелект);
 - c) до діяльності.
- 6. *Успіх у будь-якій діяльності забезпечується:*
 - a) задатками;
 - b) здібностями;
 - c) типом вищої нервової діяльності.
- 7. *Репродуктивний рівень розвитку здібностей виявляється в:*
 - a) засвоєнні і виконанні за зразком;
 - b) створенні чогось нового на основі досвіду;
 - c) створенні чогось принципово інноваційного.
- 8. *Найвищим рівнем розвитку здібностей є:*
 - a) талант;
 - b) геніальність;
 - c) обдарованість.
- 9. *Успішне виконання різних видів діяльності забезпечується:*
 - a) природними здібностями;
 - b) загальними здібностями;
 - c) спеціальними здібностями.
- 10. *Рівень розвитку здібностей визначає:*
 - a) обдарованість;
 - b) талановитість;
 - c) геніальність.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Здібності» (Табл. 5.3.1).
Заповніть таблицю Охарактеризуйте здібності.

Таблиця 5.3.1.

ЗДІБНОСТІ			
Структура	Рівні розвитку	Широта	Рівні виявлення

Завдання № 4. Ознайомтеся з карикатурою данського
Опис ситуації карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 5.3.1).
 Визначте сутність зображеної ситуації. Поміркуйте над тим, як ця карикатура характеризує: 1) процес розвитку і формування здібностей; 2) освітньо-виховний вплив. Детально опишіть зображені мімічні сигнали.

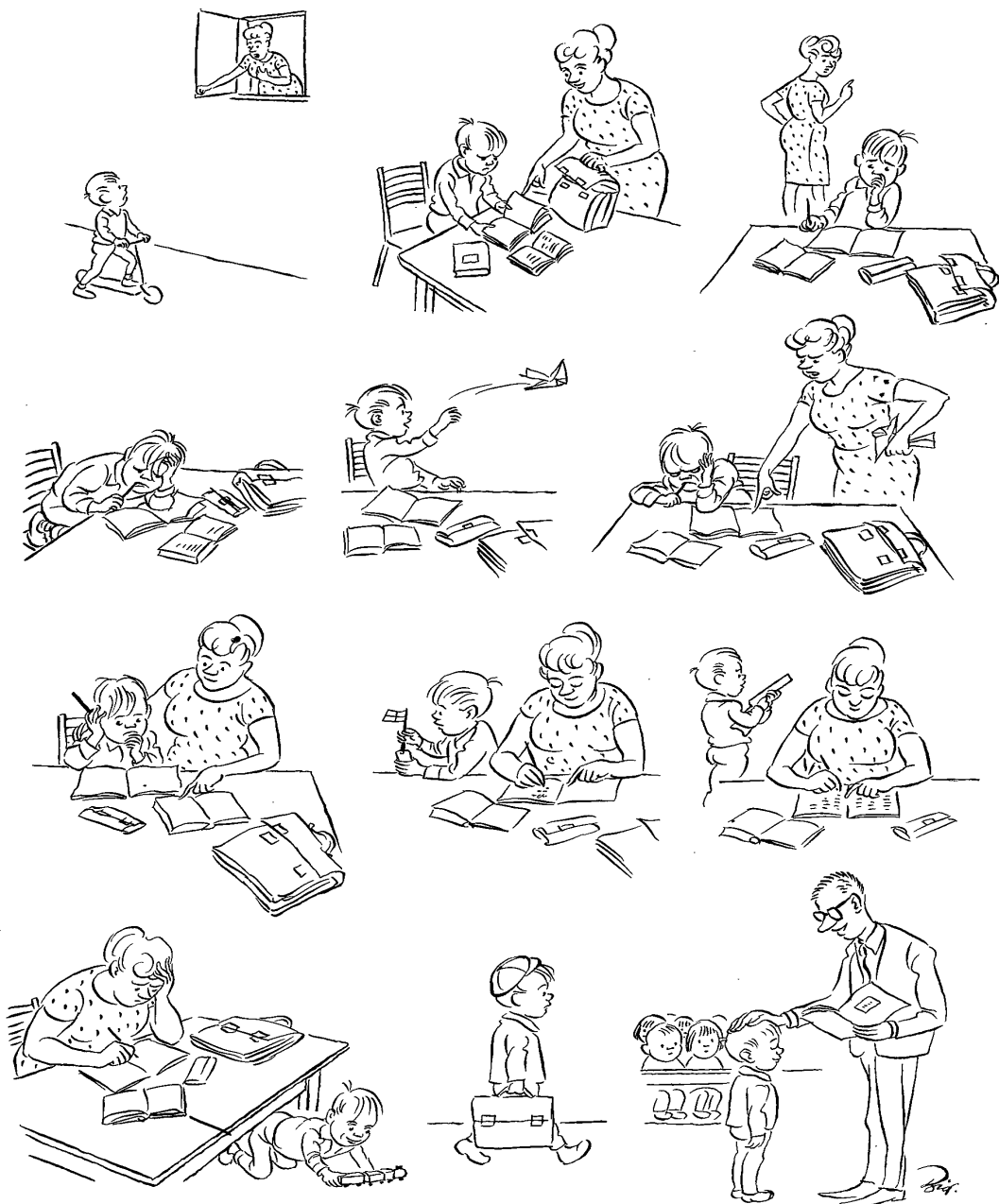
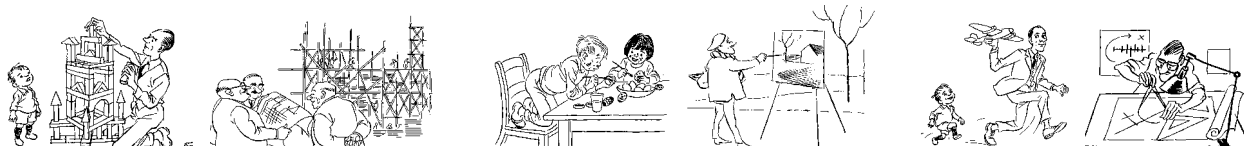


Рис. 5.3.1. Карикатура «Домашнє завдання» (Х. Бідstrup).

Завдання № 5. Відомо, що фізіолог І. Павлов (1849-1936) **Заповніть таблицю** виділив три типи людей, залежно від відносного переважання першої чи другої сигнальної системи: художній (відносне переважання першої сигнальної системи), розумовий (відносне переважання другої сигнальної системи), середній (відносна рівновага обох систем). Поміркуйте, які відмінності існують, або не існують, у здібностях та їх природних передумовах.



Завдання № 6.
Психодіагностика

6.1. КОТ – Короткий орієнтовний тест [6].

Мета: визначення інтегрального показника загальних здібностей.

Інструкція до тесту: Вам пропонується кілька простих завдань. Познайомтеся із зразками завдань та правильними відповідями:

1. «Швидкий» є протилежним за змістом слову:

- 1) важкий;
- 2) пружний;
- 3) потайний;
- 4) легкий;
- 5) повільний.

Правильна відповідь: 5.

2. Бензин коштує 44 центи за літр. Скільки коштує 2,5 літра?

Правильна відповідь: 110 центів або 1,1 долар.

- 1) «Мінер» – «мінор». Ці два слова є: 1) схожими; 2) протилежними;
- 3) ні схожими, ні протилежними за значенням.

Правильна відповідь: 3.

Тест, який Вам запропоновано містить 50 питань. На виконання тесту Вам відводиться 15 хвилин. Дайте відповідь на стільки питань, на скільки зможете, і не витрачайте багато часу на одне питання. Якщо необхідно – користуйтеся таймером.

Тестовий матеріал:

1. Одинадцятий місяць року:

- 1) жовтень;
- 2) травень;
- 3) листопад;
- 4) лютий.

2. «Суворий» є протилежним за значенням слова:

- 1) різкий;
- 2) строгий;
- 3) м'який;
- 4) жорсткий;
- 5) негідатливий.

3. Яке з наведених нижче слів має відмінності від інших:

- 1) визначений;
- 2) сумнівний;
- 3) упевнений;

- 4) довірливий;
- 5) вірний.
4. Дайте відповідь «Так» чи «Ні».
– Скорочення «н. е.» означає: «нашої ери» (нової ери)?
5. Яке з наступних слів відмінне від інших:
 - 1) співати;
 - 2) дзвонити;
 - 3) базікати;
 - 4) слухати;
 - 5) говорити.
6. Слово «бездоганний» є протилежним за своїм значенням слову:
 - 1) незаплямований;
 - 2) непристойний;
 - 3) непідкупний;
 - 4) невинний;
 - 5) класичний.
7. Яке з наведених нижче слів пов'язані зі словом «жувати», як слова нюхати і ніс:
 - 1) солодкий;
 - 2) язик;
 - 3) запах;
 - 4) зуби;
 - 5) чистий.
8. Скільки з наведених нижче пар слів є повністю ідентичними?
 - 1) Sharp M. C. – Sharp M. C.;
 - 2) Filder E. H. – Filder E. N.;
 - 3) Connor M. G. – Conner M. G.;
 - 4) Woesner O. W. – Woerner O. W.;
 - 5) Soderquist P. E. – Soderquist B. E.
9. «Ясний» є протилежним за змістом слову:
 - 1) очевидний;
 - 2) явний;
 - 3) недвозначний;
 - 4) виразний;
 - 5) тьмянний.
10. Підприємець купив кілька старих автомобілів за 3500 доларів, а продав їх за 5500 доларів заробивши при цьому 50 доларів за автомобіль. Скільки автомобілів він продав?

11. Слова «стук» та «стік» мають:

- 1) схоже значення;
- 2) протилежне;
- 3) ні схоже, ні протилежне.

12. Три лимона коштують 45 центів. Скільки коштує 1,5 дюжини.

13. Скільки з цих 6 пар чисел є повністю однаковими?

- 1) 5296 – 5296;
- 2) 66986 – 69686;
- 3) 834426 – 834426;
- 4) 7354256 – 7354256;
- 5) 61197172 – 61197172;
- 6) 83238224 – 83238234.

14. «Близький» є протилежним слову:

- 1) дружній;
- 2) приятельський;
- 3) чужий;
- 4) рідний;
- 5) інший.

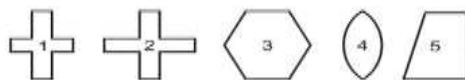
15. Яке число є найменшим:

- 1) 6;
- 2) 0,7;
- 3) 9;
- 4) 36;
- 5) 0,31;
- 6) 5.

16. Розставте запропоновані нижче слова в такому порядку, щоб вийшла правильна пропозиція. В якості відповіді запишіть дві останні літери останнього слова.

– одні уходу вони гостей після нарешті залишилися.

17. Який з наведених п'яти малюнків найбільш відрізняється від інших?



18. Два рибалки зловили 36 риб. Перший зловив в 8 разів більше, ніж другий. Скільки зловив другий?

19. «Сходити» і «відродити» мають:

- 1) схоже значення;
- 2) протилежне;

3) ні схоже, ні протилежне.

20. Розставте запропоновані нижче слова в такому порядку, щоб вийшло твердження. Якщо воно правильне, то відповідь буде П, якщо неправильно – Н.

– Мохом обороти камінь набирає зарослий.

21. Дві з наведених нижче фраз мають однаковий зміст, знайдіть їх:

1) Тримати ніс за вітром.

2) Порожній мішок не стоїть.

3) Троє лікарів не краще за одного.

4) Не все те золото, що блищить.

5) У семи няньок дитя без ока.

22. Яке число має стояти замість знака «?»: 73 66 59 52 45 38 ?

23. Тривалість дня і ночі у вересні майже така ж, як і у:

1) червні;

2) березні;

3) травні;

4) листопаді.

24. Припустимо, що перші два твердження вірні. Тоді заключне буде:

1) вірно;

2) невірно;

3) невизначено.

– Всі передові люди – члени партії.

– Всі передові люди займають великі пости.

– Деякі члени партії займають великі пости.

25. Поїзд проходить 75 см. за $\frac{1}{4}$ с. Якщо він буде їхати з тією ж швидкістю, то яку відстань він пройде за 5 с. ?

26. Якщо припустити, що два перших твердження вірні, то останнє:

1) вірно;

2) невірно;

3) невизначено.

– Борі стільки ж років, скільки Маші.

– Маша молодша за Женю.

– Боря молодший за Женю.

27. П'ять півкілограмових пачок м'ясного фаршу коштують 2 долара. Скільки кілограм фаршу можна купити за 80 центів?

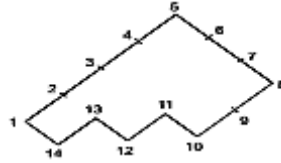
28. «Розстилати» і «розтягнути». Ці слова:

1) схожі по сенсу;

2) протилежні;

3) ні схожі, ні протилежні.

29. Розділіть геометричну фігуру прямою лінією на дві частини так, щоб, склавши їх разом, можна було отримати квадрат.



30. Припустимо, що перші два твердження вірні. Тоді останнє буде:

- 1) вірно;
 - 2) невірно;
 - 3) невизначено.
- Саша привітався з Марією.
 - Марія привіталася з Наташою.
 - Сашко не привітався з Наташою.

31. Автомобіль вартістю 2400 доларів був уцінений під час сезонного розпродажу на $33\frac{1}{3}\%$. Скільки коштував автомобіль під час розпродажу?

32. Три з п'яти фігур потрібно з'єднати таким чином, щоб вийшла рівнобедрена трапеція.



33. Для сукні потрібно $2\frac{1}{3}$ м. тканини. Скільки суконь можна пошити з 42 м.?

34. Значення наступних двох речень:

- 1) схожі;
 - 2) протилежні;
 - 3) ні схожі, ні протилежні.
- Троє лікарів не краще за одного.
 - Чим більше лікарів, тим більше хвороб.

35. Збільшувати і розширювати. Ці слова:

- 1) схожі;
- 2) протилежні;
- 3) ні схожі, ні протилежні.

36. Сенс двох англійських прислів'їв:

- 1) схожий;
 - 2) протилежний;
 - 3) не схожий, ні протилежний.
- Швартуватися краще двома якорями.
 - Не клади усі яйця в один кошик.

37. Бакалійник купив ящик з апельсинами за 3,6 доларів. В ящику їх було 12 дюжин. Він знає, що 2 дюжини зіпсуються ще до того, як він продасть всі апельсини. За якою ціною йому потрібно продавати апельсини, щоб отримати прибуток у $1/3$ закупівельної ціни?

38. «Претензія» і «претензійний». Ці слова за своїм значенням:

- 1) схожі;
- 2) протилежні;
- 3) ні схожі, ні протилежні.

39. Якби півкіло картоплі коштувало 0,0125 долара, то скільки кілограм можна було б купити за 50 центів?

40. Один з членів ряду не підходить до інших. Яким числом Ви б його замінили: $1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/6$.

41. Такий, що відображається і уявний. Ці слова є:

- 1) схожими;
- 2) протилежними;
- 3) ні схожими, ні протилежними.

42. Скільки соток становить ділянка довжиною 70 м. і шириною 20 м.?

43. Наступні дві фрази за значенням:

- 1) схожі;
 - 2) протилежні;
 - 3) ні схожі, ні протилежні.
- Гарні речі дешеві, погані дороги.
 - Гарна якість забезпечується простотою, погана – складністю.

44. Солдат, стріляючи у ціль, вразив її в 12,5% випадків. Скільки разів солдат повинен вистрілити, аби уразити її сто разів?

45. Один з членів ряду не підходить до інших. Яке число Ви б поставили на його місце:

- $1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$?

46. Три партнера по акціонерному товариству вирішили розділити прибуток порівно. Т. вклав у справу 4500 доларів, К. – 3500 доларів, П. – 2000 доларів. Якщо прибуток складає 2400 доларів, то наскільки менший прибуток отримає Т. порівняно з тим, якщо б прибуток був розподілений пропорційно вкладеним грошам?

47. Які два з наведених нижче прислів'їв мають схожий сенс:

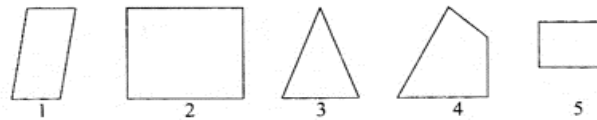
- 1) Куй залізо, доки гаряче.
- 2) Один у полі не воїн.
- 3) Ліс рубають, тріски летять.

- 4) Не все те золото, що блищить.
 5) Не по вигляду суди, а у справах дивися.

48. Значення наступних фраз:

- 1) схоже;
 2) протилежне;
 3) ні схоже, ні протилежне.
 – Ліс рубають, тріски летять.
 – Велика справа не буває без втрат.

49. Яка з цих фігур найбільш відмінна від інших?



50. У статті, що друкується 24000 слів. Редактор вирішив використовувати шрифт двох розмірів. При використанні шрифту великого розміру на сторінці уміщується 900 слів, меншого – 1200. Стаття повинна зайняти 21 повну сторінку в журналі. Скільки сторінок має бути надруковано меншим шрифтом?

Ключ до тесту

№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ
1.	3	18.	4	35.	1
2.	3	19.	3	36.	1
3.	2	20.	Н	37.	4,8
4.	ТАК	21.	3,5	38.	1
5.	4	22.	31	39.	20
6.	2	23.	2	40.	1/8
7.	4	24.	1	41.	3
8.	1	25.	1500 (15)	42.	14
9.	5	26.	1	43.	1
10.	40	27.	1	44.	800
11.	3	28.	1	45.	1/10
12.	2,7 (270)	29.	2 – 13	46.	280
13.	4	30.	3	47.	4,5
14.	3	31.	1600	48.	1
15.	0,31	32.	1, 2, 4	49.	3
16.	НІ	33.	18	50.	17
17.	4	34.	3		

Інтегральний показник загальних розумових здібностей (РЗ) дорівнює кількості правильно вирішених завдань.

Інтерпретація результатів тесту. Аналіз результатів доцільно розпочинати з визначення рівня загальних розумових здібностей. Для цього кількість правильно вирішених завдань (РЗ) співвідноситься зі шкалою рівнів.

Величина показника РЗ	Рівень загальних розумових здібностей
13 і менше	низький
14-18	нижче середнього
19-24	середній
25-29	вище середнього
30 і більше	високий

Встановлений рівень є багатопараметричним показником загальних здібностей. Дана методика дозволяє виділити ці параметри і проаналізувати їх.

Здібності узагальнення і аналізу матеріалу встановлюються на основі виконання завдань на прислів'я. Ці завдання вимагають абстрагування від конкретної фрази і переходу в область інтерпретації змісту, встановлення їх повтору і нового повернення до конкретних фраз.

Гнучкість мислення як компонент загальних здібностей також визначається по виконанню завдань на прислів'я. Якщо асоціації того хто відповідав мають хаотичний характер, то можна говорити про ригідність мислення (наприклад, такі завдання, як №11).

Інертність мислення та можливість швидко переключатися від одного до іншого – це важливі характеристики загальних здібностей до навчання. Для їх діагностики передбачено спеціальне розташування завдань у даному тесті. Чергування різних типів завдань у тексті може ускладнювати їх рішення особам з інертними зв'язками минулого досвіду. Такі особи не схильні змінювати хід своїх думок, переключатися з одного виду діяльності на інший. Їх інтелектуальні процеси малорухливі, темп роботи сповільнений.

Емоційні компоненти мислення виявляються у завданнях, які можуть знижувати показник тесту для респондента (24, 27, 31 та ін.). Емоційно реагуючи респонденти починають посміхатися і звертатися до експериментатора замість того, щоб бути спрямованими на об'єкт, тобто завдання.

Швидкість і точність сприйняття, розподіл і концентрація уваги визначаються завданнями №8 і 13. Вони виявляють здатність в стислі терміни працювати з різноманітним матеріалом, виділяти основу змісту, зіставляти цифри, знаки, тощо

Вживання мови, письменність може бути проаналізована на підставі виконання завдань на уміння користуватися мовою. Завдання №8 передбачає елементарні знання іноземної мови (в межах алфавіту).

Орієнтування встановлюється завдяки аналізу стратегії вибору респондентом задач для вирішення. Одні вирішують всі задачі підряд. Інші – лише ті, які для них легкі і вирішуються швидко. Визначення легкості рішення дуже індивідуально. Тут до того ж виявляються схильності респондентів. Деякі з них переглядають надруковані на даному аркуші тесту завдання і обирають спочатку математичні завдання, такі, що мають числовий зміст, а інші, користуючись цією стратегією, віддають перевагу завданням вербальним.

Просторова уява характеризується за рішенням чотирьох завдань, що передбачають операції в двовимірному просторі.

Таким чином, методика КОТ може бути використана для дослідження великої кількості компонентів загальних здібностей. З її допомогою досить надійно прогнозуються здібності до навчання, самонавчання, ділові якості.

6.2. Оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) (за Б. О. Федоришиним, В. В. Синявським) [58].

Інструкція

Вам потрібно відповісти на всі питання. Усі питання сформульовані у вигляді тверджень, які потрібно розуміти як питання для Вас особисто. Умовно перенесіть кожне твердження на себе і дайте відповідь на питання, яке стоїть за цим твердженням. Якщо воно характеризує Вас, то у бланку відповідей поставте знак «+». Якщо Ви вважаєте, що це твердження не про Вас, що воно Вас не характеризує, Ви не можете погодитися з ним, то відповідайте знаком «-».

Отже, «+» – це відповідь «так», а «-» – відповідь «ні». Якщо це зрозуміло, то запам'ятайте ще одне правило. Усі твердження в «Аркуші питань» пронумеровані. У бланку, в якому Ви будете записувати свої відповіді, пронумеровані клітинки. Номер клітинки з Вашою відповіддю повинен точно відповідати номеру питання. Отже, відповідь на перше питання треба проставити у клітинці з номером «01». Відповідь на друге питання – у клітинці з номером «02» тощо.

Працюючи з «Аркушем питань», пам'ятайте, що твердження-питання є дещо узагальненими за своїм змістом. У них не відображено всіх

подробниць, додаткових умов тощо. Ви просто уявіть собі основну наведену ситуацію, не замислюючись над невизначеними й невисловленими деталями або умовами, і відповідайте «плюсом» чи «мінусом», залежно від того, яка відповідь, на Ваш погляд, переважає, є типовою.

Майте на увазі ще й те, що хороших чи поганих відповідей не буває, незважаючи на те, поставили Ви «плюс» чи «мінус». Отже, все зрозуміло? Працюйте.

1. У мене є багато друзів, з якими я часто спілкуюся.
2. У більшості випадків я здатен переконати своїх товаришів у своїй правоті.
3. У більшості випадків я дуже довго переживаю завдану мені образу.
4. Мені дуже часто буває не під силу розібратися у складних ситуаціях, що виникають у моїх знайомих (наприклад, причини погіршення стосунків між ними, сварок тощо).
5. Я відчуваю прагнення до встановлення знайомств з різними цікавими для мене людьми.
6. Мені подобається виконувати громадську роботу, вона мене майже не обтяжує.
7. Мені простіше і приємніше проводити час за будь-якими особистими заняттями, ніж серед людей.
8. Я досить легко відмовляюся від своїх намірів, якщо трапляються перешкоди на шляху їх здійснення.
9. Мені зовсім не важко спілкуватися з людьми, які набагато старші за мене.
10. Буває, що саме я організовую різні ігри або розваги зі своїми товаришами.
11. Трапляється, що я відчуваю деякі незручності, труднощі, коли мені доводиться входити в нову для мене компанію.
12. Я часто відкладаю виконання своїх справ на інші дні.
13. Мені зовсім не важко спілкуватися з незнайомими мені людьми.
14. У більшості випадків я намагаюся, щоб мої товариші діяли так, як я вважаю за потрібне.
15. Мені не так просто ввійти в нову, не зовсім знайому для мене групу людей.
16. У мене майже ніколи, тобто дуже рідко, виникають конфлікти з товаришами через те, що вони (або хтось з них) не виконують своїх обіцянок чи зобов'язань.

17. Буває, що у мене виникає прагнення познайомитися і порозмовляти з новою для мене людиною.

18. Під час вирішення різних питань я досить часто беру ініціативу на себе.

19. Досить часто мені хочеться побути на самоті.

20. У більшості випадків відчуваю себе не дуже добре у незнайомій мені обстановці (серед незнайомих мені людей та ін.).

21. Мені подобається бути серед людей.

22. Мене трохи турбує, якщо мені не вдається завершити розпочату справу.

23. Я почуваю себе не дуже впевнено, якщо потрібно познайомитися з новою людиною.

24. Мене трохи стомлює часте спілкування з товаришами.

25. Мені подобається брати участь у групових іграх.

26. Я досить часто виявляю ініціативу, коли доводиться вирішувати питання, що стосуються інтересів моїх товаришів.

27. Я відчуваю себе невпевнено серед малознайомих мені людей.

28. Я рідко прагну до доведення власної правоти будь-кому з моїх знайомих.

29. Я відчуваю себе цілком вільно у будь-якій, навіть незнайомій для мене компанії.

30. Я займався громадською роботою (шкільною або іншою).

31. Я прагну до обмеження кола моїх знайомих.

32. У більшості випадків я не прагну обстоювати свою думку, рішення.

33. Я почуваю себе добре у будь-якій компанії.

34. Я із задоволенням організуюю різні заходи для своїх товаришів.

35. Я почуваю себе трохи ніяково, якщо доводиться виступати перед великою групою людей.

36. Я досить часто запізнююся на заплановані зустрічі.

37. У мене багато друзів.

38. Я часто потрапляю у центр уваги моїх товаришів.

39. Під час спілкування з малознайомими мені людьми я почуваю себе незручно.

40. Я почуваю себе не зовсім упевнено, не зовсім вільно, коли опиняюся у великій групі своїх товаришів.

Аркуш відповідей для методики КОС-2

01		11		21		31	
02		12		22		32	
03		13		23		33	
04		14		24		34	
05		15		25		35	
06		16		26		36	
07		17		27		37	
08		18		28		38	
09		19		29		39	
10		20		30		40	

$M_k =$

$K_k =$

$Q_k =$

$M_o =$

$K_o =$

$Q_o =$

КОС-2 Дешифратор. Організаторські схильності

02	+	12	-	22	+	32	-
04	-	14	+	24	-	34	+
06	+	16	-	26	+	36	-
08	-	18	+	28	-	38	+
10	+	20	-	30	+	40	-

$M_o =$

$K_o = 0,05 \times M_o =$

$Q_o =$

КОС-2 Дешифратор. Комунікативні схильності

01	+	11	-	21	+	31	-
03	-	13	+	23	-	33	+
05	+	15	-	25	+	35	-
07	-	17	+	27	-	37	+
09	+	19	-	29	+	39	-

$M_k =$

$K_k = 0,05 \times M_k =$

$Q_k =$

Обробка й оцінювання результатів тестування

Кількісна обробка тестових результатів передбачає використання двох дешифраторів, в яких проставлено «ідеальні» відповіді, що відображають максимально можливі показники прояву комунікативних й організаторських схильностей. Кожен дешифратор містить номери питань-відповідей, що стосуються окремо організаторських (у першому дешифраторі) й комунікативних (у другому дешифраторі) схильностей. Обробка результатів полягає у підрахунку кількості збігів відповідей респондента в аркуші відповідей з відповідями, які проставлені у дешифраторі.

Кількість збігів (М) слід увести у формулу:

$$K = 0,05 \times M,$$

де:

«К» – величина оцінного коефіцієнта;

«М» – кількість відповідей, які збіглися з ключем.

Кількісні оцінки, отримані за цією методикою, можуть варіюватися від 0 до 1. Показники, ближчі до одиниці, свідчать про високий рівень виявлення комунікативних або організаторських схильностей, ближчі до 0 – про низький рівень. Оцінний коефіцієнт (К) – це первинна кількісна характеристика виявлених схильностей. Для якісної характеристики результатів потрібно використати спеціальні шкали оцінок. У них певному діапазону кількісних показників (К) відповідає певна якісна оцінка (Q). Рівні прояву комунікативних й організаторських схильностей наведено нижче.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Кк	Qк	Рівень прояву комунікативних схильностей
0,10–0,45	1	Низький
0,46–0,55	2	Нижче середнього
0,56–0,65	3	Середній
0,66–0,75	4	Високий
0,76–1,00	5	Дуже високий

Шкала оцінок організаторських схильностей

Кo	Qo	Рівень прояву організаторських схильностей
0,20–0,55	1	Низький
0,56–0,65	2	Нижче середнього
0,66–0,70	3	Середній
0,71–0,80	4	Високий
0,81–1,00	5	Дуже високий

Респонденти, які отримали оцінку 1 ($Q = 1$), характеризуються вкрай низьким рівнем прояву схильностей до комунікативної або організаторської діяльності.

Респонденти, які одержали оцінку 2 ($Q = 2$), розвиток комунікативних або організаторських схильностей знаходиться на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто у новій компанії, у новому колективі, віддають перевагу перебуванню на самоті, обмежують коло своїх знайомств, зазнають труднощів у встановленні активних контактів з людьми, погано орієнтуються у незнайомій ситуації, не обстоюють власні погляди і важко переживають образи. Прояви ініціативи у громадській діяльності у них вкрай занижені, у багатьох справах вони намагаються уникнути ухвалення самостійних рішень.

Респонденти, які отримали оцінку 3 ($Q = 3$), характеризуються середнім рівнем прояву комунікативних й організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують кола своїх знайомств, обстоюють власні думки і планують роботу. Однак потенціал цих схильностей не відзначається високою сталістю.

Респонденти, які одержали оцінку 4 ($Q = 4$), відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних й організаторських схильностей. Вони не розгублюються у новій обстановці, швидко знаходять собі приятелів, прагнуть до розширення кола своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні до ухвалення самостійних рішень у складних ситуаціях. І все це відбувається не за примусом, а згідно із внутрішнім прагненням, зі своїм спрямуванням.

І нарешті, група досліджуваних, які отримали оцінку 5 ($Q = 5$), має дуже високий рівень прояву комунікативних й організаторських схильностей. Вони відчувають потребу у комунікативній та організаторській діяльності, активно прагнуть до неї. Для них є характерними швидка орієнтація у складних соціальних ситуаціях, своєчасний вибір засобів спрощення, розрядки ситуації, невимушеність поведінки у новому колективі.

Досліджувані цієї групи є ініціативними, вони самі будують потрібну ситуацію навколо себе, ухвалюють самостійні рішення, відстоюють власні думки і рішення. Вони здатні внести позитивні зміни у незнайому компанію, їм подобається організовувати різні ігри, заходи, вони досить наполегливі у суспільній діяльності, що їх приваблює. Завдяки своїй

ініціативності вони самі знаходять ті справи, що відповідають їх потребам у комунікативній та організаторській діяльності.

Під час інтерпретації результатів дослідження за методикою КОС-2 у процесі профконсультаційної роботи слід зважати на те, що ця методика виявляє лише наявний рівень прояву комунікативних й організаторських схильностей особистості, не виконує функцій прогнозу розвитку або гальмування цих схильностей.

Високі результати опитування за КОС-2 слід ураховувати як основу для профілізації на такі професії, як соціально-гуманітарні, військові, управлінські, політичні, педагогічні тощо.

В інших випадках низький прояв цих схильностей слід ураховувати у зв'язку з цими напрямками дуже обережно, обов'язково зіставляти з іншими видами готовності.

Так, комунікативне й організаційне навантаження у відповідних видах профільного навчання може розглядатися як надмірне для інтровертів з меланхолійним та флегматичним типами темпераменту, для циклоїдних, сенситивних і нестійких акцентуатів та ін. Здатність цих типів юної особистості до професійного спілкування можна розвивати на етапі профільного навчання, залучаючи їх до спеціальних соціально-психологічних тренінгів, але обережно, поступово, поєднуючи з дотриманням режиму праці і відпочинку, з реальними і посильними кроками до розвитку комунікативної готовності й обережним, вибіркоким розширенням кола партнерів по спілкуванню.

Розділ VI. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 6.1. ВСТУП ДО ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Формалізована структура змісту теми *Вікова психологія* – галузь психології, яка досліджує закономірності психічного розвитку на різних вікових періодах онтогенезу людини.

Психічний розвиток людини – об'єкт вікової психології. Предмет вікової психології – вікова специфіка розвитку психічних процесів і властивостей людини на різних етапах онтогенезу. До предмету вікової психології входять: вікові зміни; психологічний вік; фактори і закони психічного розвитку.

Структура вікової психології (розділи): 1) Перинатальна психологія (психологія психічного життя людини в пренатальній фазі – до народження); 2) Дитяча психологія (від народження до статевого дозрівання: Психологія раннього дитинства, Психологія дошкільного віку, Психологія молодшого шкільного віку); 3) Психологія підлітків; 4) Юнацька психологія; 5) Психологія дорослих: Акмеологія, Геронтопсихологія (психологія старіння / психологія похилого віку).

Функції вікової психології: прогностична; теоретико-пізнавальна; прикладна. *Завдання вікової психології*: вивчення вікової динаміки психічного розвитку; вивчення закономірностей зміни вікових періодів; вивчення вікових новоутворень; вивчення вікових криз тощо.

Вік – основна категорія вікової психології. Вік – хронологічно і символічно фіксована об'єктивна стадія індивідуального розвитку. *Характеристика критеріїв для визначення віку*: 1) хронологічний вік (календарний, паспортний); 2) біологічний вік (за ступенем дозрівання організму); 3) соціальний вік (за соціальними ролями і функціями); 4) психологічний вік (за якісними змінами у розвитку психіки). *Умовний вік* (вік розвитку). Визначення умовного віку: періодизація хронологічних періодів. *Структура психологічного віку*: суб'єктивний вік; інтелектуальний вік; емоційний вік.

Вікові норми від ВООЗ. Вікова класифікація. Онтогенез. Психічні новоутворення. Психологічні новоутворення. Вікові новоутворення. Особливості психічного розвитку: чинники. Спиральний характер онтогенезу психіки. Фактори психічного розвитку людини. Показники психічного розвитку. Індивідуальні особливості психічного розвитку.

Методологія вікової психології. Методи вікової психології: організаційні; емпіричні; обробки даних; інтерпретаційні. Зв'язок вікової психології з іншими психологічними галузями.

Етапи розвитку вікової психології: донауковий; природничо-науковий; гуманітарний. Періодизація розвитку вікової психології.

Теоретичні питання для підготовки

1. Вікова психологія: предмет, об'єкт, методологія.
2. Структура вікової психології.
3. Вік – основна категорія вікової психології.
4. Вікова періодизація: історія, сучасні норми.

Основні поняття: вік, вікова психологія, онтогенез, психічний розвиток, дитяча психологія, юнацька психологія, акмеологія, геронтологія.

Рекомендована література:

1. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 6-25.
2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. С. 6-83.
3. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. С. 46-116.
4. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 7-70.
5. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник: для студентів вищих навчальних закладів. Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. С. 10-125.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту:
Психологічний диктант вік, вікова психологія, онтогенез, психічний розвиток, дитяча психологія, юнацька психологія, акмеологія, геронтологія.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. *Вікова психологія, наука про:*
 - а) психічний розвиток людини на різних етапах онтогенезу (від народження до смерті);

- b) внутрішні суперечності, що визначають розвиток людини;
- c) закономірності, за допомогою яких описують психічний розвиток людини.

2. *Хронологічний вік, це:*

- a) вік розвитку;
- b) паспортний вік;
- c) життєвий шлях.

3. *Об'єктом вікової психології є:*

- a) вікові кризи;
- b) біологічний вік;
- c) психічний розвиток.

4. *До процесів розвитку належать:*

- a) ідентифікація;
- b) персоналізація;
- c) асиміляція.

5. *Періоди підвищеної чутливості, які сприяють формуванню певних психічних властивостей або видів поведінки, це:*

- a) нерівномірні періоди психічного розвитку;
- b) кризові періоди;
- c) сензитивні періоди.

6. *Рушійними силами психічного розвитку є:*

- a) внутрішні суперечності;
- b) активність засвоєння досвіду людства;
- c) суперечності між потребами і можливостями їх задоволення.

7. *Цілісним процесом та формою онтогенезу людини є:*

- a) морфологічній;
- b) психічній;
- c) фізичній.

8. *Типові ознаки психічного розвитку певного віку називаються:*

- a) індивідуальними особливостями психічного розвитку;
- b) віковими особливостями психічного розвитку;
- c) актуальними особливостями психічного розвитку.

9. *Наука про самоактуалізацію людини називається:*

- a) психологічна акмеологія;
- b) геронтопсихологія;
- c) перинатальна психологія.

10. *Компонентом біологічного фактору психічного розвитку є:*

- a) активність особистості;

- б) дозрівання нервової системи;
- с) соціальне середовище.

Завдання № 3. Ознайомтеся з карикатурами данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 6.1.1, Рис. 6.1.2). Оберіть одну карикатуру. Поміркуйте над тим, як сюжет карикатури характеризує вікові особливості головних персонажів.

На основі аналізу зовнішнього виду персонажів охарактеризуйте їх вік. Детально опишіть зображені мімічні сигнали. Поміркуйте, які вікові особливості враховані або невраховані головним персонажем. Аргументуйте відповідь.



Рис. 6.1.1. Карикатура «Дитяча книга» (Х. Бідструп).

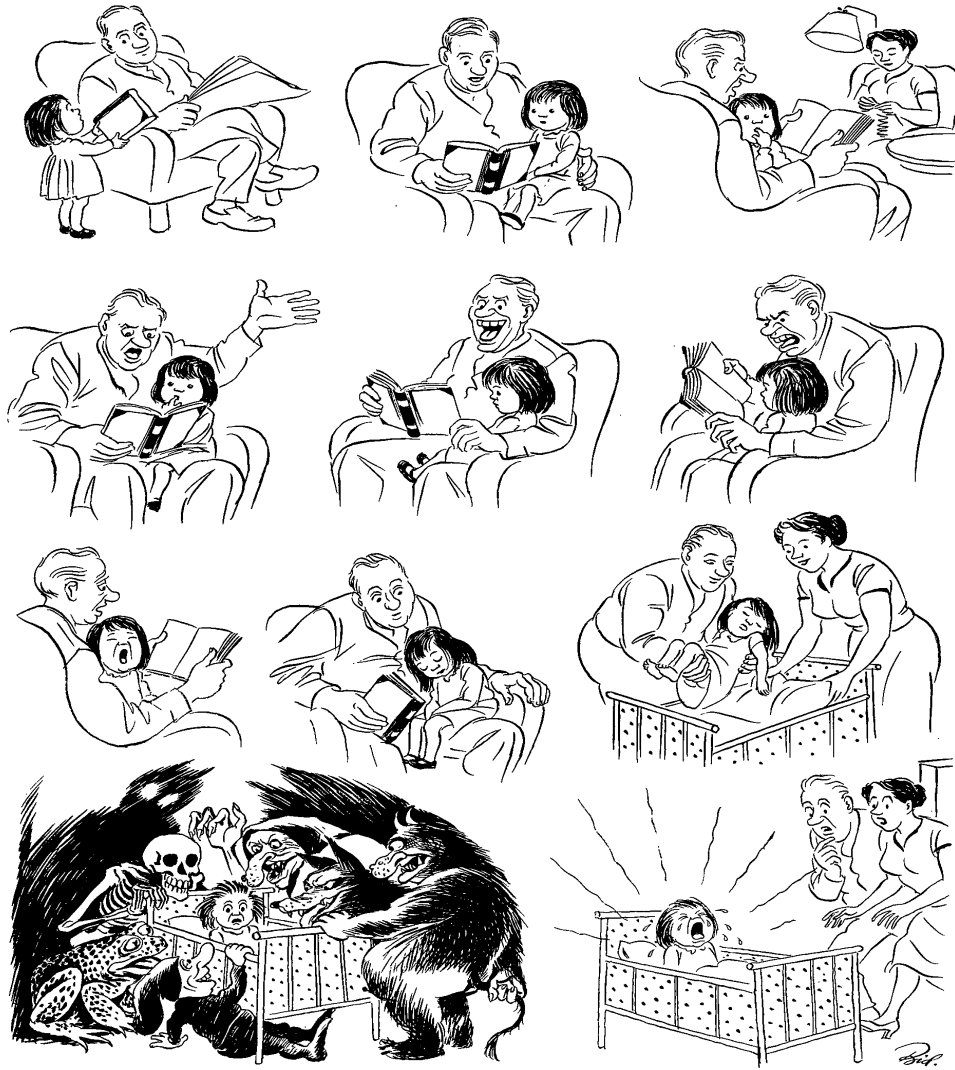


Рис. 6.1.2. Карикатура «Казка» (Х. Бідструп).

Завдання № 4.
Заповніть таблицю

Заповніть таблицю «Вік: психологічна характеристика» (Табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1.

Вік	
Хронологічний вік	
Біологічний вік	
Соціальний вік	
Психологічний вік	



Завдання № 5.
Психодіагностика

5.1. Орієнтовна анкета «Спрямованість особистості» [58].

(ОА)

Спрямованість особистості – це сукупність стійких мотивів, які орієнтують поведінку і діяльність особистості незалежно від конкретних

умов ситуації. Вона характеризується домінуючими потребами, інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, світоглядом. Найчастіше виокремлюють три види спрямованості: особистісну, колективістську та ділову.

Особистісна спрямованість (спрямованість на себе – НС) створюється перевагою мотивів власного добробуту, прагненням до особистої першості, престижу. Така людина переважно буває зайнятою сама собою, своїми почуттями та переживаннями, у праці вбачає передусім можливість задовольнити свої потреби, не рахуючись зі співробітниками.

Колективістська спрямованість (спрямованість на взаємодію – ВД) спостерігається тоді, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримати хороші стосунки з товаришами.

Ділова спрямованість (спрямованість на завдання – НЗ) відображає перевагу мотивів, що породжуються самою діяльністю, захопленням процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками.

Мета: визначити спрямованість особистості учня. Обладнання: анкета «ОА», аркуш відповідей, ключ до «ОА».

Процедура дослідження. Учням роздаються (або вони самі готують за зразком) аркуші паперу з відповідями, пояснюється інструкція і двічі зачитується кожне питання тесту. Потім зачитується ключ, і учні поряд зі своєю відповіддю («а», «b» або «с») пишуть розшифровку: НС, ВД та НЗ. Розшифровка проводиться як у колонці БВ, так і в колонці МВ. Після розшифровки підраховується кількість НС (а потім ВД та НЗ) окремо в колонках БВ (більше за все) та МВ (менше за все). Дані підрахунку заносяться до підсумкової таблиці внизу протоколу (бланк відповідей). Потім обчислюється сумарний показник кожного рядка підсумкової таблиці. Для цього від першого числа віднімається друге. Позитивне значення підсумкового показника свідчить про наявність певної спрямованості та рівень її розвитку в кількісному вираженні. У кінці проводиться індивідуальна корекційна бесіда з кожним учнем окремо.

Інструкція. На кожен пункт анкети можливі три відповіді: а), b) і с). Із відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільше відповідає істині, найкраще виражає Вашу точку зору, яка найбільше Вам підходить. Букву Вашої відповіді напишіть на бланку відповідей навпроти номера питання в колонці БВ («Більше за все»). Потім із відповідей на це ж питання оберіть найменш правильну, ту, яка найменше Вам підходить. Букву цієї відповіді запишіть у колонці МВ («Менше за все»). Відповідь, що залишилася,

не записують ніде. Над питаннями не думайте надто довго: перший вибір, як правило, буває найправильнішим. Час від часу контролюйте себе: чи в ті стовпчики Ви записуєте відповіді, чи немає пропусків. Якщо виявите помилку, виправіть її, але так, щоб виправлення було чітким.

1. Найбільше задоволення в житті дає:
 - a) оцінка твоєї роботи;
 - b) усвідомлення того, що робота виконана добре;
 - c) усвідомлення, що перебуваєш серед друзів.
2. Якби я грав у футбол, то хотів би бути:
 - a) тренером, який розробляє тактику гри;
 - b) відомим гравцем;
 - c) капітаном команди.
3. Кращими вчителями є ті, які:
 - a) мають індивідуальний підхід до учня;
 - b) захоплені своїм предметом і викликають інтерес до нього;
 - c) створюють у колективі атмосферу, в якій ніхто не боїться висловити власну точку зору.
4. Учні вважають найгіршими таких учителів, які:
 - a) не приховують, що деякі учні не подобаються;
 - b) викликають у всіх дух суперництва;
 - c) справляють враження, що предмет, який вони викладають, їх не цікавить.
5. Я радий, коли мої друзі:
 - a) допомагають іншим, якщо трапляється нагода;
 - b) завжди вірні мені і надійні;
 - c) інтелігентні й у них широкі інтереси.
6. Кращими друзями вважаю тих:
 - a) з якими добре складаються взаємини;
 - b) які можуть більше, ніж я;
 - c) на яких можна покластися.
7. Я хотів би бути відомим, як ті:
 - a) хто досягнув життєвого успіху;
 - b) хто може сильно любити;
 - c) хто відрізняється дружелюбністю та доброзичливістю.
8. Якби я міг вибирати, я хотів би бути:
 - a) науковим працівником;
 - b) начальником відділу;
 - c) космонавтом.

9. Коли я був дитиною, я любив:
- a) гратися з друзями;
 - b) успіхи у справах;
 - c) коли мене хвалили.
10. Найбільше мені подобається, коли:
- a) я зустрічаю перешкоди під час виконання завдань;
 - b) коли в колективі погіршуються товариські відносини;
 - c) коли мене критикує мій начальник.
11. Основна роль школи має полягати у:
- a) підготовці учнів до роботи за фахом;
 - b) розвитку індивідуальних здібностей і задатків;
 - c) вихованні в учнів якостей, завдяки яким вони могли б уживатися з людьми.
12. Мені не подобаються колективи, в яких:
- a) недемократична система;
 - b) людина втрачає індивідуальність у загальній масі;
 - c) неможливий прояв ініціативи.
13. Якби було більше вільного часу, я б використовував його для:
- a) спілкування з друзями;
 - b) улюблених справ і самоосвіти;
 - c) безтурботного відпочинку.
14. Мені здається, що я здатен на максимальне, коли:
- a) працюю із симпатичними людьми;
 - b) робота мені подобається;
 - c) мої зусилля досить винагородженні.
15. Я люблю, коли:
- a) інші цінують мене;
 - b) відчуваю задоволення від виконаного завдання;
 - c) приємно проводжу час з друзями.
16. Якби про мене писали в газетах, мені хотілося, щоб:
- a) відмітили справу, яку я виконав;
 - b) похвалили мене за мою роботу;
 - c) повідомили про те, що мене обрали в комітет чи бюро.
17. Найкраще я учився б, якби вчитель:
- a) мав до мене індивідуальний підхід;
 - b) давав би мені цікаві і складні завдання;
 - c) викликав би дискусії з питань, які розглядаються.
18. Немає нічого гіршого, ніж:

- a) образа власної гідності;
 - b) неуспіх під час виконання важливого завдання;
 - c) втрата друзів.
19. Найбільше я ціную:
- a) особистий успіх;
 - b) роботу в колективі;
 - c) практичні результати.
20. Дуже мало людей:
- a) дійсно радіють виконаній роботі;
 - b) із задоволенням працюють у колективі;
 - c) готові допомогти в роботі іншому.
21. Я не переношу:
- a) сварок та суперечок;
 - b) «відмітання» всього нового;
 - c) людей, що ставлять себе вище за інших.
22. Я хотів би:
- a) щоб оточуючі вважали мене своїм другом;
 - b) допомагати іншим у спільній справі;
 - c) викликати захоплення в інших.
23. Люблю начальство, коли воно:
- a) вимогливе;
 - b) користується авторитетом;
 - c) доступне.
24. На роботі я хотів би:
- a) щоб рішення ухвалювалися колективно;
 - b) самостійно працювати над розв'язанням проблеми;
 - c) щоб начальство визнало мої переваги.
25. Я хотів би прочитати книгу:
- a) про мистецтво добре уживатись з людьми;
 - b) про життя відомої людини;
 - c) книгу на зразок: «Зроби сам».
26. Якби в мене були музичні здібності, я хотів би бути:
- a) диригентом;
 - b) солістом;
 - c) композитором.
27. Вільний час я з найбільшим задоволенням проводжу:
- a) дивлячись детективні фільми;
 - b) у розвагах з друзями;

- с) займаючись своїм захопленням (хобі).
28. За умови однакової грошової винагороди я б із задоволенням:
- а) вигдав цікавий конкурс;
 б) виграв у конкурсі;
 с) організував би конкурс і керував ним.
29. Для мене найважливіше знати:
- а) що я хочу зробити;
 б) як досягти мети;
 с) як залучити інших до досягнення моєї мети.
30. Людина повинна поводити себе так, щоб:
- а) інші були задоволені;
 б) виконати передусім своє завдання;
 с) не потрібно було докоряти їй за роботу.

Бланк відповідей

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

	БВ	МВ	Підсумковий показник
НС			
ВД			
НЗ			

Ключ до ОА

№	a	b	c	№	a	b	c	№	a	b	c
1	НС	НЗ	ВД	11	НЗ	НС	ВД	21	ВД	НЗ	НС
2	НЗ	НС	ВД	12	ВД	НС	НЗ	22	ВД	НЗ	НС
3	НС	НЗ	ВД	13	ВД	НЗ	НС	23	НЗ	НС	ВД
4	НС	ВД	НЗ	14	ВД	НЗ	НС	24	ВД	НЗ	НС
5	ВД	НС	НЗ	15	НС	НЗ	ВД	25	ВД	НС	НЗ
6	ВД	НЗ	НС	16	НЗ	НС	ВД	26	ВД	НС	НЗ
7	НС	НЗ	ВД	17	НС	НЗ	ВД	27	ВД	НС	НЗ
8	НЗ	ВД	НС	18	НС	НЗ	ВД	28	НЗ	НС	ВД
9	ВД	НЗ	НС	19	НС	ВД	НЗ	29	НС	НЗ	ВД
10	НЗ	ВД	НС	20	НЗ	ВД	НС	30	ВД	НЗ	НС

Примітки:

НС – спрямована на себе.

БВ – більше за все.

ВД – спрямована на взаємодію.

МВ – менш за все.

НЗ – спрямована на завдання.

5.2. Комплексне вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій школярів (6-9 років) [38].

Мета. Вивчити самооцінку та ціннісні орієнтації школяра.

Обладнання. Картка зі схематичним зображенням трьох постатей дітей (див. Рис. 6.1.3) і сім карток з надрукованими на них ціннісними характеристиками.

Інструкція. Перед дитиною кладуть картку із зображенням постатей (Рис. 6.1.3), а під нею – першу картку з визначеннями:

«Ось три дуже схожі хлопчики (дівчинки). Цей хлопчик розумний, цей – сильний, цей – здоровий. В усьому іншому вони нічим не відрізняються. Яким із цих хлопчиків ти хотів би бути?» Відповідь дитини кодується в таблиці: навпроти вибраної якості під оцінкою «2 бали» ставиться хрестик.

Наступне запитання: «А з тих хлопчиків, хто залишився, ким би ти хотів більше бути?» Відповідь фіксується у таблиці; навпроти названої якості під оцінкою «1 бал» ставиться хрестик. Та якість, що залишилася, не оцінюється.

Після цього дитині кажуть: «А тепер уяви, що один із цих хлопчиків справді ти. Хто це може бути? Хто з них насправді найбільше схожий на тебе?». Відповіді заносяться у праву частину протоколу («Самооцінка») й оцінюють так само, як і попередні: перша названа якість – хрестиком під графою «2 бали»; друга вибрана якість – хрестиком під графою «1 бал».

Описана процедура повторюється з усіма сімома картками. Відповіді на перші два запитання заносяться у ліву частину розділу «Ціннісні орієнтації» таблиці. Відповіді на наступні два запитання заносяться у праву частину розділу «Самооцінка» таблиці. Потім підраховується відносна вага кожної характеристики у правій та лівій частинах протоколу. У разі збігу значення двох або більше характеристик проводиться додаткове їх зіставлення між собою за тією ж схемою, щоб можна було їх ранжувати за переважанням.

Аналіз результатів. Оцінювання диференційованості системи цінностей. Чим вищий ступінь диференціації (різниця між «вагою» найбільш та найменш значущих цінностей), тим краща адаптованість

та соціалізованість дитини: 5 і більше балів – високий ступінь; 4 бали – середній; 3 і менше балів – низький.

Ступінь невідповідності самооцінки ціннісним орієнтаціям. Визначається через зіставлення рейтингових місць самооцінки та ціннісних орієнтацій. Співпадіння або ж близьке розміщення (різниця 1-2 місця) свідчить про емоційний комфорт, який суб'єктивно відчуває дитина. Навпаки, відповідність найбільш значущих для дитини цінностей – низькій самооцінці, за цими характеристиками свідчить про емоційний дискомфорт.

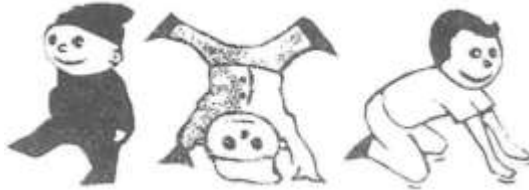


Рис. 6.1.3. Картка із зображенням постатей дітей.

Картки до методики комплексного вивчення самооцінки та ціннісних орієнтацій

РОЗУМНИЙ	СИЛЬНИЙ	ЗДОРОВИЙ
СИЛЬНИЙ	ВЕСЕЛИЙ	ДОБРЕ ВЧИТЬСЯ
АКУРАТНИЙ	ЗДОРОВИЙ	ВЕСЕЛИЙ
ДОБРЕ ВЧИТЬСЯ	РОЗУМНИЙ	АКУРАТНИЙ
КРАСИВИЙ	АКУРАТНИЙ	СИЛЬНИЙ
ЗДОРОВИЙ	ДОБРЕ ВЧИТЬСЯ	КРАСИВИЙ
ВЕСЕЛИЙ	КРАСИВИЙ	РОЗУМНИЙ

Шкала до методики комплексного вивчення самооцінки та ціннісних орієнтацій

Ціннісна характеристика	Ціннісні орієнтації				Самооцінка				Примітка
	2 бали	1 бал	Сума	Місце	2 бали	1 бал	Сума	Місце	
Акуратний									
Веселий									
Здоровий									
Красивий									
Сильний									
Розумний									
Добре вчиться									

Тема 6.2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІКИ

Формалізована структура змісту теми *Характеристика пренатального періоду.*
 Пренатальний розвиток (від лат. «pre» – до, навколо і лат. «natalis» – народження): внутрішньоутробний розвиток плоду. Зміст стадій пренатального розвитку (зародкова; ембріональна; плодна).

Постнатальний період (після народження). *Загальна характеристика стадій постнатального періоду.* Новонароджена дитина: характеристика фази (перші 4-6 тижнів). Базові безумовні рефлекси новонародженого: харчові; захисні; орієнтувальні. Зміни в організмі новонародженого. *Період немовляти:* до одного року. Анатомо-фізіологічний розвиток немовляти. Стадії та етапи розвитку активного мовлення немовляти. Вплив фізичного розвитку на психіку немовляти. Характеристика основних новоутворень кризи першого року. Особливості автономного мовлення. Новоутворення когнітивного розвитку: сенсорно-моторної сфери немовляти, пам'яті і уваги, розвиток мовлення і мислення. Специфіка психосоціального розвитку немовляти.

Психологічні особливості дітей раннього віку (1-3 роки). Анатомо-фізіологічні особливості дитини у період раннього дитинства. Сфера соціокультурних взаємин дитини раннього віку. Провідна діяльність. Розвиток мовлення – центральна лінія психічного розвитку дитини раннього віку. Особистісний розвиток: особистісні потреби дитини раннього віку. Новоутворення раннього віку: когнітивний та психосоціальний розвиток.

Психологія дошкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості дитини дошкільного віку (3-6 (7) років). Вплив фізіологічного розвитку на психіку дошкільника. Особливості спілкування дошкільників. Характеристика ситуативно-особистісного, ситуативно-ділового та позаситуативного спілкування з дорослими. Підстави і наслідки емансипації переддошкільника. Специфіка спілкування з ровесниками. Характеристика предметно-маніпулятивної діяльності. Стадії розвитку предметних дій. Базові особистісні потреби переддошкільників. Причини порушення емоційної сфери переддошкільників. Гра – провідна діяльність переддошкільників. Новоутворення дошкільного віку: когнітивний розвиток. Новоутворення психосоціального розвитку. Шкільна зрілість дошкільняти. Типи дітей з емоційними порушеннями.

Молодший шкільний вік (6-10 (11) років). Специфіка соціальної ситуації розвитку молодшого школяра. Перехід дитини до статусу школяра. Учбова діяльність: класифікація мотивів учіння. Причини початкової шкільної дезадаптації. Рефлексія – новоутворення психіки молодшого школяра. Емоційна децентрація. Диференціація Я-образа (Я-реальне; Я-ідеальне). Основні новоутворення молодшого шкільного віку: когнітивний розвиток; психосоціальний розвиток.

Психологічні особливості підліткового періоду (11-15 років). Вплив соматичних змін на психічний розвиток підлітка. Характеристика фізичного розвитку підлітка. Пубертат. Причини інфантилізму підлітка. Суперечність мотивації до навчання. Підліткова шкільна дезадаптація. Конфлікти підлітків. Почуття дорослості – центральне особистісне новоутворення. Самооцінка підлітків. Новоутворення підліткового періоду.

Психологія ранньої юності (15-17 (18) років). Юність (18-21 рік). Початкова стадія фізичної зрілості. Новоутворення ранньої юності. Соціальна ситуація розвитку. Соціалізація в юнацькому віці. Юнацьке кохання. Молодіжна субкультура. Самовизначення – центральне особистісне новоутворення раннього юнацького віку. Юнацький максималізм. Психологічні характеристики студентського періоду життя (17 (18) – 25 років). Новоутворення студентського віку.

Психологічні особливості раннього дорослого віку (21-40 років). Зрілість психологічна. Особливості раннього дорослого віку: інтимність, пристрасть, рішення (зобов'язання). Типові мотиви одруження. Первинна і вторинна шлюбна адаптація. Батьківство. Самотність. Професіоналізація. Новоутворення ранньої зрілості. *Психологія середньої дорослості (30-35 – 65 років).* Психологічні завдання середньої дорослості. Самоактуалізація. Родинні функції. Новоутворення зрілості (середнього віку). *Психологічні особливості пізньої зрілості (геронтогенезу).* Геронтопсихологія. Пенсійна зрілість. Психічні зміни у розвитку людей похилого віку. Типові фізичні ознаки старіння. Ейджизм.

Теоретичні питання для підготовки

1. Характеристика пренатального, постнатального, немовлячого періодів.
2. Особливості раннього і дошкільного віку.
3. Характеристика молодшого шкільного, підліткового і юнацького віку.
4. Психологія дорослого віку і пізньої зрілості.

Основні поняття: вік, пренатальний, постнатальний, немовля, ранній вік, дошкільний вік, молодший шкільний вік, підлітковий вік, юність, дорослість, геронтопсихологія, ейджизм.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. С. 162-250.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. С. 24-38.
3. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. С. 138-152.
4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 185-290.
5. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник: для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. С. 246-280.

Практичні завдання 

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту:
Психологічний диктант вік, пренатальний, постнатальний, немовля, ранній вік, дошкільний вік, молодший шкільний вік, підлітковий вік, юність, дорослість, геронтопсихологія, ейджизм.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. Вага мозку новонародженого становить:
 - a) 1/2 ваги мозку дорослого;
 - b) 1/3 ваги мозку дорослого;
 - c) 1/4 ваги мозку дорослого.
2. *Ейджизм, це:*
 - a) прояв дискримінаційного ставлення до старості;
 - b) відсутності толерантного ставлення до старості;
 - c) агресивне ставлення до старості.
3. *Провідною діяльністю юнаків є:*
 - a) учбово-професійна діяльність;
 - b) навчальна діяльність;
 - c) професійна діяльність.

4. *Ретардантами називають:*
- ранньозрілих осіб підліткового віку;
 - підлітків із оптимальним розвитком;
 - пізньозрілих осіб підліткового віку.
5. *Стійка поведінка, що не відповідає офіційно встановленим нормам називається:*
- асоціальна поведінка особистості;
 - девіантна поведінка особистості;
 - дезадаптивна поведінка особистості.
6. *Центральним новоутворенням періоду новонародженого є:*
- індивідуальне психічне життя;
 - розрізнення звуків і запахів;
 - емоційні самовідчуття, які опосередковують поведінку.
7. *Традиційний аспект шкільної зрілості молодшого школяра:*
- емоційна зрілість;
 - інтелектуальна зрілість;
 - всі відповіді вірні.
8. *Провідна діяльність дітей дошкільників:*
- сюжетно-рольові ігри;
 - ігри умовного характеру;
 - соціально-рольові ігри.
9. *Розвиток дитини у період від 1 до 3 років називається:*
- раннє дитинство;
 - пізнє дитинство;
 - особистісний розвиток дитини.
10. *Провідною діяльністю студентського періоду є:*
- навчально-професійна діяльність;
 - професійна діяльність;
 - учбово-професійна діяльність.

**Завдання № 3.
Напишіть есе**



Згадайте дитинство, найяскравіший спогад.

Напишіть есе: «Найяскравіший спогад дитинства».

Поміркуйте над тим: з якого віку починаються ваші спогади; які ваші спогади за емоційною насиченістю; чому ви згадуєте цей спогад. Проаналізуйте емоції, які виникнуть під час написання есе.



Завдання № 4. Ознайомтеся з віковими досягненнями
Діагностичні норми психомоторного розвитку немовляти
 (Рис. 6.2.1 [7]), які відповідають діагностичним нормам. Визначте
 подібні норми для розвитку мовлення немовляти.



Рис. 6.2.1. Досягнення психомоторного розвитку немовляти.

Завдання № 5. Заповніть таблицю «Психологічна
Заповніть таблицю характеристика немовляти» (Табл. 6.2.1).
 Охарактеризуйте когнітивний і психосоціальний розвиток немовляти
 (за Токарева Н. М., Шамне А. В.). Опрацюйте рекомендовані сторінки
 навчального посібника «Вікова та педагогічна психологія».

Таблиця 6.2.1.

ЗМІСТ РОЗВИТКУ	НОВОУТВОРЕННЯ
Когнітивний розвиток	
Сенсорно-перцептивна сфера	
Пам'ять	
Увага	
Мовлення і мислення	
Психосоціальний розвиток	
Структура особистості	
Свідомість і самосвідомість	
Навички міжособистісної взаємодії	

Завдання № 6. Ознайомтеся з карикатурою «Немовля»
Опис ситуації Х. Бідструпа (Рис. 6.2.2).

Визначте сутність зображеної ситуації. Поміркуйте над тим, як карикатура характеризує вікові особливості персонажів.

Детально опишіть характеристику віку, зображені мімічні і пантомімічні сигнали.

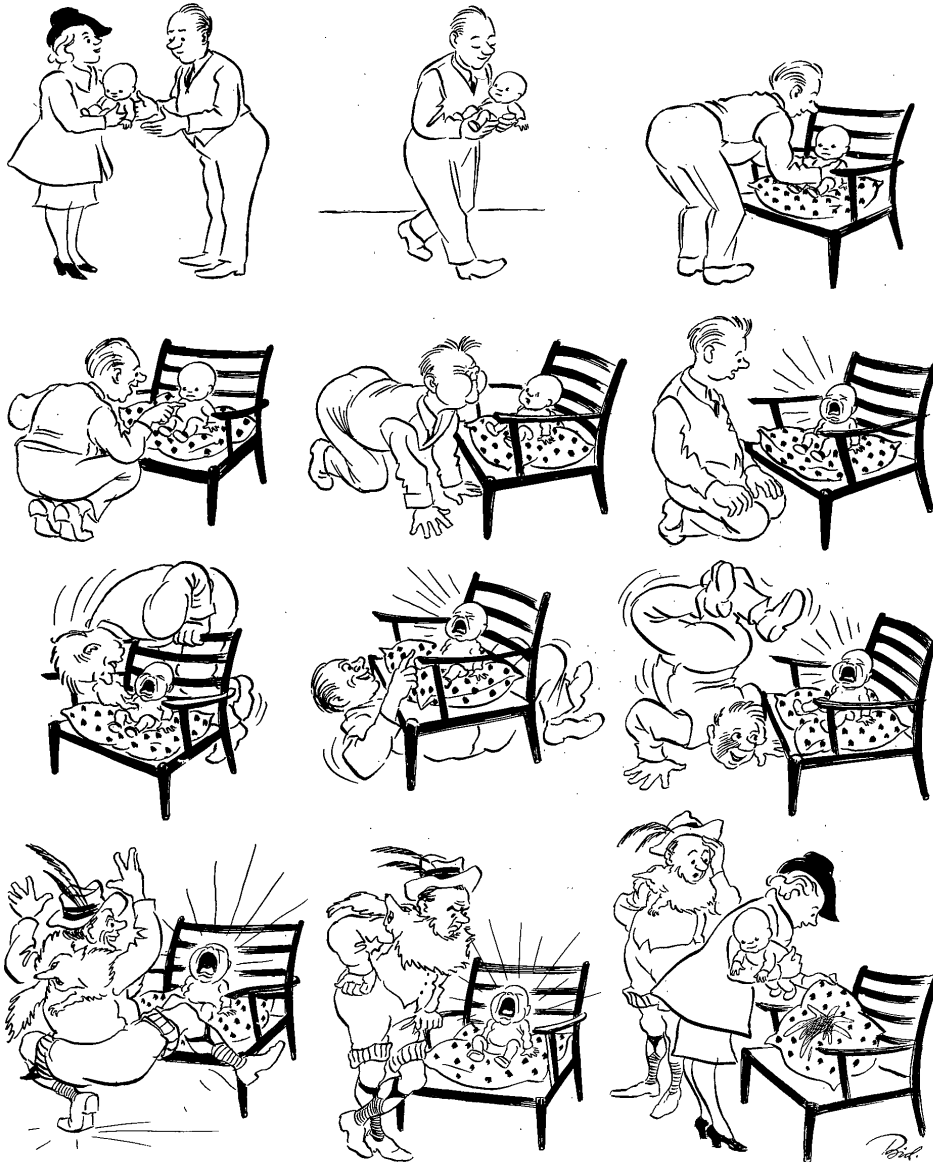


Рис. 6.2.2. Карикатура «Немовля» (Х. Бідструп).

Завдання № 7. Заповніть таблицю «Новоутворення раннього
Заповніть таблицю віку (1-3 роки)» (Табл. 6.2.2). Охарактеризуйте когнітивний і психосоціальний розвиток (за Токарева Н. М., Шамне А. В.). Опрацюйте рекомендовані сторінки навчального посібника «Вікова та педагогічна психологія».

Таблиця 6.2.2.

ЗМІСТ РОЗВИТКУ	НОВОУТВОРЕННЯ
Когнітивний розвиток	
Сенсорно-перцептивна сфера	
Пам'ять	
Увага	
Мовлення і мислення	
Психосоціальний розвиток	
Структура особистості	
Свідомість і самосвідомість	
Навички міжособистісної взаємодії	

Завдання № 8. Ознайомтеся з карикатурою «Пізнання світу»
Опис ситуації (Рис. 6.2.3). Поміркуйте, як карикатура відображає особливості віку головного персонажу. Аргументуйте відповідь.

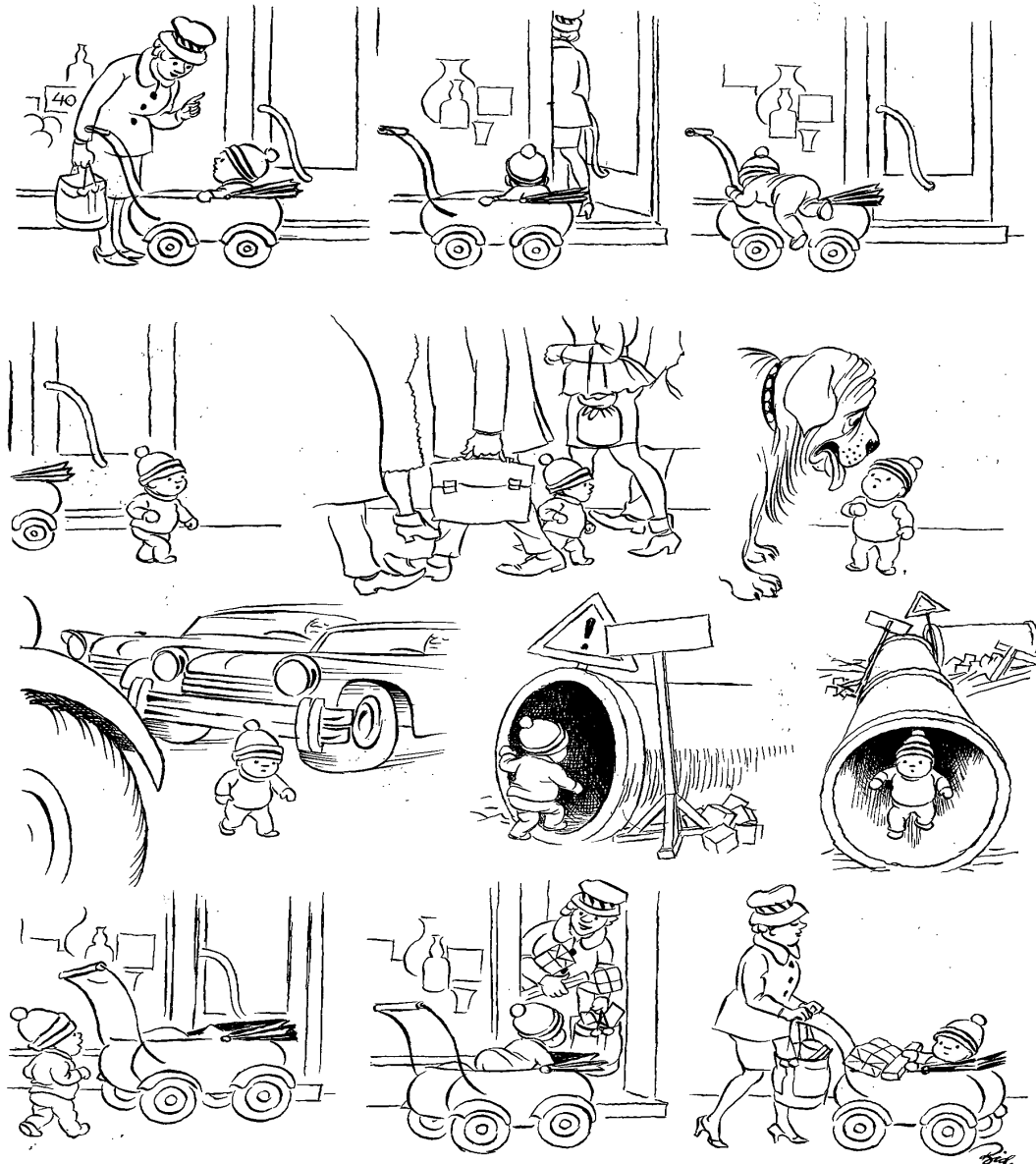


Рис. 6.2.3. Карикатура «Пізнання світу» (Х. Бідструп).

Завдання № 9. Заповніть таблицю «Новоутворення
Заповніть таблицю дошкільного віку» (Табл. 6.2.3).

Охарактеризуйте когнітивний і психосоціальний розвиток (за Токарева Н. М., Шамне А. В.). Опрацюйте рекомендовані сторінки навчального посібника «Вікова та педагогічна психологія».

Таблиця 6.2.3.

ЗМІСТ РОЗВИТКУ	НОВОУТВОРЕННЯ
Когнітивний розвиток	
Відчуття і сприймання	
Пам'ять	
Увага	
Мовлення і мислення	
Уява	
Психосоціальний розвиток	
Структура особистості	
Свідомість і самосвідомість	

Завдання № 10. Заповніть таблицю «Новоутворення
Заповніть таблицю молодшого шкільного віку» (Табл. 6.2.4).

Охарактеризуйте когнітивний і психосоціальний розвиток (за Токарева Н. М., Шамне А. В.). Опрацюйте рекомендовані сторінки навчального посібника «Вікова та педагогічна психологія».

Таблиця 6.2.4.

ЗМІСТ РОЗВИТКУ	НОВОУТВОРЕННЯ
Когнітивний розвиток	
Відчуття і сприймання	
Пам'ять	
Увага	
Мовлення і мислення	
Уява	
Психосоціальний розвиток	
Структура особистості	
Свідомість і самосвідомість	
Навички міжособистісної взаємодії	

Завдання № 11. Заповніть таблицю «Новоутворення
Заповніть таблицю підліткового віку» (Табл. 6.2.5).

Охарактеризуйте когнітивний і психосоціальний розвиток (за Токарева Н. М., Шамне А. В.). Опрацюйте рекомендовані сторінки навчального посібника «Вікова та педагогічна психологія».

Таблиця 6.2.5.

ЗМІСТ РОЗВИТКУ	НОВОУТВОРЕННЯ
Когнітивний розвиток	
Пам'ять	
Увага	
Мовлення і мислення	
Психосоціальний розвиток	
Структури особистості	
Свідомість і самосвідомість	
Навички міжособистісного спілкування	

Завдання № 12. Психодіагностика **12.1. Визначення у старших дошкільників сформованості «внутрішньої позиції школяра» [55].**

Інструкція: Задайте дитині питання і попросіть дати відповіді (відповіді слід записати):

1. Ти хочеш іти до школи?
2. Ти хочеш ще на рік залишитись у дитячому садочку (вдома)?
3. Які заняття тобі найбільш подобаються? Чому?
4. Ти любиш, коли тобі читають книжки?
5. Ти сам просиш, щоб тобі почитали книжку?
6. Чому ти хочеш іти до школи?
7. Тобі подобається шкільна форма і шкільні знаряддя?
8. Якщо тобі дома дозволять носити шкільну форму і користуватися шкільними знаряддями, а до школи дозволять не ходити, то тебе це влаштує? Чому?
9. Якщо ми будемо зараз грати у школу, то ким ти хочеш бути: учнем чи вчителем?
10. Під час гри у школу, що у нас буде довше – урок чи перерва?

Обробка результатів і висновки. Враховуються всі відповіді (крім 6 та 7). При сформованій «внутрішній позиції школяра» відповіді на питання повинні звучати приблизно так:

- 1) Хочу іти до школи.
- 2) Не хочу ще на рік залишатися у дитячому садку (або дома).
- 3) Ті заняття, на яких вчили (букви, цифри тощо).
- 4) Люблю, коли мені читають книжки.
- 5) Сам прошу, щоб мені почитали.
- 6) Ні, не влаштує, хочу ходити до школи.

- 7) Хочу бути учнем.
- 8) Урок має бути довшим.

12.2. Визначення рівня самооцінки у підлітковому віці [55].

Тест-опитувальник включає 32 судження. За ними можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за наступною схемою:

- Дуже часто – 4 бали;
- Часто – 3 бали;
- Іноді – 2 бали;
- Рідко – 1 бал;
- Ніколи – 0 балів.

Тест використовується як індивідуально, так і у групі.

Інструкція: Вашій увазі пропонується ряд суджень. За ними можливі п'ять варіантів відповідей. Будь ласка, виберіть з них одну відповідь за кожним судженням і позначте її.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу.
3. Я переживаю щодо свого майбутнього.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Я переживаю щодо свого психічного стану.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішність інших краща за мою.
9. Я боюся виступати із промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Шкода, що я не вмію правильно розмовляти з людьми.
12. Жаль, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими частіше.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. У багатьох неправильне уявлення про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди очікують від мене занадто багато.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я часто ніяковію.

21. Я відчуваю, що багато хто мене не розуміє.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююся і марно.
24. Я почуваюся ніяково, коли входжу до кімнати, де вже знаходяться люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як до мене ставляться люди.
30. Шкода, що я не такий комунікабельний як інші.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого очікує від мене громадськість.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховуємо загальну кількість балів за всіма судженнями:

- 0-25 балів – високий рівень самооцінки;
- 26-45 балів – середній рівень самооцінки;
- 46-128 балів – низький рівень самооцінки.

При високому рівні самооцінки людина не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у власних діях.

При середньому рівні самооцінки людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

При низькому рівні самооцінки людина боляче переносить критику на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

12.3. Мотивація навчання у вищому навчальному закладі (Т. І. Ільїна) [55].

Інструкція: Уважно прочитайте дані твердження. Якщо ви погоджуєтесь з ними позначте знаком «+», якщо ж ні – знаком «-».

Текст опитувальника:

1. Найкраща атмосфера на занятті – атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю із великим напруженням.

3. У мене рідко буває головний біль після пережитих хвилювань і неприємностей.

4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, що на мою думку, є необхідними для моєї майбутньої професії.

5. Яке із властивих вам якостей ви цінуєте найбільше? Напишіть відповідь поруч.

6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.

7. Я відчуваю задоволення від аналізу на занятті складних проблем.

8. Я не бачу сенсу від більшості робіт, що ми виконуємо у ВНЗ.

9. Велике задоволення я отримую від розповіді моїх знайомих про мою майбутню професію.

10. Я вельми посередній студент, ніколи не буду достатньо хорошим, а тому не бачу сенсу докладати зусилля, щоб стати кращим.

11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.

12. Я переконаний, у правильності обраної професії.

13. Яких притаманних вам властивостей ви б хотіли позбутися? Напишіть відповідь поряд.

14. У зручних випадках я використовую на іспитах підручні матеріали (конспекти, шпаргалки, записи, формули).

15. Найкращий час життя, – роки студентства.

16. У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.

17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.

18. За інших обставин я вступив би до іншого ВНЗ.

19. Я зазвичай спочатку вирішую більш легкі задачі, а більш складні залишаю на потім.

20. Для мене було складно при виборі професії зупинитися на одній з них.

21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я переконаний, що моя професія надасть мені моральне задоволення і матеріальний статок у житті.

23. Мені здається, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.

24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.

25. Через деякі практичні міркування для мене це найбільш зручний ВНЗ.

26. У мене достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.

27. Життя для мене майже завжди пов'язане із надзвичайним напруженням.

28. Іспити потрібно складати, витрачаючи найменше зусиль.

29. Існує немало ВНЗ, в яких я міг би вчитися з не меншим інтересом.

30. Яка із притаманних вам властивостей більше за все заважає вам навчатися? Відповідь запишіть поруч.

31. У мене багато захоплень, проте всі мої захоплення певним чином пов'язані із моєю майбутньою професією.

32. Тривога щодо іспиту або роботи, яка не виконана у відведений термін, часто заважає мені спати.

33. Висока зарплата після закінчення ВНЗ для мене не головне.

34. Мені потрібно бути у доброму настрої, щоб підтримати спільне рішення групи.

35. Я змушений був вступити до ВНЗ, щоб зайняти бажане місце у суспільстві, уникнути служби у війську.

36. Я вчу матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.

37. Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.

38. Для підвищення по службі мені потрібно мати вищу освіту.

39. Яка із ваших властивостей допомагає вам навчатися? Напишіть відповідь поруч.

40. Мені дуже важко примусити себе вивчати як слід дисципліни, що прямо не стосуються моєї майбутньої спеціальності.

41. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

42. Краще за все я навчаюсь, коли мене періодично стимулюють.

43. Мій вибір даного ВНЗ остаточний.

44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відстати від них.

45. Щоб переконати у чомусь групу, мені доводиться самому працювати дуже старанно.

46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.

47. Мене приваблюють зручність, чистота, легкість майбутньої професії.

48. До вступу до ВНЗ я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.

49. Професія, яку я отримую, найважливіша і перспективна.

50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору даного ВНЗ.

Обробка результатів. Ключ для опитувальника.

Шкала «набуття знань» (пізнавальні інтереси, прагнення до отримання нових знань, допитливість):

За згоду («+») із твердженням нараховується:

- 4 – 3,6 бали;
- 17 – 3,6 бали;
- 26 – 2,4 бали.

За незгоду («-») із твердженням:

- 28 – 1,2 бали,
- 42 – 1,8 балів;

Максимум – 12,6 балів.

Шкала «оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями і сформувані професійно важливі якості):

За згоду («+») із твердженням нараховується:

- 9 – 1 бал;
- 31 – 2 бали;
- 33 – 2 бали;
- 43 – 3 бали;
- 48 – 1 бал;
- 49 – 1 бал.

Максимум – 10 балів.

Шкала «отримання диплому» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, орієнтованість на обхідні шляхи при складанні іспитів та заліків):

За згоду («+») із твердженням нараховується:

- 24 – 2,5 бали;
- 35 – 1,5 бали;
- 38 – 1,5 бали;
- 44 – 1 бал.

За незгоду («-») із твердженням:

- 11 – 3,5 бали.

Максимум – 10 балів.

Твердження 5, 13, 30, 39 є нейтральними до цілей опитувальника і до обробки не включаються.

Висновки. Домінування мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватність вибору студентом професії і задоволеність нею.

Тема 6.3. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІКОВІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

Формалізована структура змісту теми *Здоров'я людини в контексті психології.*
Здоров'я – стан повного психологічного комфорту, відсутність хворобливих станів, захворювань, дефектів.

Психологія здоров'я як галузь психологічної науки. Об'єкт психології здоров'я: умовно здорова (не хвора) людина. Предмет психології здоров'я: психологічні причини, методи і засоби збереження, зміцнення і розвитку здоров'я. Здоров'я як системне поняття (в абсолютному значенні не існує).

Рівні здоров'я людини: біологічний; психологічний; соціальний. Рівень психофізіологічного здоров'я.

Психічне і психологічне здоров'я людини. Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя. Особистісно-змістовний рівень психічного здоров'я. *Ознаки психічного здоров'я* за К. Ясперсом (1883-1969): логічне опрацювання інформації; здатність утримувати інформацію у пам'яті; здатність концентрувати увагу; адекватна орієнтація у просторі та часі.

Критерії психічного здоров'я людини серед особистісних проявів: урівноваженість; самоконтроль; самоповага; моральність; толерантність; адекватний рівень домагань; оптимізм; почуття обов'язку; відповідальність.

Критерії психічного здоров'я людини серед психічних процесів: адекватність психічного відображення; адекватне самоприйняття; критичне мислення; уміння зосереджувати увагу; здатність запам'ятовувати; креативність.

Критерії психічного здоров'я людини: самовладання (емоційна стійкість); здатність до опанування негативних емоцій; здатність радіти. Принципи забезпечення психічного здоров'я. Психічне здоров'я людини та емоції.

Кризи особистості: нормативні, ненормативні. Нормативні кризи особистості: криза психічного розвитку; криза професійного становлення; вікові кризи. Ненормативні кризи: критичні; невротичні; життєві. Криза психічного розвитку. *Вікові кризи психічного розвитку.* Характеристика кризи новонародженості. Криза 1-го року: причини, прояви кризи. Криза 3-х років. Усвідомлення власної суб'єктивності («Я»). Негативний симптомокомплекс кризи 3-х років за Е. Келер (1879-1940). Характеристика негативізму, впертості, непокірності, свавілля, обезцінювання норм і правил, бунтарство. Характеристика новоутворень

кризи 3-х років: «Я і світ»; система «Я»; потреба самоствердження; механізм порівняння; специфіка самооцінки. Криза 6 (7) років. Криза 13 років. Характеристика підліткової кризи. Девіантна поведінка: антисоціальна; асоціальна; аутодеструктивна. Криза 17 років. Психологічні чинники кризи студентського періоду: криза адаптації; криза апробації; криза готовності до фахової діяльності. Типові ненормативні кризи дорослості: криза самореалізації; криза життєвих помилок; криза здоров'я; криза стосунків; криза особистісної автономії. Екзистенційна криза зрілого віку.

Психологія впевненості особистості. Діти з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта: мета, завдання, функції, принципи, базові цінності. *Психологія адиктивної поведінки людини.* Профілактика залежної поведінки. *Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я:* саморегуляція; самоконтроль. Види саморегуляції. Механізми компенсації. Психогігієна. «Квітка потенціалів» В. О. Ананьєва (1956-2007). Гармонія життєвого простору особистості і потенціал здоров'я.

Теоретичні питання до підготовки

1. Психологія здоров'я як галузь психологічної науки.
2. Характеристика психічного здоров'я.
3. Кризи особистості: нормативні, ненормативні.
4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я: саморегуляція і самоконтроль.

Основні поняття: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, криза.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2008. С. 502-511.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. С. 86-100.
3. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 14-23.
4. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицька В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Людмила, 2021. С. 39-106.
5. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. С. 303-410.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту:
Психологічний диктант здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. *До способів подолання екзистенціальної кризи належать:*
 - а) сублимація;
 - б) відкритість;
 - в) рішучість.
2. *Негативізм кризи сімнадцяти років проявляється:*
 - а) лихослів'ям;
 - б) індивідуалізмом;
 - в) зарозумілістю.
3. *Специфічною особливістю кризи юнаків є:*
 - а) знижена емоційна значущість кризи;
 - б) підвищена емоційна значущість кризи;
 - в) нейтральна емоційна оцінка кризи.
4. *Новоутворенням кризи першого року є:*
 - а) автономне мовлення;
 - б) ходіння;
 - в) повзання.
5. *Криза, це:*
 - а) важкий перехідний стан;
 - б) небезпечний стан;
 - в) неприємна ситуація.
6. *Залежно від причин виникнення, кризи поділяються на:*
 - а) кризи розвитку;
 - б) кризи втрати;
 - в) вікові кризи.
7. *Новоутворенням кризи 7 років є:*
 - а) виникнення особистої свідомості – самосвідомості;
 - б) диференціація Я-реального і Я-ідеального;
 - в) пізнання інших людей.
8. *Симптомокомплекс кризи сімнадцяти років характеризується:*
 - а) зухвалістю;

- b) жорстокістю;
 - c) негативізмом.
9. *Нормативною кризою юності є:*
- a) криза ідентичності;
 - b) криза почуття дорослості;
 - c) криза відповідальної дорослості.
10. *Основною ознакою кризи 1-3 років є:*
- a) афективні форми поведінки;
 - b) шкідливість;
 - c) свавілля.



Рис. 6.3.1. «Квітка потенціалів».

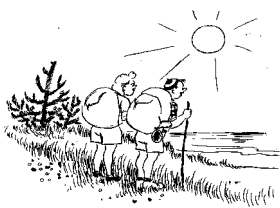
Завдання № 3. Ознайомтеся із «Квіткою потенціалів» **Квітка потенціалів** (Рис. 6.3.1 [54]), яку 1998 року В. Ананьєв (1956-2007) запропонував як модель основних завдань і методів психології здоров'я. Поміркуйте, як за ступенем розкриття потенціалів людини можна визначити наявність або відсутність: холістичного та фрагментарного здоров'я. Заповніть таблицю «Холістичне і фрагментарне здоров'я» (Табл. 6.3.1) визначеннями.

Таблиця 6.3.1.

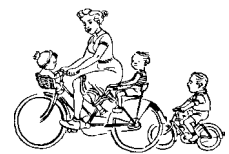
Холістичне здоров'я	
Фрагментарне здоров'я	

Завдання № 4. Заповніть таблицю «Психологічна характеристика видів здоров'я» (Табл. 6.3.2).

Таблиця 6.3.2.



Фізичне здоров'я	
Психічне здоров'я	
Соціальне здоров'я	
Духовне здоров'я	



Завдання № 5. Підготуйте повідомлення «Види адиктивної поведінки», охарактеризуйте її форми:



- 1) фармакологічні (алкоголь; наркотики; лікарські препарати; токсичні речовини);
- 2) нефармакологічні (голодування і переїдання; сексуальна адикція; роботоголізм; азартні ігри; комп'ютерна адикція).

Завдання № 6.
Доповніть схему

Доповніть схему «Чинники духовного здоров'я» (Рис. 6.3.2). Аргументуйте відповідь.

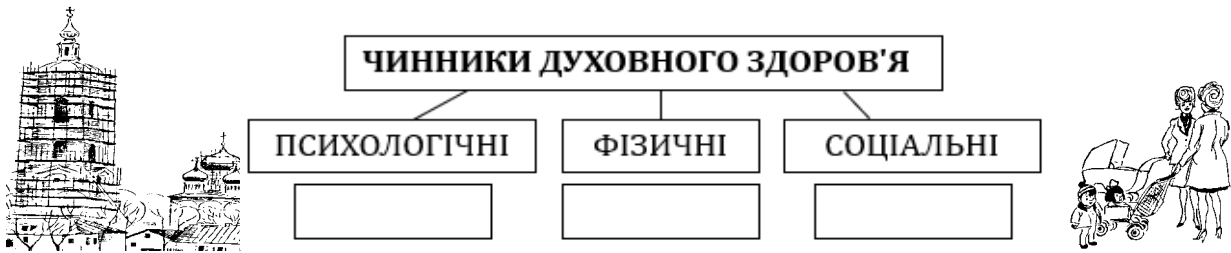


Рис. 6.3.2. Схема «Чинники духовного здоров'я».

Завдання № 7. Ознайомтеся з карикатурами данського
Опис ситуації карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 6.3.3, Рис. 6.3.4). Оберіть одну карикатуру. Поміркуйте над тим, як карикатура характеризує спосіб життя персонажів, їх здоров'я. Опишіть, як персонажі опікуються здоров'ям. До яких психологічних механізмів вони вдаються?



Рис. 6.3.3. Карикатура «Син уболівальника» (Х. Бідструп).



Рис. 6.3.4. Карикатура «Підготовка до чемпіонату» (Х. Бідструп).

**Завдання № 8.
Психодіагностика**

8.1. Тест-опитувальник особистісної зрілості [22].

Інструкція: Дайте відповідь на 33 питання тесту. Відповіді на питання повинні бути правдивими. В іншому випадку використання опитувальника втрачає всякий сенс. Відповідь за кожним питанням фіксується вибором однієї (тільки однієї) з пропонованих готових відповідей. Це робиться шляхом написання відповідного буквенного індексу на окремому аркуші паперу.

Опитувальник

1. Манера, яку вибирають мої вчителі (керівники) у спілкуванні зі мною, така, що вони:

- а) намагаються наріканнями зробити моє життя нещасливим;

b) виявляють тенденцію критикувати мене скрізь, де тільки можуть;

c) байдужі до мене доти, доки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;

d) недостатньо вимогливі до моєї роботи;

e) мало винагороджують мене за мою сумлінність;

f) сварять мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;

g) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, я, коли програю, зазвичай реагую таким чином:

a) намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити свої вміння;

b) захоплююся досконалістю майстерності супротивника, причому це почуття «забиває» всі інші переживання;

c) переживаю почуття своєї неповноцінності стосовно супротивника;

d) розумію, що я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажанням зможу домогтись успіху й у цій грі;

e) розумію відносну незначимість поразки або перемоги такої гри, а також швидко забуваю те, що відбулося;

f) беру реванш;

g) не можу відповісти на це питання.

3. Будучи змушеним відмовитися від якого-небудь плану або певних домагань (наприклад перемогти на олімпіаді, поступити до вузу, розбагатіти, стати кращим учнем класу, відправитися в закордонну екскурсію, одружитися з певною особою тощо), я знаходжу, що я:

a) буду нещасливим до кінця життя;

b) маю стільки інших інтересів, що незабаром знайду що-небудь інше;

c) повний рішучості домогтись здійснення свого плану за будь-яку ціну, навіть якщо на це піде все життя, що залишилося;

d) намагаюся взяти з невдачі якнайбільше життєвих уроків;

e) ні на що краще не міг сподіватися;

f) буду нещасливий протягом якогось часу, але переборю цей стан;

g) не можу відповісти на це питання.

4. Міра, за якою люди мені подобаються, за своїм характером:

a) або дуже висока, або нульова;

b) під час першого знайомства люди можуть мені подобатися, але не настільки, щоб я відразу ж захотів стати їхнім кращим другом;

c) кожна людина начебто подобається мені під час першої зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;

d) люди подобаються мені тільки в тому випадку, якщо я знаю їх дуже давно;

e) мені ніхто не подобається;

f) усякі люди до деякої міри подобаються мені;

g) не можу відповісти на це питання.

5. Я схильний повідомляти про свої невдачі, провали малознайомим людям таким способом:

a) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щирий інтерес;

b) мимохіть розповідаю про свої невдачі, й це трапляється лише тоді, коли це доречно під час розмови;

c) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;

d) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створити проблем для співрозмовника;

e) часто не можу утриматися від бажання покаржитися на свої невдачі;

f) свої невдачі намагаюся подати як успіх;

g) не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

a) іноді мають рацію;

b) звичайно є досить підготовленими й тому впевненими в собі;

c) просто недостатньо освічені;

d) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;

e) висловлюють інший погляд на це питання з почуття протиріччя;

f) часто перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному розвитку;

g) не можу відповісти на це питання.

7. Я волю мати в грі або змаганні такого супротивника, який:

a) є майстром і перевершує мене, тому що в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння;

b) трохи перевершує мене; у цьому випадку випробування більше стимулює мене;

с) є рівним мені за силою; у цьому випадку обоє супротивників показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;

- d) слабший за мене – і я знаю, що зможу в нього виграти;
- e) буде сам намагатися, щоб я виграв і зберіг віру у свої сили;
- f) трохи слабший – і в мене буде шанс виграти;
- g) не можу відповісти на це питання.

8. Для мене життя варте чого-небудь лише тоді, коли я можу:

- a) домагатись успіхів у всіх своїх починаннях;
- b) цілком реалізувати свій творчий потенціал;
- c) одержувати у своє розпорядження необхідні матеріальні блага в готовому вигляді й займатися лише хобі;

- d) мати можливість здобувати засоби для свого власного розвитку;
- e) мати можливість порівняно спокійно жити;
- f) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- g) не можу відповісти на це питання.

9. Моя тенденція дискутувати з колегами полягає в тому, що:

- a) мені важко втриматися від суперечки з будь-якого приводу;
- b) звичайно я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- c) я майже не сперечаюся з ким би то не було, тому що звичайно учасники дискусії прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- d) не люблю втягуватися в дискусії через їхню сумбурність;
- e) не люблю дискусії, тому що майже не виходжу з них переможцем;
- f) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
- g) не можу відповісти на це питання.

10. Коли хто-небудь не з членів моєї родини критикує мене, то моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

- a) проаналізувати причини й мотиви критики;
- b) поцікавитися в автора критики її підставами і врахувати їх у своїх наступних діях;
- c) нічого не сказати, забути про неї;
- d) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- e) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе;
- f) нічого не сказавши, притаїти проти критика «зуб»;
- g) не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах домогтись успіхів у житті насамперед я покладаюся:

- a) на допомогу родини, батьків;
- b) на власні зусилля і наполегливість;

- c) на відсутність могутніх ворогів;
- d) на везіння;
- e) на наявність впливових знайомих;
- f) на наявність вірних друзів;
- g) не можу відповісти на це питання.

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюся принципу:

- a) потрібно людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;
- b) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- c) якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;
- d) усе залежить від конкретної людини: одним можна довіряти цілком, іншим – ні на йоту;
- e) люди звичайно не виправдовують вашої довіри;
- f) надмірна довірливість – мій найбільший гріх;
- g) не можу відповісти на це питання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

- a) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- b) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- c) у тому, що я приймаю це як даність, як кінцеву неминучість і часто про це не думаю;
- d) у тому, що я часто про це міркую, мріючи мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;
- e) у тому, що я боюся смерті, але нечасто говорю про це іншим;
- f) думаю про смерть і боюсь її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;
- g) не можу відповісти на це питання.

14. Міра, якою я намагаюся справити приємне враження на інших людей, виражається в тому, що я:

- a) маю з цього приводу певні плани і присвячую цьому багато часу;
- b) іноді заздалегідь планую робити це, але якщо є можливість, намагаюся справити гарне враження;
- c) присвячую цьому мало часу;
- d) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам;
- e) дуже глибоко й довго страждаю, якщо виявляється, що про мене склалося неприємне враження серед шановних мною людей;
- f) випробовую приємне відчуття, якщо виявляється, що про мене склалося приємне враження;

g) не можу відповісти на це питання.

15. Стикаючись з незвичайною проблемою в особистих справах, я:

a) ніколи не сумніваюся відразу ж звернутися за допомогою до кого-небудь, хто знає про це більше, ніж я;

b) якщо є можливість, відразу ж прошу кого-небудь із друзів допомогти мені;

c) майже не турбую кого-небудь із друзів проханням допомогти мені;

d) ніколи не звертаюся за допомогою до стороннього;

e) докладаю всіх зусиль для її рішення, перш ніж звернуся до кого-небудь за допомогою;

f) після деяких коливань звертаюся до друзів за допомогою;

g) не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

a) ціную тих із них, хто є для мене близькими за своїми духовними інтересами;

b) ціную тих із них, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

c) мені потрібно більше друзів і родичів, ніж я маю на сьогодні;

d) та кількість друзів і родичів, що я зараз маю, для мене є достатньою;

e) вони не є необхідними для мого щастя;

f) ціную тих із них, котрі, як і я, цікавляться в основному матеріальними речами;

g) не можу відповісти на це питання.

17. Коли який-небудь член моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

a) обурюватися, але нічого не говорити;

b) підтримувати мир у родині, погоджуючись із критиком й улещуючи його;

c) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

d) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, проявляючи витримку, гідно захистити себе;

e) не брати почуте близько до серця, тому що згодом усе складеться;

f) розсердившись, вступити в суперечку;

g) не можу відповісти на це питання.

18. Спосіб, яким я реауюю на релігію, полягає в тому, що я:

а) не вірую ні в яку релігію, але думаю, що для більшості людей вона необхідна;

б) читаю і проводжу спостереження у зв'язку з різними релігіями й, у результаті, згодом вирішу для себе це питання;

с) займаюся винаходом власної релігії, що, як я сподіваюся, згодом буде мене задовольняти;

д) маю релігію, що мене задовольняє;

е) вважаю релігію моїх батьків найбільш підходящою для мене;

ф) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;

г) не можу відповісти на це питання.

19. Міра, якою я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні й економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:

а) зовсім не цікавлюся такою інформацією;

б) занадто зайнятий рішенням власних проблем, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;

с) роблю це в дуже окремих випадках і за випадкової нагоди;

д) проявляю до неї мінімальний інтерес;

е) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;

ф) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище у власній країні та мріяти про його покращення;

г) не можу відповісти на це питання.

20. Будучи змушеним до публічного виступу, я знаходжу, що:

а) це надзвичайно важко і викликає в мене зниклоїсть та заїкуватість;

б) це важко, але я можу володіти собою без помітних ознак зниклоїсть;

с) це надзвичайно важко, але, оскільки під сумнівом моя самоповага, не намагаюсь ухилитися;

д) звичайно я можу говорити без особливих зусиль;

е) я часто отримую насолоду, висловлюючись привселюдно;

ф) це важко, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії;

г) не можу відповісти на це питання.

21. Міра, якою я читаю і вивчаю інформацію про соціальні, політичні або економічні зміни в рідній країні, виражається в тому, що я:

а) читаю багато стосовно цієї теми, тому що мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;

b) читаю таку інформацію лише тоді, коли більше нічого читати або коли я повинен це робити;

c) читаю таку інформацію порівняно регулярно;

d) вважаю це заняття безглуздом, тому що проста людина все одно ні на що вплинути не може;

e) читаю таку інформацію тільки для того, щоб за нагоди бути готовим узяти участь в її обговоренні;

f) глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

g) не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені кого-небудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

a) зазнаю великої насолоди і часто з гордістю показую конкретне місце своїм друзями і знайомим;

b) внутрішньо переживаю приємне почуття, але непохитно утримуюся від будь-яких його проявів;

c) побачивши своє ім'я в друці, не відчуваю ніякого радісного хвилювання, тому що розумію незначущість цієї події;

d) у перший момент переживаю приємне відчуття, але відразу забуваю про цю подію;

e) переживаю приємне відчуття, хоча й вважаю, що це прояв марнославства;

f) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про що можу стримано розповісти близьким і друзям;

g) не можу відповісти на це питання.

23. Моє ставлення до ознак, прикмет, передчуттів і т. п. полягає в тому, що:

a) на власному життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

b) вони звичайно передбачають успіх або невдачу в якій-небудь діяльності;

c) я не можу вирішити, чи це є випадковістю, або ж вони дійсно передбачають визначену подію;

d) я не вірю, що вони передбачають що-небудь для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;

e) я розумію, що вони помилкові, але звертаю увагу на них;

f) борючись із їхнім впливом на мене, дію усупереч їм;

g) не можу відповісти на це питання.

24. Ступінь моєї активності в групі характеризується одним із наступних варіантів:

- a) завжди прагну відігравати провідну роль;
- b) іноді втягаюся в дискусію, не будучи досить компетентним в обговорюваному питанні;
- c) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинній цінності того, про що збираюся сказати;
- d) ніколи не беру участі в дискусіях, тому що не вірю в їхню корисність;
- e) беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не управляти нею;
- f) завжди беру участь у дискусіях, хоча не прагну до лідерства;
- g) не можу відповісти на це питання.

25. Випадок, у якому я звертаюся до віщунів, полягає в тому, що вони:

- a) можуть бути корисними, тільки коли зіштовхуєшся із серйозною проблемою і не знаєш, яке рішення прийняти;
- b) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (для розваги);
- c) заслуговують того, щоб консультуватися у них при кожній можливості;
- d) ніколи не бажаю їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- e) мають дивну інтуїцію, що дає їм змогу правильно пророкувати долю людини;
- f) непогані психологи;
- g) не можу відповісти на це питання.

26. Міра, за якої я йду на фінансовий ризик, полягає в тому, що я:

- a) часто йду на значний ризик, тому що, якщо виграю, я виграю багато;
- b) іду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;
- c) не допускаю серйозного ризику й у випадку програшу не піддаюся ніякому азартів;
- d) використовую невеликі шанси, тому що за цих умов у випадку програшу можу продовжувати свої спроби;
- e) не покладаюся ні на які випадки; волію мати стовідсоткову гарантію;
- f) не можу жити без постійного ризику;
- g) не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:

- a) він сповнений зла, і я не чекаю від нього нічого радісного;
- b) він має багато спокус, так що важко кому-небудь залишитися безгрішним, але все одно прагнути до цього треба;
- c) світ являє собою цікаву панораму; я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;
- d) світ може бути гарним, якщо життя людей буде наповнене справжньою добротою; потрібно присвячувати цьому всі сили;
- e) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;
- f) я є частиною світу, гарний він або поганий, тому приймаю його таким, яким він є;
- g) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я також хочу більше грошей для того, щоб:

- a) жити, ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого й модного одягу тощо;
- b) здійснити свої життєві плани, такі як удосконалення власного бізнесу або професійних здібностей, одержання високоякісного матеріалу;
- c) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів і т. п.;
- d) мати можливість допомагати родичам і близьким людям, котрі бідують;
- e) застрахувати своє життя;
- f) щоб у мене була можливість робити те, що бажаю;
- g) не можу відповісти на це питання.

29. Під час читання щоденних газет моє ставлення до матеріалів, що стосується моєї професії, полягає в тому, що:

- a) завжди уважно прочитую такі матеріали;
- b) читаю тільки ті матеріали, що особливо мені цікаві;
- c) дуже мало читаю що-небудь про свою професію; мені вистачає того, що маю на роботі;
- d) мало читаю матеріалів про свою професію;
- e) не читаю такі матеріали, тому що вони мені нудні;
- f) ненавиджу такі матеріали, тому що не люблю свою професію;
- g) не можу відповісти на це питання.

30. Якби Вам керівництво наполегливо пропонувало посаду, для посідання якої у Вас, як Ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку б Ви дуже хотіли обійняти, то Ви:

а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) вашої кандидатури;

б) погодилися б із побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;

в) погодилися б, але тільки за умови, що буде наданий тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимальних зусиль для заповнення наявних у вас прогалин;

г) відразу погодилися б, діючи за принципом – «не святі горщики ліплять»;

д) погодилися б після деяких коливань, виходячи з того, що люди, котрі займають схожі посади, анітрошки не кращі від вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконуючим обов'язки, щоб якось допомогти справі;

ж) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку Ви жили в одному номері з людиною, з якою у Вас виявилось багато спільного. Розстаючись, обмінялися номерами телефонів. Яка ймовірність того, що надалі Ви першим спробуєте відновити контакти:

а) 100%; б) 80%; в) 60%; г) 40%; д) 20%; е) 0%;

ж) не можу відповісти на це питання.

32. Якби у Вас була для цього необмежена можливість, то як часто Ви зустрічалися б для близьких розмов зі своїми близькими, друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:

а) щодня;

б) приблизно три рази в тиждень;

в) приблизно два рази в тиждень;

г) один раз у тиждень;

д) один раз у два тижні;

е) один раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. ч. (варіант для чоловіків). Як би Ви повелися в ситуації безумовної любові за наявності щасливого суперника, у перевазі якого Ви, однак, сильно сумніваєтеся:

а) залишили б цю пару у спокої й постарались якомога швидше притамувати своє почуття, шукаючи заміну серед інших дівчат;

b) доклали б усіх сил для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

c) зберегли б і не ховали своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували б;

d) погодилися б із роллю відданого друга, якому ваша обраниця скаржить на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це в надії на її прозріння);

e) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, щоб мати можливість частіше зустрічатися з предметом своєї любові;

f) мовчали б і безсило страждали від горя;

g) не можу відповісти на це питання.

33 ж. (варіант для жінок). Як би Ви повелися в ситуації невзаємної любові за наявності щасливої суперниці, у перевазі якої Ви, однак, сильно сумніваєтеся:

a) залишили б цю пару у спокої та постарались якомога швидше приборкати своє почуття, переключивши себе на спілкування з іншими людьми;

b) доклали б усіх сил для дискредитації конкурентки в очах Вашого обранця;

c) зберегли б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;

d) мовчали б і безсило страждали;

e) ужили б усі міри для того, щоб виключити можливість навіть випадкових зустрічей із предметом своєї невзаємної любові;

f) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, у той же час намагалися б звернути увагу свого обранця на наявні у Вас внутрішні й зовнішні переваги;

g) не можу відповісти на це питання.

Бали за окремими питаннями виставляються відповідно до наведеного нижче ключа.

Правила виставлення і тлумачення оцінок. Оцінкою особистісної зрілості досліджуваного слугує алгебраїчна сума балів, набраних за всіма 33 питаннями тесту. Отже, ця оцінка може перебувати в межах від +99 до -99 балів. На основі теоретичних міркувань деяких даних емпіричного характеру встановлено такі рівневі оцінки особистісної зрілості:

– (+99) – (+75) – досить високий рівень;

– (+74) – (+50) – високий;

- (+49) - (+25) - задовільний;
- менше (+25) - незадовільний.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(a) -3	(a) +3	(a) -3	(a) -2	(a) +2	(a) +1	(a) +3	(a) +3	(a) -1	(a) +2	(a) +1	(a) +1
(b) -2	(b) -1	(b) +2	(b) +2	(b) +1	(b) +2	(b) +2	(b) +2	(b) +3	(b) +3	(b) +3	(b) -2
(c) -1	(c) -3	(c) -2	(c) -1	(c) -2	(c) -3	(c) +1	(c) -1	(c) -1	(c) -2	(c) -2	(c) -1
(d) +3	(d) +1	(d) +3	(d) +3	(d) +3	(d) -1	(d) -2	(d) +1	(d) +2	(d) -1	(d) -3	(d) +3
(e) +1	(e) -2	(e) +1	(e) -3	(e) -3	(e) -2	(e) -3	(e) -2	(e) -2	(e) +1	(e) -1	(e) +2
(f) +2	(f) +2	(f) -1	(f) +1	(f) -1	(f) +3	(f) -1	(f) -3	(f) -3	(f) -3	(f) +2	(f) -3
(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(a) -3	(a) -2	(a) -3	(a) +3	(a) -1	(a) -1	(a) -3	(a) +3	(a) +3	(a) -3	(a) -3	(a) -3
(b) -1	(b) +1	(b) -2	(b) +2	(b) -2	(b) +1	(b) -2	(b) -1	(b) +1	(b) +2	(b) -2	(b) -2
(c) +2	(c) +2	(c) +1	(c) +1	(c) -3	(c) +2	(c) -1	(c) -2	(c) +2	(c) -2	(c) -1	(c) +3
(d) +3	(d) +3	(d) +2	(d) -1	(d) +3	(d) +3	(d) +1	(d) +2	(d) -2	(d) -1	(d) +3	(d) -1
(e) -2	(e) -3	(e) +3	(e) -3	(e) +2	(e) -2	(e) +2	(e) +3	(e) -1	(e) +1	(e) +1	(e) +2
(f) +1	(f) -1	(f) -1	(f) -2	(f) +1	(f) -3	(f) +3	(f) +1	(f) -3	(f) +3	(f) +2	(f) +1
(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0
25	26	27	28	29	30	31	32	33 ч	33 ж		
(a) -2	(a) -2	(a) -2	(a) -3	(a) +3	(a) +1	(a) +3	(a) +3	(a) +1	(a) -2		
(b) -1	(b) -1	(b) +1	(b) +2	(b) +2	(b) -1	(b) +2	(b) +2	(b) -3	(b) -3		
(c) -3	(c) +3	(c) +2	(c) -1	(c) -1	(c) -1	(c) +3	(c) +1	(c) +3	(c) +2		
(d) +3	(d) +2	(d) +3	(d) +1	(d) +1	(d) +3	(d) -1	(d) -1	(d) +3	(d) -1		
(e) +2	(e) +1	(e) -3	(e) -2	(e) -2	(e) -3	(e) -2	(e) -2	(e) +2	(e) +1		
(f) +1	(f) -3	(f) -1	(f) -2	(f) -3	(f) +2	(f) -3	(f) -3	(f) -1	(f) +3		
(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0	(g) 0		

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту:

1. Мотивація досягнень (питання 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30):
 - (+33) - (+24) - досить високий рівень;
 - (+23) - (+15) - високий;
 - (+14) - (+7) - задовільний;
 - менше (+7) - незадовільний.
2. Ставлення до свого «Я» («Я-концепція») (питання 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30):
 - (+54) - (+42) - досить високий рівень;
 - (+41) - (+30) - високий;
 - (+29) - (+20) - задовільний;
 - менше (+20) - незадовільний.
3. Почуття громадянського обов'язку (питання 9, 16, 19, 21, 24, 28):
 - (+18) - (+12) - досить високий рівень;

- (+11) - (+7) - високий;
 - (+6) - (+4) - задовільний;
 - менше (+4) - незадовільний.
4. Життєва установка (питання 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28):
- (+36) - (+27) - досить високий рівень;
 - (+26) - (+19) - високий;
 - (+18) - (+11) - задовільний;
 - менше (+11) - незадовільний.
5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною (питань 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33 ч або 33 ж):
- (+21) - (+15) - досить високий рівень;
 - (+14) - (+10) - високий;
 - (+9) - (+7) - задовільний;
 - менше (+7) - незадовільний.

8.2. Індикатор копінг-стратегій (Д. Амірхан) [55].

Інструкція: Ми цікавимося, як люди долають проблеми, труднощі та неприємності в їх житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Всі Ваші відповіді залишаться невідомі стороннім. Спробуйте пригадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила Вас неабияк хвилюватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження (повністю згоден, згоден або не згоден) і позначте їх у бланку.

Текст опитувальника

1. Дозволяю собі поділитися переживаннями з другом.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння когось.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.

10. Мрію, фантазую про кращі часи.

11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш адекватний спосіб.

12. Довіряю свої страхи родичу або другу.

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.

14. Розповідаю людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти рішення.

15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.

16. Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.

17. Обмірковую про себе план дій.

18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.

19. Іду до кого-небудь (до друга або до спеціаліста), щоб він допоміг мені почуватися краще.

20. Проявляю впевненість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.

21. Уникаю спілкування з людьми.

22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.

23. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.

24. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.

25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, які мають таку ж проблему.

26. Сплю більше, ніж звичайно.

27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.

28. Уявляю себе героєм книг або кінофільмів.

29. Намагаюся вирішити проблему.

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.

31. Приймаю допомогу від друга або родича.

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Обробка даних

Ключ: За відповідь «повністю згоден» (ПЗ) нараховується 3 бали, за відповідь «згоден» нараховується 2 бали, за відповідь «не згоден» нараховується 1 бал.

Шкала «розв’язання проблем» – відповіді по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді по пунктах 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповіді по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Реєстраційний бланк

№	ПЗ	Згоден	Не згоден	№	ПЗ	Згоден	Не згоден	№	ПЗ	Згоден	Не згоден
1				12				23			
2				13				24			
3				14				25			
4				15				26			
5				16				27			
6				17				28			
7				18				29			
8				19				30			
9				20				31			
10				21				32			
11				22				33			

Інтерпретація

Розв’язання проблем:

11-16 балів – дуже низьке;

17-21 бал – низьке;

22-30 балів – середнє;

31 і вище – високе.

Пошук соціальної підтримки:

нижче 13 балів – дуже низький;

14-18 балів – низький;

19-28 балів – середній;

29 і більше балів – високий.

Уникнення проблем:

11-15 балів – дуже низьке;

16-23 бали – низьке;

24-26 балів – середнє;

27 і більше балів – високе.

8.3. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості [22].

Інструкція: Постарайтеся щиро відповісти на запропоновані питання. Відповідь – «Так» оцінюється трьома балами. Відповідь – «Ні» – оцінюється одним балом. Сподіваємося, що відповіді допоможуть вам глибше заглянути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбутися. Треба пам’ятати, що цей опитувальник призначено не стільки для того, щоб дати кількісну оцінку

зрілості вашої особистості, що в принципі неможливо, скільки для того, щоб зробити тест засобом самоаналізу на шляху удосконалення.

1. Ви наважуєтеся взяти на себе відповідальність за власне життя і вчинки та не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.

2. Ви достатньо мудрі, щоб не заважати іншим жити своїм життям.

3. Ви самі, без підказок, знаєте, що для Вас добре, а що погано.

4. Ухвалюючи рішення, Ви багато в чому довіряєте інтуїції.

5. Ви розумієте, що спочатку потрібно бути задоволеним собою, а потім уже іншими.

6. Ви дбайливо ставитеся до свого тіла, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоб знайти цілісність та гармонійність.

7. Ви волієте переборювати свої власні вершини, а не долати чужі.

8. Ви здатні змінити звичні схеми своєї поведінки в пошуку нових шляхів спілкування зі світом.

9. Ви знаєте, що воля – це внутрішній, а не залежний від обставин стан.

10. Ви вмієте створити навколо себе стан миру й спокою, коли навколо вирує ураган.

11. Ви відчуваєте, що керовані вищою силою, і відчуваєте себе її частиною.

12. Ви бажаєте знайти досконалість, але прощаєте недоліки собі й іншим.

13. У Вас є сили знаходити життя прекрасним і дивним, навіть під час випробовувань та негараздів.

14. Ви розумієте, що в житті неминучі зміни і їх не треба боятися.

15. Ви здатні бачити за ланцюжком випадкових подій цілісність буття.

16. Ви вмієте любити й робити добрі справи, нічого не вимагаючи взамін.

17. Ви готові шукати завжди і скрізь, щоб досягти істину.

18. Ви намагаєтеся вести себе так, щоб заслужити любов ближнього свого.

19. Ви не обурюєтеся критикою у свою адресу, а намагаєтеся знайти в ній корисні для самовдосконалення моменти.

20. Ви вмієте програвати, приймати поразки і розчарування без скарг та злості.

21. Ви здатні залишитися вірним собі й своїй меті.

22. Ви здатні розширювати до масштабів усієї Землі середовище й культуру, у якій живете.
23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без удаваної скромності.
24. Ви не турбуєтеся передчасно, а також із приводу подій, які не залежать від Вас.
25. Ви постійно й чітко усвідомлюєте відмінності між метою і засобами її досягнення.
26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні відносини з близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору ні за яких обставин.
28. Ви живете спонтанно і природно, синхронно із життям.
29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.
30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоча й бачите його недоліки
31. Ви досить винахідливі у своїй діяльності та не додержуєтеся стереотипів.
32. Ви знаєте, звідкіля черпати сили й натхнення та вмієте це робити.
33. Ви змиряєтеся з неминучим, із тим, що вже відбулося.
34. Ви не уникаєте життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: рана заживе поступово.
37. Ви не виходите із себе і не «б'єтеся головою об стіну» через дрібниці.
38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите про допомогу, коли усвідомлюєте, що потребуєте її.
40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головного.

Обробка й інтерпретація результатів: підрахуйте суму балів і визначте свій ступінь на сходах дорослішання особистості:

- 40-70: початок зрілості – попереду важка, але необхідна робота над собою;
- 71-100: помірна зрілість – є ще резерви до вдосконалення;
- 101-120: впевнена зрілість – ви вийшли на новий виток існування.

Розділ VII. ОСОБИСТІТЬ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 7.1. ВСТУП ДО СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Формалізована структура змісту теми *Соціальна психологія* – наука про закономірності і структуру соціально-психологічної реальності, механізми її розвитку та функціонування. *Предмет соціальної психології*: різноманітні явища соціально-психологічної реальності. *Об'єкт соціальної психології*: соціальна психіка. *Основні категорії соціальної психології*: людина, індивід, суб'єкт, особистість, спілкування, група, колектив, соціалізація, суб'єкт діяльності, індивідуальність.

Структура соціальної психології (розділи соціальної психології): Соціальна психологія особистості; Психологія міжособистісної взаємодії у сумісній діяльності; Психологія малих груп; Психологія міжгрупового впливу; Психологія великих соціальних груп і масових явищ. *Історія соціальної психології*.

Галузі соціальної психології: Етнічна психологія; Психологія релігії; Психологія спілкування; Психологія сім'ї; Політична психологія; Соціальна психологія управління; Психологія соціального впливу; Соціальна психологія особистості; Економічна психологія; Психологія мас; Конфліктологія; Соціальна психологія праці.

Зв'язок соціальної психології з іншими науками.

Методологія соціальної психології. Характеристика емпіричних методів соціальної психології: спостереження, експеримент, тестування, опитування, соціометрія, метод групової оцінки особистості.

Особистість як об'єкт пізнання. Соціально-психологічна компетентність особистості. Соціальна установка особистості. Компоненти «Я-концепції»: пізнавальний (когнітивний); емоційно-оцінний (афективний); поведінковий (конативний).

Особистісна і соціальна ідентичність. Модальності Я-концепції за К. Роджерсом (1902-1987): Я-реальне; Я-дзеркальне (соціальне); Я-ідеальне. Характеристика стадій формування Я-концепції: 1) відчуття тіла (перший рік життя); 2) відчуття самоідентичності; 3) формування самоповаги; 4) розширення власних меж; 5) формування образу «Я»; 6) усвідомлене управління собою (6-12 років); 7) оформлення «Я-концепції» (підлітково-юнацький вік); 8) здатність до самооцінки і самопізнання.

Самооцінка – центральний компонент Я-концепції. Параметри самооцінки: 1) за рівнем (висока; середня; низька); 2) за співвідношенням з реальними досягненнями (занижена; завищена); 3) за будовою (конфліктна; безконфліктна).

Психологічна характеристика міжособистісного спілкування. Види спілкування, їх характеристика. Спілкування як комунікація. Структура комунікації. Позиції комунікатора. Комунікативні стилі. Типи мовної комунікації. Види мовлення. Правила мовної комунікації. Мовлення як інструмент утвердження соціального статусу.

Бар'єри комунікації: бар'єри соціально-культурної відмінності; бар'єри відносин; бар'єри нерозуміння; бар'єри негативних емоцій. Принципи вербальної і невербальної комунікації. Інтерактивний аспект спілкування: міжособистісна взаємодія; міжгрупова взаємодія; конфліктна взаємодія.

Перцептивний аспект спілкування: соціальна перцепція; стереотипізація; ефект першого враження. Соціальна перцепція. *Механізми соціальної перцепції:* емпатія; атракція; соціальна рефлексія; ідентифікація; каузальна атрибуція.

Соціальна психологія малих і великих груп: поведінка людини в групі. Соціометрична структура групи. Комунікативна структура групи. Психологічна характеристика групових явищ (лідерство; керівництво; спілкування; згуртованість). Міжгрупова інтеграція і диференціація. Міжгрупова ворожість. Психологічна характеристика великих соціальних груп. Міжособистісні стосунки: ділові; особистісні; офіційні; неофіційні; емоційні; раціональні. Психологія натовпу. Психологічний вплив на особистість: конструктивний; неконструктивний. Маніпулятивний психологічний вплив.

Теоретичні питання для підготовки

1. Соціальна психологія: предмет, об'єкт, основні категорії.
2. Структура соціальної психології. Історія розвитку.
3. Особистість як об'єкт пізнання.
4. Психологічна характеристика міжособистісного спілкування в малих і великих групах.

Основні поняття: спілкування, комунікація, соціальна перцепція, міжособистісна взаємодія, соціальний контроль, соціальні норми, роль, рольові очікування, рольовий конфлікт, міжособистісний конфлікт, такт, нетактовність, смисловий бар'єр у спілкуванні.

Рекомендована література:

1. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. С. 20-71.
2. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. К. Фенікс, 2013. С. 51-58.
3. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. П. П. Горностаї, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. С. 11-76.
4. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. С. 11-58.
5. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. С. 7-22.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до **Психологічний диктант** написання психологічного диктанту: спілкування, комунікація, соціальна перцепція, міжособистісна взаємодія, соціальний контроль, соціальні норми, роль, рольові очікування, рольовий конфлікт, міжособистісний конфлікт.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну **Тестові завдання** відповідь, підкресліть її.

1. *Предметом соціальної психології є:*
 - a) вивчення закономірностей і механізмів соціальних відносин і соціальних спільнот;
 - b) розв'язання загальних проблем у взаємодії між людьми та соціальними спільнотами;
 - c) вивчення проблем, пов'язаних зі змінами соціально-психологічної реальності.
2. *За психологічного підходу основою предмету соціальної психології є:*
 - a) особистість, її психологічні особливості, міжособистісні взаємини;
 - b) умови соціальної детермінації психічного;
 - c) закономірності поведінки людей, зумовлені спільною діяльністю.

3. *Причинами маніпулятивної поведінки є:*
- a) недовіра;
 - b) бажання одержати схвалення;
 - c) сумніви.
4. *Основними ознаками конфлікту як психологічного феномену є:*
- a) наявність протиріччя яке набуває відкритої форми;
 - b) конфронтаційний характер;
 - c) відсутність бажання спілкуватись.
5. *Предметом соціальної психології є:*
- a) психічне як регулятор соціальних процесів і систем;
 - b) закономірності поведінки людей;
 - c) зумовленість психічного соціальним.
6. *Аспект міжособистісних відносин, що сприяє або перешкоджає спільній діяльності, називається:*
- a) соціально-психологічний клімат;
 - b) групова сумісність;
 - c) міжгрупові відносини.
7. *Сприйняття іншої людини та інтерпретація її вчинків, це:*
- a) стратегія взаємодії;
 - b) соціальна перцепція;
 - c) міжособистісна комунікація.
8. *Успішність спілкування визначається:*
- a) надійністю того, хто говорить;
 - b) врахуванням того, наскільки правильно зрозумів слухач;
 - c) уважністю слухача.
9. *Ефект ореолу, це:*
- a) вплив загального враження про іншу людину на оцінку та сприймання її окремих властивостей;
 - b) вплив первинної інформації про людину на оцінку та сприймання її окремих властивостей;
 - c) вплив нової інформації про людину на оцінку та сприймання її окремих властивостей.
10. *За характером впливу інформація, що йде від комунікатора, може бути:*
- a) спонукальна;
 - b) критична;
 - c) ефективна.

Завдання № 3. Ознайомтеся з карикатурою «Дутий авторитет» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 7.1.1). Поміркуйте над тим, як часто подібна ситуація трапляється в реальному житті. Опишіть психологічну характеристику головного персонажу. Визначте сутність феномену «дутий авторитет» у термінах соціальної психології.



Рис. 7.1.1. Карикатура «Дутий авторитет» (Х. Бідструп).

Завдання № 4. Ознайомтеся з картинами італійського художника Давида Бонацці (Рис. 7.1.2, Рис. 7.1.3). Підготуйте доповідь хуактеризуйте сюжет картини у термінах соціальної психології. Поміркуйте, який феномен зображено.

Підготуйте доповідь. Оберіть тему самостійно, або запропоновані: «Свобода і відповідальність», «Свобода слова», «Особисте і колективне».



Рис. 7.1.2. «Свобода слова»
(Д. Бонацці).



Рис. 7.1.3. «Думки»
(Д. Бонацці).

Завдання № 5. Доповніть схему «Психологічна характеристика групових явищ» (Рис. 7.1.4).



Рис. 7.1.4. Схема «Психологічна характеристика групових явищ».

Завдання № 6 Заповніть таблицю «Психологічна характеристика соціальної перцепції» (Табл. 7.1.1).

Таблиця 7.1.1.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ				
Соціальна перцепція – це				
МЕХАНІЗМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ				
емпатія	атракція	соціальна рефлексія	ідентифікація	каузальна атрибуція

Завдання № 7. Ознайомтеся з карикатурою «Людина та бюрократія» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 7.1.5).
Опис ситуації та бюрократія» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 7.1.5).

Поміркуйте над тим, як часто подібний механізм формально встановлених правил та інструкцій зустрічається в реальному житті. Опишіть психологічний феномен. Визначте сутність бюрократії у термінах соціальної психології. Назвіть негативні сторони бюрократії.



Рис. 7.1.5. Карикатура «Людина та бюрократія» (Х. Бідструп).

**Завдання № 8.
Психодіагностика**

**8.1. Експрес-діагностика рівня соціальної
ізолюваності особистості
(Д. Рассел, М. Фергюссон) [50].**

Методика призначена для визначення ступеня соціальної ізолюваності особистості.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву у вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Твердження.

1. Я нещасливий, займаючись стількома речами один.
2. Мені нема з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто справді не розуміє мене.
6. Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Я вмираю від туги за компанією.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізолюваним від інших.
17. Я нещасний від того, що всіма відкинутий.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним і ізолюваним іншими.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів.

Підраховується набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник соціальної ізолюваності – 60 балів.

Інтерпретація. Високому ступеню соціальної ізольованості відповідають 41-60 балів, середньому – від 21 до 40 балів, низькому – від 0 до 20 балів.

8.2. Соціометричне дослідження [50; 52].

Соціометричне дослідження в групі [50]. Призначення. Одним з найбільш поширених методів вивчення міжособистісних відносин у вже сформованих групах і колективах є соціометрична методика. Ця методика передбачає вибір партнера для спільних дій (як ділових, так і особистих) шляхом відповіді на певне запитання, яке називають критерієм вибору.

Інструкція. Процедура опитування полягає у заповненні анкети кожним членом групи.

Зразок анкети для проведення соціометричного дослідження
в академічній групі

Шановні студенти! З метою вдосконалення навчально-виховного процесу керівництву факультету (кафедри) хотілося б уточнити, як складаються відносини між студентами у вашій академічній групі. Ваші відповіді на запропоновані нижче запитання допоможуть нам отримати необхідну інформацію.

Пам'ятайте, що Ваші відповіді залишатимуться в таємниці і будуть використані при плануванні навчально-виховної роботи.

АНКЕТА

1. Назвіть трьох найактивніших студентів вашої групи (якщо відносите до них і себе, не соромтесь, напишіть своє прізвище).
2. Іноді в процесі роботи виникають питання, з якими Вам не хотілося б звертатись до викладача. До кого зі студентів групи Ви б звернулись (їх може бути більше ніж один)?
3. До кого б Ви не звернулись?
4. Якби довелось удвох виконувати громадське доручення, кого б Ви вибрали своїм партнером?
5. Кого б Ви не вибрали ні в якому разі?
6. Хто б Вас вибрав для цього доручення?
7. Припустимо, необхідно створити групу з п'яти осіб, яка б гідно та різнобічно представляла колектив. Хто мав би увійти до цієї групи (можна назвати і себе).
8. Кого з обраних п'яти осіб можна призначити керівником цієї групи?

На основі аналізу отриманих відповідей, можна отримати уявлення про позицію кожного студента у міжособистісних відносинах, його популярність – непопулярність, взаємність відносин і спілкування, склад мікрогруп, що існують в академічній групі.

При аналізі результатів соціометричного дослідження використовують два взаємодоповнюючі графічні способи: 1) матриці вибору; 2) соціограми. Їх кількість відповідає числу критеріїв вибору, що використовуються у дослідженні.

Матриця вибору – це таблиця, в якій по вертикалі під відповідними номерами записують прізвища всіх студентів академічної групи, що вивчається (за алфавітом), по горизонталі – лише їх номери.

На відповідних перетинах цифри 1, 2, 3 позначають тих, кого вибрав кожен учасник дослідження у першу, другу і третю чергу. Серед студентів є і такі, що обрали один одного, тобто їх вибір виявився взаємним.

Матриця виборів

№	Хто обирає (ПІБ)	Кого обирають									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Всього виборів											
З них взаємні											

У соціальній психології використовують спеціальні терміни, що вказують на стан особистості в міжособистісних відносинах.

«Зірка» – член групи (колективу), що отримує найбільшу кількість виборів. Як правило «зірок» у групі – 1-2.

«Бажаний» – член групи (колективу), що отримує половину або трохи менше кількості виборів, що віддані найпопулярнішому.

«Відтиснутий» – член групи (колективу), що отримує 1-2 вибори.

«Ізольований» член групи (колективу), який не отримав жодного вибору.

«Відкинутий» – той, кого називають при відповіді на запитання: «З ким би Ви не хотіли працювати, відпочивати?» (див. запитання анкети 3 та 5).

Дослідження груп і колективів показує, що «бажаних» та «відтиснутих» у них більшість. Таким чином, кожен член групи (колективу) займає певну позицію, яка не завжди є однаковою у ділових та особистих стосунках.

Наприклад, один студент у ділових стосунках має статус «відтиснутого», в особистих – «бажаного»; інший – в особистих – «зірка», а в ділових – «бажаний». Але може бути і збіг статусу: «бажаний» у ділових і особистих стосунках.

Важливим феноменом у міжособистісних стосунках є соціально-психологічна рефлексія – здатність індивіда сприймати і оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи (див. запитання анкети 1, 6, 7).

Дослідженнями встановлено, що домагання і оцінка студентів іншими членами групи, які є складовими рефлексії, не завжди гармонійно співвідносяться. Так, збіг самооцінки з оцінкою іншими вказує на те, що домагання відповідають реальній позиції в групі. Розбіжність домагань з реальною позицією в групі свідчить про те, що домагання завищені або занижені.

Соціально-психологічна рефлексія вимірюється рефлексивним коефіцієнтом усвідомлення (РКУ):

$$РКУ = B/B_1 \times 100 \%$$

де:

B – число, що дорівнює кількості виборів партнера, яке підтвердилось;

B₁ – число, що дорівнює кількості очікуваних виборів.

Результати ставлень випробуваних один до одного при відповіді за будь-яким критерієм можна також відобразити на соціограмі (Рис. 7.1.6), тобто у вигляді схеми, яка більш наочно, ніж матриця вибору, демонструє структуру міжособистісних відносин в експериментальній групі.

Для передачі змісту взаємодій членів групи використовують наступну символіку:

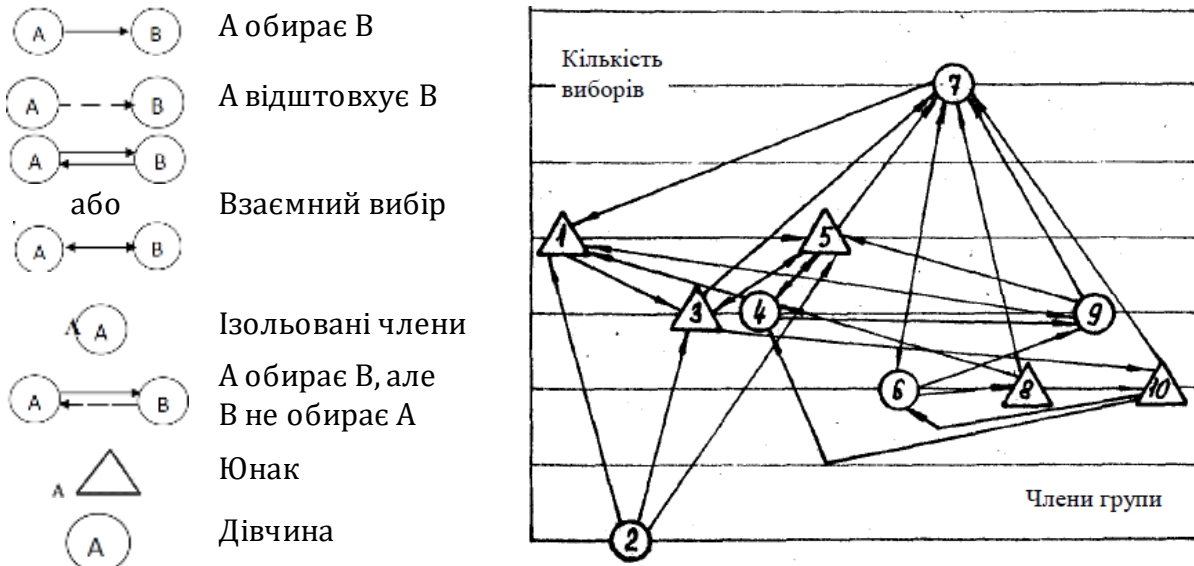


Рис. 7.1.6. Соціограма у вигляді схеми. Символіка.

Як видно з матриці вибору та соціограми, соціометричний метод є досить оперативним. За невеликих витрат часу з його допомогою може бути достатньо чітко представлена картина внутрішньо групових емоціональних прив'язаностей. У подальшому вона має бути наповнена більш глибоким змістом за допомогою інших методів та методик.

Побудова соціограми [52].

Для наочного відображення результатів соціометрії використовується соціограма. Соціограму можна подати в декількох варіантах.

Перший варіант – індивідуальна соціограма. Другий – проста групова соціограма. Третій варіант – системна групова соціограма.

У системній груповій соціограмі на основі даних соціоматриці графічно зображено міжособистісні відносини в групі (Рис. 7.1.7).

На основі отриманих відповідей усі респонденти поділяються на п'ять груп:

- «зірки» (учні, студенти, співробітники), які мають найбільшу кількість позитивних виборів - як правило, шість і більше. Таких зазвичай нараховується не більше 3-4 осіб (усі розрахунки наводяться для груп, що нараховують до 30 осіб);

- «прийняті», або «визнані» (учні, студенти, співробітники), які мають 3-5 позитивних виборів). Таких нараховується не більше 10-12 осіб;

- «знехтувані» (учні, студенти, співробітники), які мають 1-2 позитивних вибори. Таких також нараховується 10-12 осіб.

№	ХТО ВИБИРАЄ	КОГО ВИБИРАЮТЬ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.	Абрамов Р.		+	-			-			-					+	+	
2.	Гуцало О.	+		-	+					-		-			+		
3.	Закернична І.	+	+		+	-			-							-	
4.	Запорожець Д.	+	+				-	-	-								
5.	Колісник Т.		+	-			+	+				-		-			
6.	Марченко М.		+		-	+		+				-		-			
7.	Мурович Ю.		+		+	+	+					-		-	-		
8.	Назарова Ю.	+		-	-					-					+	+	
9.	Новикова О.	-	-								+	-	+		+		
10.	Нестеренко А								+			-	-	-	+	+	
11.	Олексієнко Н.		+					-		-	-			+	+		
12.	Петренко К.							-		-	-	+		+	+		
13.	Радкевич М.		+					-		-	-		+		+		
14.	Шпаченко О.	-						-	+	-				+		+	
15.	Яворська Т.			-	-				+	-	+				+		
Кількість позитивних виборів																	
Кількість негативних виборів																	
Кількість отриманих виборів		6	9	5	5	4	4	7	5	8	5	7	3	7	10	5	90

+	Позитивний вибір	-	Негативний вибір
+	Позитивний взаємний вибір	-	Негативний взаємний вибір

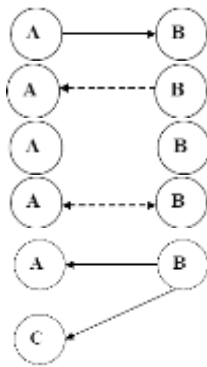
Рис. 7.1.7. Соціоматриця.

– «ізольовані» (учні, студенти, співробітники), позбавлені виборів. Таких може бути до 5 осіб;

– «аутсайтери» (учні, студенти, співробітники), які мають найбільшу кількість негативних виборів, або негативні вибори переважають над позитивними.

Природно, що про назву цих груп знає лише дослідник, а самі назви носять скоріше умовний, ніж реальний характер, і обрані лише для більшої наочності в інтерпретації отриманих результатів.

Соціограма має форму п'яти концентричних кіл, радіус яких зменшується; у цих колах і містяться дані про всіх співробітників відповідно до отриманих виборів. У центральному малому колі – дані про співробітників першої групи, між першим і другим колами – другої, і т. п. Перше і друге кола вважаються зонами благополучного становища, а третє, четверте і п'яте – несприятливого. Соціограма дозволяє провести порівняльний аналіз структури взаємин у групі в просторі на певній площині за допомогою системи спеціальних знаків (Рис. 7.1.8).



- Позитивний вибір, здійснений А членом.
- Негативний вибір, здійснений В членом.
- Взаємний позитивний зв'язок А- і В- членів.
- Взаємний негативний зв'язок А- і В- членів.
- Рівень зв'язку (член А, вибраний в першу чергу, член С – у другу).

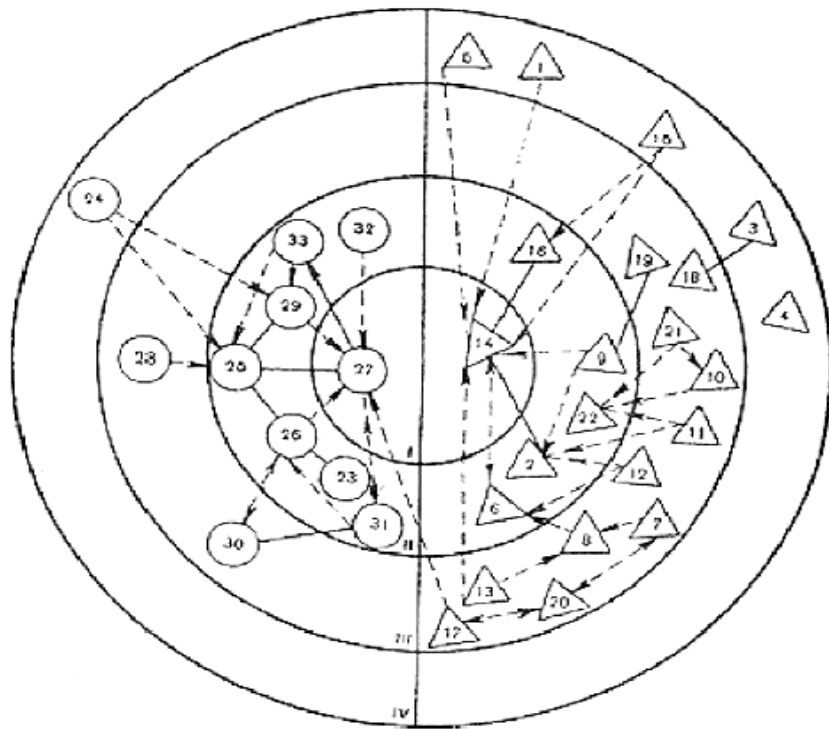


Рис. 7.1.8. Зразок соціограми і спеціальних знаків.

Індексологічний етап [52]. Для виявлення кількісних характеристик відношень в групі використовують соціометричні індекси. Виділяють дві групи індексів – персональні соціометричні індекси та групові соціометричні індекси. До персональних соціометричних індексів відносяться індекси позитивного і негативного соціометричного статусу досліджуваного, які характеризують його становище в групі, потенційну здатність до лідерства.

Індекс позитивного статусу визначається за формулою:

$$C^+ = \frac{B^+}{N - 1}$$

де:

C^+ – індекс позитивного статусу;

B^+ – кількість позитивних виборів, отриманих досліджуваним;

N – число членів групи.

Індекс негативного статусу визначається за формулою:

$$C^- = \frac{B^-}{N(N-1)}$$

де:

C^- – індекс негативного статусу;

B^- – кількість негативних виборів, отриманих досліджуваним;

N – число членів групи.

Чим вищий індекс позитивного соціометричного статусу, і чим нижчий індекс негативного соціометричного статусу має досліджуваний, тим більший конструктивний вплив він здійснює на членів своєї групи, тим комфортніше почуває себе у взаємостосунках з ними, потенційна здатність до лідерства у нього зростає. Високий індекс негативного статусу у поєднанні з низьким індексом позитивного статусу буде свідчити про протилежні характеристики положення досліджуваного у групі.

Показник емоційної згуртованості групи визначається за формулою:

$$C = \frac{NB}{N(N-1)}$$

де:

C – емоційна згуртованість групи;

NB – кількість взаємних виборів у групі;

N – кількість членів групи;

$N(N-1)$ – загальне можливе число взаємних виборів у групі.

Груповим соціометричним індексом є індекс групової згуртованості.

Цей індекс визначається за формулою:

$$KB = \frac{R_1}{R}$$

де:

KB – коефіцієнт взаємності;

R_1 – кількість взаємних позитивних виборів;

R – загальна кількість позитивних виборів у групі.

Значення індексу групової згуртованості	Рівень групової згуртованості
0-0,49	Низький
0,5-0,59	Нижче середнього
0,6-0,69	Середній
0,7-0,85	Вище середнього
0,85-1	Високий

Тема 7.2. ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Формалізована структура змісту теми *Соціалізація* – засвоєння соціального досвіду шляхом входження і пристосування людини до соціального середовища. Парадигма «людина – світ» (дослідження соціалізації). *Фактори соціалізації*: поведінковий; когнітивний; середовищний.

Теорії соціалізації (соціалізація як ідентифікація; соціальне навчання; соціальне порівняння; соціальна категоризація). Біогенетичні теорії: еволюційна теорія Ч. Дарвіна (1809-1882); біогенетична концепція Е. Геккеля (1834-1919); теорія рекапітуляції С. Холла (1846-1924). Психоаналітичні теорії: теорія З. Фрейда (1856-1939); концепція індивідуалізації П. Блоса (1904-1997); концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона (1904-1994). Соціогенетичні теорії: теорія культурного релятивізму М. Мід (1901-1978). Теорії соціального навчання: теорія А. Бандури (1925-1991). Когнітивні теорії: теорія розвитку Ж. Піаже (1896-1980); теорія морального розвитку Л. Колберга (1927-1987). Теорії соціалізації. Теорії інтеракціонізму: теорія Ч. Кулі (1864-1929), теорія Д. Г. Міда (1863-1931).

Форми соціалізації: цілеспрямована (виховання); стихійна. *Агенти соціалізації*: агенти первинної соціалізації (найближче оточення); агенти вторинної соціалізації. *Стадії соціалізації*: дотрудова; трудова; післятрудова за Г. Андреевою (1924-2014). Чинники соціалізації за А. Мудрик (1941-): макрочинники; мезачинники; мікрочинники. Інститути соціалізації: сім'я; система освіти; ЗМІ (засоби масової інформації); Інтернет. Механізми соціалізації: імітація, ідентифікація, керівництво за К. Хорні (1885-1952), Г. Тард (1843-1904); інтеріоризація зовнішнього та екстеріоризація внутрішнього за Л. Виготським (1896-1934).

Основні детермінанти соціалізації особистості: диспозиції. Характеристика спрямованості, соціальних установок, ціннісних орієнтацій. Вплив середовища на людину. Вплив людини на середовище. *Форми соціалізації особистості*: інтеріоризація; соціальна адаптація. *Характеристика стадій соціальної адаптації*: ознайомлення; рольова орієнтація; самоствердження. *Функції соціалізації*: конструювання особистості; соціальна адаптація; інкультурація. Інтерсуб'єктна взаємодія (суб'єкт – суб'єктна). Міжособистісна взаємодія.

Структура соціалізації особистості: зміст соціалізації; сфери соціалізації; механізми соціалізації. *Основні сфери соціалізації*

особистості: діяльність; спілкування; самосвідомість. *Соціальний розвиток особистості*: феномени групового впливу (соціальна фасилітація; конформізм; деіндивідуалізація; групова поляризація; огруплене мислення). *Характеристика соціально-психологічних механізмів соціалізації*: ідентифікація; наслідування; соціальна фасилітація; зараження; переконування; навіювання; конформізм; соціальний обмін; самоконтроль.

Соціалізація і мотивація: просоціальні і антисоціальні мотиви. Девіантна поведінка: види, причини виникнення та шляхи подолання. Типологія девіацій за Р. Мартоном (1910-2003): тотальний конформізм; інновація; ритуалізм; ретреотізм (втеча від дійсності); бунт. Актуальні і фіксовані установки особистості. Атитюд: внутрішній стан готовності до дії. Теорія атитюду У. Томаса (1863-1947) і Ф. Знанецького (1882-1958). Три компоненти соціальної установки за Дж. Мид (1863-1931): когнітивний; афективний; конативний. Теорія первинної установки Д. Узнадзе (1886-1950). Механізми зміни соціальних установок. Соціальна ідентичність особистості за Е. Еріксоном (1902-1994); теорія ідентичності та ідентифікації А. Тешфела (1919-1982), Дж. Тернера (1947-2011). Підлітковий вік: сензитивний період формування ідентичності. Криза ідентичності за Е. Фроммом (1900-1980).

Соціальні типи особистості. Типи соціального характеру за К. Хорні (1885-1952): поступливий; відособлений; агресивний. *Соціалізація, як: інкультурація* (засвоєння традицій і норм поведінки); *інтерналізація* (засвоєння поведінкових моделей та соціальних значень); *адаптація* (відповідність суб'єкта вимогам соціального середовища).

Соціальна зрілість особистості. Онтогенетичний вимір соціалізації особистості: характеристика стадій психосоціального розвитку. *Моделі соціалізації особистості*: економічна; статеворольова; політична.

Теоретичні питання для підготовки

1. Соціалізація: фактори, чинники, стадії, форми.
2. Структура соціалізації.
3. Соціально-психологічні механізми соціалізації.
4. Соціальні типи особистості. Типи соціального характеру.

Основні поняття: соціалізація, ідентичність, ідентифікація, інтеріоризація, соціальна адаптація, ритуалізм, соціальна фасилітація, навіювання, конформізм.

Рекомендована література:

1. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності: монографія. К.: Міленіум, 2015. С. 12-125.
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. С. 186-207.
3. Слюсаревський М. М. Теоретичні напрями соціальної психології: навчальний посібник. М. М. Слюсаревський, Н. В. Хазратова. Львів: Львівська Політехніка, 2020. С. 7-80.
4. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. С. 56-128.
5. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. С. 17-44.

Практичні завдання 

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту: **Психологічний диктант** соціалізація, ідентичність, ідентифікація, інтеріоризація, соціальна адаптація, конформізм, ритуалізм, соціальна фасилітація, навіювання.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. *Втрата особистістю соціальних норм, це:*
 - a) ресоціалізація;
 - b) десоціалізація;
 - c) персоналізація.
2. *Ознакою конформної поведінки людини є:*
 - a) узгоджене пристосування до оточення;
 - b) пасивне пристосування до оточення;
 - c) активне пристосування до оточення.
3. *Критерієм соціальної зрілості індивіда є:*
 - a) формування соціального типу особистості;
 - b) реалізація потенціалу;
 - c) засвоєння соціальних ролей.
4. *Зміна системи соціальних настанов, це:*
 - a) ресоціалізація;
 - b) неосоціалізація;

- с) десоціалізація.
5. До механізмів соціальної перцепції належать:
- а) ідентифікація;
- б) емпатія;
- с) конформізм.
6. Проявом асоціальної поведінки є:
- а) агресія;
- б) тривожність;
- с) напруженість;
7. Соціалізація як інтерналізація передбачає:
- а) засвоєння культури;
- б) засвоєння соціальних значень;
- с) засвоєння рольової поведінки.
8. Показником соціальної деструкції особистості є:
- а) десоціалізація;
- б) ресоціалізація;
- с) соціалізація.
9. Соціально-психологічна компетентність, це:
- а) уміння розбиратись в людях;
- б) уміння взаємодіяти з людьми;
- с) розуміння людей.
10. Завершальним етапом первинної соціалізації є:
- а) підлітковий період (отроцтво);
- б) період раннього юнацького віку;
- с) період пізнього юнацького віку.

Завдання № 3. Заповніть таблицю «Дослідження процесу соціалізації» (Табл. 7.2.1). За вибором охарактеризуйте одну теорію за кожним напрямком.

Таблиця 7.2.1.

Теоретичні напрямки:	Назва теорії. Автор	Характеристика теорії
Біогенетичний		
Психоаналітичний		
Соціогенетичний		
Когнітивний		

Завдання № 4. Ознайомтеся з карикатурою «Вічна проблема: батьки та діти» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 7.2.1). Визначте сутність проблеми. Опишіть у

термінах психології типи взаємовідносин між батьками й дітьми. Охарактеризуйте сім'ю як інститут соціалізації. Аргументуйте відповідь.



Рис. 7.2.1. Карикатура «Вічна проблема: батьки та діти» (Х. Бідструп).

Завдання № 4. Підготуйте повідомлення «Соціалізація: сучасні тенденції». Поміркуйте, як рисунки 1-12 карикатуриста Х. Бідструпа (Рис. 7.2.2) характеризують інкультурацію, інтерналізацію, адаптацію, соціальні установки, соціальну ідентичність. Розкрийте зміст означених психологічних феноменів. Аргументуйте відповідь.



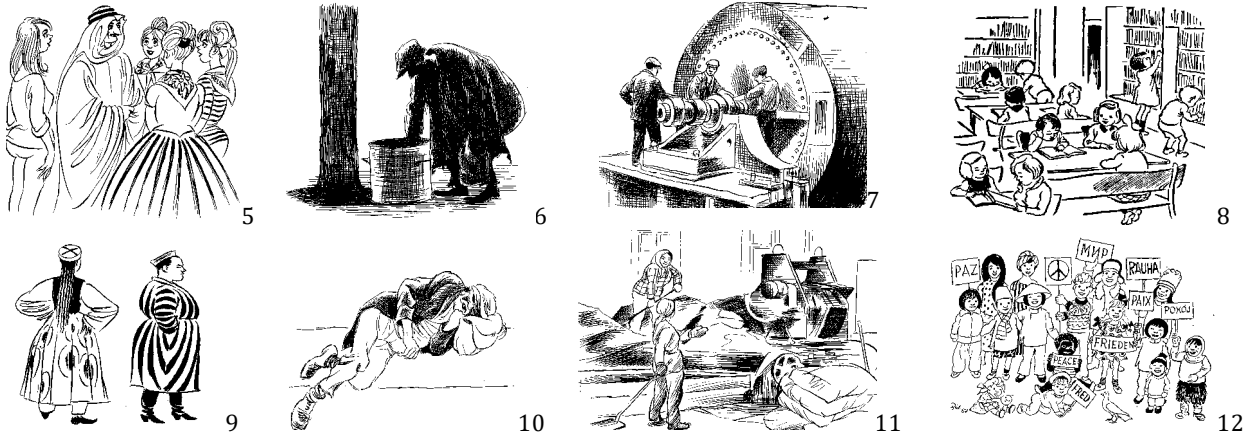


Рис. 7.2.2. Рисунок Х. Бідструпа.

Завдання № 5.

Підготуйте доповідь

Ознайомтеся з картиною відомого канадського художника Роберта Гонсалвеса (Рис. 7.2.3).

Проаналізуйте сюжет картини. Охарактеризуйте картину у термінах соціальної психології. Поміркуйте, наскільки задоволеною є потреба сучасних людей в безпечному середовищі, які рольові репертуари і поведінкові стратегії домінують у сучасній життєдіяльності.

Визначте, які соціально-психологічні механізми соціалізації домінують в сучасному суспільстві. Аргументуйте відповідь.



Рис. 7.2.3. «Стволи офісу» (Р. Гонсалвес).

Завдання № 6. Психодіагностика

6.1. Опитувальник соціальної адаптації

К. Роджерса, Р. Даймонда [40].

Інструкція: В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про спосіб її життя, почуття, думки, звички, стиль поведінки. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть наскільки це висловлювання може бути віднесене до Вас.

Для оцінювання скористайтеся наступною шкалою відповідей: «0» – це мене зовсім не стосується; «1» – це на мене не схоже; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважусь віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене. Вибраний вами варіант відповіді позначте у бланку відповідей в квадраті, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

1. Я ніяковію, коли вступаю в розмову з кимось.
2. В мене немає бажання розкриватися перед іншими.
3. Я у всьому люблю змагання, боротьбу.
4. Я ставлю до себе великі вимоги.
5. Я часто дорікаю собі за зроблене.
6. Я часто почуваю себе приниженим.
7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися комусь із осіб протилежної статі.
8. Я завжди виконую свої обіцянки.
9. У мене теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Я стриманий, замкнутий; тримаюся від усіх трохи на віддалі.
11. Я сам винен у своїх невдачах.
12. Я відповідальна людина; на мене можна покластися.
13. Я відчуваю, що не в силах щось змінити, всі зусилля марні.
14. Я на багато що дивлюся очима своїх ровесників.
15. Я загалом приймаю ті правила і вимоги, яких потрібно дотримуватися.
16. У мене замало власних переконань і правил.
17. Я люблю мріяти – часом просто посеред дня. Мені важко повертатися від мрії до дійсності.
18. Я завжди готовий до захисту і навіть нападу: довго переживаю образи, уявно складаючи способи помсти.
19. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для мене не проблема.
20. У мене часто псується настрій: раптом знаходить смуток, нудьга.
21. Мене не хвилює те, що стосується інших: я зосереджений на собі, зайнятий самим собою.
22. Люди зазвичай мені подобаються.
23. Я не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх проявляю.
24. Якщо я перебуваю серед великої кількості людей, мені буває трохи самотньо.

25. Зараз я почуваюся незручно. Хочеться все залишити і кудись утекти.
26. Переважно я легко ладжу з оточуючими.
27. Мої найважчі битви, – з самим собою.
28. Мене насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. В душі я оптиміст і вірю в зміни на краще.
30. Я людина непіддатлива, вперта; таких називають важкими людьми.
31. Я критично ставлюся до людей і засуджую їх, якщо вони, на мою думку, цього заслуговують.
32. Мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, я їм подобаюсь.
34. Іноді у мене бувають такі думки, якими я не хотів ні з ким ділитися.
35. В мене приваблива зовнішність.
36. Я відчуваю себе безпорадним. Мені потрібно, щоб хтось був поряд.
37. Прийнявши рішення, я дотримуюся його.
38. Мої рішення – не мої власні. Навіть тоді, коли мені здається, що я вирішую самостійно, вони все ж таки прийняті під впливом інших людей.
39. Я часто почуваюся винним, навіть тоді, коли здавалося б ні в чому себе звинувачувати.
40. Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
41. Я всім задоволений.
42. Я вибитий із колії: не можу зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Я почуваюся в'ялим; все, що раніше хвилювало, стало раптом для мене байдужим.
44. Я врівноважений і спокійний.
45. Розсердившись, я нерідко втрачаю контроль.
46. Я часто почуваю себе ображеним.
47. Я імпульсивна людина: нетерпляча, «спочатку роблю, а потім думаю».
48. Буває, що я пліткую.
49. Я не дуже довіряю своїм почуттям: вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.

51. У мене на першому плані розум, а не почуття. Перед тим, як щось зробити, я обмірковую свої вчинки.

52. Те, що відбувається зі мною, я пояснюю по-своєму, здатний навігадувати зайвого. Одним словом, я не реаліст.

53. Я здатний кожного сприймати таким, яким він є.

54. Я намагаюся не думати про свої проблеми.

55. Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість.

56. Я сором'язливий, легко ніяковію.

57. Мені обов'язково потрібні нагадування, спонукання «збоку», щоб довести справу до кінця.

58. В душі я відчуваю перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому я би виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Я боюся того, що подумують про мене інші.

61. Я честолюбний, не байдужий до успіху, похвали: в тому, що для мене важливо, я намагаюся бути в числі кращих.

62. В даний момент мене є за що зневажати.

63. Я діяльний, енергійний, ініціативний.

64. Мені не вистачає сили духу зустрітися віч-на-віч з тими труднощами і ситуаціями, які загрожують неприємностями.

65. Я себе просто недостатньо ціную.

66. Я по натурі лідер і вмю впливати на інших.

67. В цілому я ставлюся до себе добре.

68. Я наполегливий, впевнений у собі; мені завжди важливо наполягти на своєму.

69. Я не люблю, коли у мене псуються з кимось відносини, особливо, якщо непорозуміння можуть стати остаточними.

70. Я довго не можу прийняти рішення, як діяти, а потім сумніваюся в його правильності.

71. Я розгублений, у мене в житті все сплуталося.

72. Я задоволений собою.

73. Я невдаха, мені в усьому не щастить.

74. Я приємна, симпатична людина.

75. Я подобаюся іншим як людина, як особистість, а не через мою зовнішність.

76. Я зневажаю осіб протилежної статі і не зв'язуюся з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, мене охоплює страх, а раптом я не справляюся, раптом у мене нічого не вийде.

78. Мені легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б мене тривожило.

79. Я вмю наполегливо працювати.

80. Я відчуваю, що змінююсь, дорослішаю. Мої почуття і ставлення до оточення стають більш зрілими.

81. Трапляється, що я говорю про те, на чому я зовсім не розуміюсь.

82. Я завжди кажу правду.

83. Я стривожений, занепокоєний, напружений.

84. Щоб змусити мене щось зробити, потрібно як слід наполягти, і я поступлюся.

85. Я почуваю невпевненість в собі.

86. Обставини часто примушують мене захищатися, виправдовувати і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Я людина поступлива, піддатлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Я людина тямуща, люблю порозмірковувати.

89. Я часом люблю похвалитися.

90. Я приймаю рішення і тут же їх змінюю; я зневажаю себе за відсутність волі, а зробити нічого не можу.

91. Я прагну не розраховувати на чийсь допомогу.

92. Я ніколи не запізнююся.

93. В мене відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Я виділяюся серед інших.

95. Я не дуже надійний товариш, на мене не у всьому можна покластися.

96. В собі мені все зрозуміло, я себе добре розумію.

97. Я відкрита людина, легко налагоджую стосунки з людьми.

98. Мої сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які ставить переді мною життя.

99. Я нічого не вартий: мене навіть не сприймають всерйоз. До мене, в кращому випадку, поблажливі і просто терплять мене.

100. Мене хвилює те, що забагато думаю про осіб протилежної статі.

101. Всі свої звички я вважаю хорошими.

Опрацювання. Тест дозволяє визначити соціально-психологічну адаптацію, що складається із самоприйняття, прийняття інших, домінування.

Ключі

Показник «Адаптивність»: 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.

Показник «Дезадаптивність»: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Показник «Прийняття себе»: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96.

Показник «Неприйняття себе»: 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Показник «Прийняття інших»: 9, 14, 22, 26, 53, 97.

Показник «Неприйняття інших»: 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Показник «Домінування»: 58, 61, 66.

Показник «Залежність від інших»: 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Із перерахованих первинних показників вираховуються інтегральні показники:

Інтегральний показник «Адаптація»:

$$A = (\text{«Адаптивність»} / (\text{«Адаптивність»} + \text{«Дезадаптивність»}) \times 100\%.$$

Інтегральний показник «Самоприйняття»:

$$S = (\text{«Прийняття себе»} / (\text{«Прийняття себе»} + \text{«Прийняття інших»}) \times 100\%.$$

Інтегральний показник «Прийняття інших»:

$$I = (1,2 \text{ «Прийняття інших»} / (1,2 \text{ «Прийняття інших»} + \text{«Неприйняття інших»}) \times 100\%.$$

Інтегральний показник «Прагнення до домінування»:

$$D = (2 \text{ «Домінування»} / (2 \text{ «Домінування»} + \text{«Залежність від інших»}) \times 100\%.$$

Інтегральний показник «Емоційний комфорт»:

$$E = \text{«Емоційний комфорт»} / (\text{«Емоційний комфорт»} + \text{«Емоційний дискомфорт»}) \times 100\%.$$

$$\text{Інтегральний показник «Інтернальність»} = \text{«Внутрішній контроль»} / (\text{«Внутрішній контроль»} + 1,4 \text{ «Зовнішній контроль»}).$$

Бланк для відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Інтерпретація

Подаємо норми показників. Результати, які знаходяться до норми, інтерпретуються як надзвичайно низькі, а понад норму – як надзвичайно високі.

Назва показника	Норми, для дорослих	Норми для підлітків
Адаптивність	68-136	68-170
Деадаптивність	68-136	68-170
Прийняття себе	22-42	22-52
Неприйняття себе	14-28	14-35
Прийняття інших	12-24	12-30
Неприйняття інших	14-28	14-35
Домінування	6-12	6-15
Залежність від інших	12-24	12-30
Емоційний комфорт	14-28	14-35
Емоційний дискомфорт	14-28	14-35
Внутрішній контроль	26-52	26-65
Зовнішній контроль	18-36	18-45
Достовірність	18-36	18-45

6.2. Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) [58].

Суб'єктивним контролем називається схильність людини брати на себе і покладати на інших людей відповідальність за те, що з ними відбувається. На відміну від суб'єктивного може існувати так званий об'єктивний контроль подій, за якого вони відбуваються з волі обставин, випадку, незалежно від бажання людини.

Ця методика оцінює, якою мірою людина готова брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею і навколо неї.

Досліджуваному пропонуються 44 твердження, відповіді на які свідчать про те, який рівень суб'єктивного контролю у конкретної людини. За кожним із цих суджень досліджуваний, прочитавши його, повинен висловити свою згоду або незгоду.

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від особливостей і власних зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не хочуть поступатися і пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку, і якщо вже судилося комусь захворіти, то з цим нічого не поробиш.

4. Люди стають самотніми через те, що самі не проявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.

6. Марно робити зусилля для того, щоб здобути симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини (батьки та добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, якщо керівники повністю контролюють дії підлеглих, а не покладаються на їх самостійність.

10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин, наприклад від настрою вчителя, а не від моїх особистих зусиль.

11. Коли я будую плани, то загалом вірю в те, що зможу їх здійснити.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж ліки і лікарі.

14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити спільне сімейне життя, у них все одно нічого не вийде.

15. Те хороше, що я роблю у житті, зазвичай буває належним чином оцінене іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Я думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі у моєму житті.

18. Я не намагаюся планувати своє життя далеко вперед, тому що багато чого залежить не від мене, а від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки у школі більше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.

25. Зрештою за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах, що склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то можу повернути до себе майже будь-яку людину.

28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто видаються даремними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Іноді важко буває зрозуміти, чому керівники роблять так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, мабуть, просто не доклала достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу отримати від членів моєї сім'ї те, що хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися у моєму житті, частіше були винуваті інші люди, а не я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати доти, поки проблеми не вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу тому, щоб ухвалювати рішення і діяти самостійно, не сподіваючись на допомогу інших людей і не покладаючись на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за дуже сильного бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати у цьому тільки себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння, незнання чи ліні, і мало залежало від везіння чи невезіння.

Ключ до методики.

Стверджувальні відповіді «так» на питання: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 оцінюються по одному балу і свідчать про розвиненість суб'єктивного контролю. Те саме стосується негативних відповідей «ні» на питання: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41. За такі відповіді суб'єктивного контролю досліджуваному також приписується по одному балу.

Максимальна кількість балів, яку респондент може отримати за рівнем розвитку суб'єктивного контролю, дорівнює 44. Уважається, що досліджувані, які отримали від 33 до 44 балів, здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними і з іншими залежними від них людьми.

Люди, що отримали від 12 до 32 балів, володіють середнім рівнем розвиненості суб'єктивного контролю і майже настільки ж часто у житті беруть на себе відповідальність, скільки покладають її на інших людей, тим самим знімаючи особисто із себе відповідальність за те, що відбувається. Ті, чий сумарний показник у балах за цією методикою виявився 11 і нижче, характеризуються тим, що в більшості випадків життя знімають із себе відповідальність за те, що відбувається і перекладають її на обставини чи на інших людей, тобто не володіють належною відповідальністю.

6.3. Методика «Локус контролю» [19].

Інструкція. Прочитайте кожне висловлення в парі й вирішіть, з яким з них ви згодні більшою мірою. Обведіть кружком одну з букв – «а» або «b».

1.

- a) Діти потрапляють у лихо тому, що батьки часто їх карають.
- b) У наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.

2.

- a) Багато невдач походять від невезіння.
- b) Невдачі людини є результатом її власних помилок.

3.

а) Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.

б) Аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки ретельно оточуючі намагаються їх запобігти.

4.

а) Зрештою, до людини приходять заслужене визнання.

б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5.

а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, неправильна.

б) Багато учнів не розуміють, що їх оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6.

а) Успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.

б) Обдаровані люди, які не стали керівниками, самі не використовували свої можливості.

7.

а) Як би ви не намагалися, деякі люди однаково не будуть симпатизувати вам.

б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вмів ладити з іншими.

8.

а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру й поведінці людини.

б) Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.

9.

а) Я часто помічав справедливість прислів'я: «Чому бути – того не минути».

б) Краще прийняти рішення і діяти, чим сподіватися на долю.

10.

а) Для гарного фахівця навіть перевірка із пристрасстю не представляє ускладнень.

б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки із пристрасстю.

11.

а) Успіх є результатом старанної роботи, мало залежить від везіння.

б) Щоб досягти успіху, потрібно не пропустити зручну нагоду.

12.

а) Кожний громадянин може впливати на важливі державні рішення.

б) Суспільством керують люди, які висунуті на керівні посади, а рядова людина мало що може зробити.

13.

а) Коли я складаю плани, то я в цілому переконаний, що зможу здійснити їх.

б) Не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому, що багато чого залежить від того, як складуться обставини.

14.

а) Є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони негарні.

б) У кожній людині є щось гарне.

15.

а) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.

б) Коли не знають як бути, підкидають монету. По-моєму, у житті можна часто вдаватися до цього.

16.

а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.

б) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17.

а) Більшість із нас не може впливати скільки-небудь серйозно на світові події.

б) Беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18.

а) Більшість людей не розуміє, наскільки їх життя залежить від випадкових обставин.

б) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19.

а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.

б) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20.

а) Важко довідатися, чи дійсно ви подобаєтеся людині чи ні.

б) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки ви приваблюєте до себе інших.

21.

а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, урівноважуються приємними подіями.

б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання всіх причин, разом взятих.

22.

а) Якщо прикласти досить зусиль, то формалізм можна викорінити.

б) Є речі, з якими важко боротися, формалізм не викорінити.

23.

а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли вони висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки ретельно людина працює.

24.

а) Гарний керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішили, що повинні робити.

б) Гарний керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.

25.

а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.

б) Не вірю, що випадок або доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26.

а) Люди самотні через недружелюбність до оточуючих.

б) Даремно занадто намагатися привертати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27.

а) Характер людини залежить, головним чином, від її сили волі.

б) Характер людини формується в основному у колективі.

28.

а) Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

б) Іноді я почуваю, що моє життя розвивається в напрямку, що не залежить від моєї сили волі.

29.

а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

б) Зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Обробка результатів здійснюється за ключем відповідно до двох основних вимірів локусу контролю особистості:

№ 1. Екстернальність: 2 а, 3 б, 4 б, 5 б, 6 а, 7 а, 9 а, 10 б, 11 б, 12 б, 13 б, 15 б, 16 а, 17 а, 18 а, 20 а, 21 а, 22 б, 23 а, 25 а, 26 б, 28 б, 29 а.

№ 2. Інтернальність: 2 б, 3 а, 4 а, 5 а, 6 б, 7 б, 9 б, 10 а, 11 а, 12 а, 13 а, 15 а, 16 б, 17 б, 18 б, 20 б, 21 б, 22 а, 23 б, 25 б, 26 а, 28 а, 29 б.

Загальна й максимальна сума балів з інтернальності й екстернальності становить 23, оскільки 6 з 29 питань є фоновими. Про спрямованість локусу контролю слід судити за відносним перевищенням результатів одного виміру над іншим.

У практиці психодіагностики за локусом контролю судять про когнітивний стиль, що проявляється у сфері навчання, у тому числі й професійного. Оскільки когнітивні компоненти психіки присутні у всіх її явищах, то уявлення про локус контролю поширюються й на характеристики особистості в її діяльності.

Для екстерналів властива зовні спрямована захисна поведінка, у якості атрибуції ситуації вони воліють мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація екстерналу бажана як така, що зовні стимулюється, причому у випадках успіху відбувається демонстрація здібностей.

Екстернал переконаний, що його невдачі є результатом невезіння, випадковостей, негативного впливу інших людей. Схвалення й підтримка таким людям дуже необхідні, інакше вони працюють гірше. Однак особливої вдячності за співчуття від екстерналів не доводиться очікувати.

Інтернали мають атрибуцією ситуації найчастіше переконання в не випадковості їх успіхів або невдач, що залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей, що і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності.

Внаслідок більшої когнітивної активності інтернали мають більш широкі часові перспективи, що охоплюють значну безліч подій, як майбутнього, так і минулого. При цьому їх поведінка спрямована на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок і більш глибокої обробки інформації, постановки зростаючих за своєю складністю завдань.

Потреба в досягненні, таким чином, має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значень особистісної й реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості й меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач.

Тема 7.3. ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПРАЦІ

Формалізована структура змісту теми *Праця* – свідомо, суспільно необхідна діяльність, яка вимагає від людини докладання зусиль у створенні певних цінностей, досягненні цілей, результатів. *Психологічне розуміння професійної діяльності* (професія, трудовий пост, спеціальність, кваліфікація, посада). *Типологія професійної діяльності*. Психологічна класифікація професії за Є. Клімовим (1930-2014). *Поняття «суб'єкт праці»* (лат. «*subjectum*» – те, що перебуває в основі) – конкретний індивід, який має свідомість і волю, здатний до цілеспрямованого перетворення себе і навколишньої дійсності.

Структура праці – мотиваційні, когнітивні, операторні, емоційно-вольові показники професійної діяльності людини. *Зовнішня структура*: дія («окрема діяльність») як цілісний цикл (етап) трудової діяльності; психологічні дії та операції (уміння, навички). *Внутрішня структура* (зовнішні умови діяльності суб'єкта праці): знання; уявлення; образи (загальні і спеціальні); ціннісні орієнтації; інтереси; цілі; мотиви (професійні); професійна самосвідомість; індивідуально-типологічні особливості; професійно обумовлені здібності. *Індивідуальний стиль діяльності суб'єкта праці*. *Професійно важливі якості суб'єкта праці*.

Періодизація розвитку людини як суб'єкта праці. *Стадії професійного становлення особистості* за Є. Клімовим (1930-2014): 1) аморфна оптація (0-12 років); 2) оптація (12-16 років); 3) професійна підготовка (16-23 років); 4) професійна адаптація (18-25 років); 5) первинна професіоналізація; 6) вторинна професіоналізація; 7) професійна майстерність.

Кризи професійного розвитку і становлення суб'єкта праці. *Чинники криз професійного розвитку суб'єкта праці*: наднормативна активність; соціально-економічні умови життя; вікові психофізіологічні зміни; нова посада; повне занурення у професійну діяльність; зміни в життєдіяльності тощо. *Фази криз професійного розвитку суб'єкта праці*: передкритична; критична; постркритична. *Кризи професійного становлення* за Е. Зеєром (1938-): 1) криза учбово-професійної орієнтації (14 до 16-17 років); 2) криза професійного вибору; 3) криза професійних експектацій; 4) криза професійного зростання (23-25 років); 5) криза професійної кар'єри (30-35 років); 6) криза соціально-професійної самоактуалізації (38-42 років); 7) криза втрати професійної діяльності (55-60 років); 8) криза соціально-професійної адекватності (65-70 років).

Мотивація пошуку робочого місця. Особливості сучасної мотивації праці. Професійні захворювання та професійні деструкції. Психологічні засоби підвищення безпечної поведінки суб'єктів праці у професійній діяльності. Соціально-психологічне гарантування надійної та безпечної діяльності у звичних та екстремальних умовах.

Теоретичні питання для підготовки

1. Суб'єкт праці: структура.
2. Періодизація розвитку людини як суб'єкта праці.
3. Стадії професійного становлення особистості.
4. Кризи професійного становлення.

Основні поняття: суб'єкт праці, праця, уміння, навички, професійно важливі якості, оптант, адаптант, інтернал, майстер, наставник, професійні експектації.

Рекомендована література:

1. Губеладзе Ірина. Соціальна психологія власності: монографія. К.: Талком, 2021. С. 14-150.
2. Даценко О. А. Основи соціальної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2018. С. 52-60.
3. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. С. 8-40.
4. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії: Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 62-80.
5. Щербаківа І. М. Психологія праці: теоретичні і методологічні основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макарєнка, 2014. С. 15-44.

Практичні завдання

Завдання № 1. Законспекуйте поняття. Підготуйтеся до написання психологічного диктанту:
Психологічний диктант суб'єкт праці, праця, уміння, навички, професійно важливі якості, оптант, адаптант, інтернал, майстер, наставник, професійні експектації.

Завдання № 2. Виконайте тестові завдання: виберіть правильну відповідь, підкресліть її.
Тестові завдання

1. Психічні регулятори праці:
 - а) досвід, знання, уміння, навички;

- b) професійно важливі якості, здібності;
 - c) працездатність.
2. *Професійне становлення, це:*
- a) формування професійної компетентності;
 - b) формування професійно важливих якостей;
 - c) розвиток суб'єкта праці.
3. *До основних чинників криз професійного становлення відносять:*
- a) соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд);
 - b) наднормативну активність як наслідок незадоволеності своїм положенням, своїм статусом, стосунками в колективі;
 - c) незадоволеність умовами праці.
4. *Мета діяльності особистості виявляється в:*
- a) усвідомлюваних мотивах;
 - b) усвідомлюваних потребах;
 - c) усвідомлюваних інтересах.
5. *Тривалий період стабілізації професійного розвитку, який обумовлює професійну деградацію, це:*
- a) стагнація;
 - b) деструкція;
 - c) деформація.
6. *Об'єктивними характеристиками суб'єкта праці є:*
- a) здатність виконувати дії та операції;
 - b) здоров'я, стаж роботи, освіта, показники успішності роботи;
 - c) знання, уміння і навички необхідні для успішної професійної праці.
7. *Високий професійний рівень виконання діяльності, наявні професійно важливі знання, навички, вміння, це:*
- a) майстерність;
 - b) професіоналізм;
 - c) кваліфікація.
8. *Стадія входження в професію після завершення професійного навчання називається:*
- a) адаптант;
 - b) адепт;
 - c) інтернал.
9. *Психічні і психофізіологічні особливості необхідні для досягнення успіхів у професійній діяльності, це:*

- a) професійна придатність;
- b) професійна відповідність;
- c) професійні здібності.

10. *Творча самодостатність суб'єкта праці, це:*

- a) геніальність.
- b) професіоналізм;
- c) майстерність.

Завдання № 3. Доповніть таблицю «Стадії професійного становлення особистості» (Табл. 7.3.1) психологічними новотворами, які з'являються на кожній стадії.

Таблиця 7.3.1.

№	Назва стадії	Вік	Психологічні новотвори
1	Аморфна оптація		
2	Оптація		
3	Професійна підготовка		
4	Професійна адаптація		
5	Первинна професіоналізація		
6	Вторинна професіоналізація		
7	Професійна майстерність		

Завдання № 4. Заповніть таблицю «Класифікація професій за предметом праці» (Табл. 7.3.2) встановивши відповідність нижче наведених професій п'ятьом групам професій залежно від предмету праці, відповідно до психологічної класифікації професій Є. Клімова (1930-2014).



Професії: архітектор, програміст, бухгалтер, бібліотекар, дизайнер, прохідник, перукар, екскурсовод, керівник художнього колективу, насіннезнавець, майстер-тваринник, столяр, продавець, радіомеханік, секретар-друкарка, учитель, економіст, лікар, художник, зоотехнік, інженер-механік, агроном, кінолог, менеджер, складальник комп'ютерів, літературний працівник, топограф, інженер, лаборант хіміко-бактеріологічного аналізу, перекладач, технік-металург, артист, модельєр, музикант, спеціаліст із телекомунікацій, кресляр, електромонтажник, різьбяр по каменю, міліціонер, психолог, будівельник, журналіст.

Таблиця 7.3.2

«Людина – природа»	«Людина – техніка»	«Людина – людина»	«Людина – знакова система»	«Людина – художній образ»

Завдання № 5. Опис ситуації Ознайомтеся з карикатурами «Фірма 1», «Фірма 2» данського карикатуриста Херлуфа Бідструпа (Рис. 7.3.1, Рис. 7.3.2). Визначте сутність зображених ситуацій.

Поміркуйте над тим, як можна охарактеризувати зображених суб'єктів праці. На основі аналізу зовнішнього виду суб'єктів праці, опишіть соціальну ситуацію професійного розвитку, рівні виконання діяльності, особистісно-професійний розвиток. Аргументуйте відповідь.



Рис. 7.3.1. Карикатура «Фірма 1» (Х. Бідструп).



Рис. 7.3.2. Карикатура «Фірма 2» (Х. Бідструп).

Завдання № 6. Ознайомтеся з картиною Д. Бонацці (Рис. 7.3.3).
Підготуйте доповідь Визначте сутність зображеного. Підготуйте повідомлення: «Суб'єкт праці: психологічна характеристика».

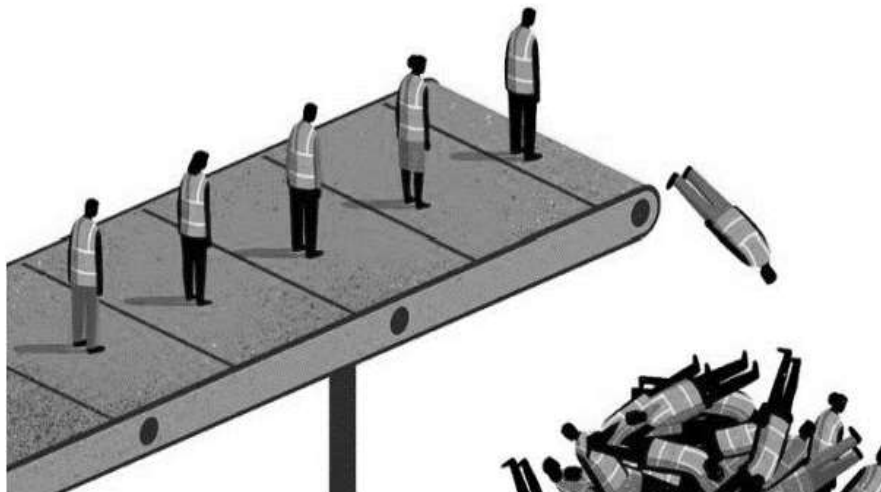


Рис. 7.3.3. «Робочий клас» (Д. Бонацці).

Завдання № 7.
Психодіагностика

7.1. Тест на професійний стрес [22].

Прочитайте пропозиції і виберіть той пункт, що найбільше підходить для Вас. Довго не роздумуйте.

Найщиріші відповіді приходять першими.

1. Дві людини, які добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з тверджень вони, найімовірніше, стали б використовувати:

a) X – дуже замкнута людина, здається, що ніщо сильно його (її) не турбує;

b) X – чудова людина, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому (їй) щось час від часу;

c) здається, що в житті X усе завжди відбувається не так, як треба;

d) я незмінно знаходжу X дуже нудним і непередбаченим;

e) чим менше я бачу X, тим краще.

2. Чи властиві Вам у житті деякі з наступних, найбільш розповсюджених особливостей:

a) відчуття, що Вам мало вдається зробити що-небудь правильно;

b) відчуття, що Вас переслідують, заганяють у кут або в пастку;

c) погане травлення;

d) поганий апетит;

e) безсоння ночами;

f) короткочасні запаморочення і прискорене серцебиття;

g) надмірна пітливість під час відсутності фізичного навантаження і спеки;

h) панічне відчуття в натовпі або в зачиненому приміщенні;

i) втома й брак енергії;

j) почуття безнадійності («яка користь у всьому цьому»);

k) слабкість або нудота без яких-небудь зовнішніх причин;

l) дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;

m) нездатність розслабитися вечорами;

n) регулярні пробудження серед ночі або дуже рано;

o) труднощі в прийнятті рішення;

p) неможливість перестати обмірковувати або переживати події минулого дня;

q) слізливість;

r) переконання, що Ви ні з чим толком не можете справитися;

s) недолік ентузіазму навіть стосовно найбільш значимих і важливих життєвих справ;

t) небажання зустрічатися з новими людьми й освоювати новий досвід;

u) нездатність сказати «ні», коли тебе просять щось зробити;

v) відповідальність більша, ніж та, з якою Ви можете справитися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

a) більше, ніж звичайно;

b) як звичайно;

c) менше, ніж звичайно.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання?

5. Чи можете Ви дозволити собі поніжитися в ліжку у вихідні дні, не переживаючи при цьому почуття провини?

6. Чи можете Ви в розумних межах (професійних або особистісних) говорити відверто:

a) із керівником;

b) із колегами;

c) із членами родини.

7. Хто звичайно несе відповідальність за найважливіші моменти у Вашому житті:

a) Ви самі;

b) хтось інший.

8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви звичайно відчуваєте себе:

a) сильно засмученим;

b) помірковано засмученим;

c) мало засмученим.

9. Ви закінчуєте робочий день із відчуттям задоволення від досягнутого:

a) часто;

b) іноді;

c) тільки рідко.

10. Чи часто відчуваєте почуття, що у Вас є невлагоджені конфлікти з колегами?

11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:

a) постійно;

b) іноді;

c) тільки зрідка.

12. Чи часто Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:

- a) як правило, так;
- b) іноді;
- c) лише зрідка.

13. Чи можете Ви сказати, що, як правило у Вас у досталь часу, який Ви витрачаєте на себе?

14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам звичайно знайти слухача?

15. Чи перебуваєте Ви на шляху, який більш-менш забезпечує досягнення Ваших головних життєвих цілей?

16. Ви нудьгуєте на роботі:

- a) часто;
- b) іноді;
- c) дуже рідко.

17. Ви із задоволенням збираєтеся на роботу:

- a) у більшості випадків;
- b) у деякі дні;
- c) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі належно цінують Ваші здібності й справи?

19. Чи відчуваєте Ви себе належно винагородженим на роботі за Ваші здібності та справи (маючи на увазі статус і просування по службі)?

20. Чи є у Вас почуття, що Ваші керівники:

- a) активно заважають Вам у роботі;
- b) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є сьогодні, Ви б урахували, що:

- a) перевершили власні очікування;
- b) відповідаєте власним очікуванням;
- c) не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах симпатії до самого себе за шкалою від 5 (максимум) до 1 (мінімум), який бал Ви б поставили самі собі?

Ключі до відповідей:

Поставте собі бали відповідно до поданих ключів і підсумуйте їх:

1. a) 0; b) 1; c) 2; d) 3; e) 4.
2. За кожне «так» по 1 балові.
 - 3; 9; 12; 17; 21. a) 0; b) 2; c) 1.
 - 4; 5; 13; 14; 15; 18; 19 «так» – 0, «ні» – 1.

6. За кожен «так» – 0, за кожен «ні» – по 1 балові.

7. а) 0; б) 1.

– 8; 11; 16 а) 2; б) 1, с) 0.

10. «ні» – 0, «так» – 1.

20. а) 1; б) 0

22. За «5» – 0; за «4» – 1; за «3» – 2; за «2» – 3; за «1» – 4.

Підсумуйте бали. Якщо ви одержали:

– від 0 до 15 балів – стрес не є проблемою вашого життя;

– від 16 до 30 балів – у вас помірний рівень стресу для зайнятого і багато працюючого професіонала. Проте варто проаналізувати ситуацію та подивитись, яким чином можна розумно зменшити стрес;

– від 31 до 45 балів – стрес становить безумовну проблему. Очевидна необхідність корекційних дій. Чим більше ви будете працювати при такому рівні стресу, тим важче що-небудь зробити з ним. Це серйозний привід для ретельного аналізу вашого професійного життя;

– від 46 до 60 балів – на цьому рівні стрес являє собою головну проблему, і щось повинно бути зроблене негайно. Ви можете виявитися дуже близькі до стадії виснаження в загальному адаптаційному синдромі (стресі). Напруга повинна бути ослаблена.

7.2. Тест-опитувальник мотивації досягнення (ТМД)

(А. Мехраб'ян, модифікація М. Магомед-Емінова) [58].

Мета: вивчення мотивів прагнення до успіху та запобігання невдачам; дослідження визначає один із найголовніших мотивів.

Методика може використовуватися під час роботи зі старшокласниками та студентами.

Структура ТМД містить дві форми: А (для чоловіків) та Б (для жінок).

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень про окремі особливості характеру, можливу оцінку певних життєвих ситуацій. Є кілька варіантів відповідей: +3 – повністю згодний; +2 – згодний; +1 – швидше згодний, ніж не згодний; 0 – нейтральний; -1 – швидше не згодний, ніж згодний; -2 – незгодний; -3 – зовсім незгодний.

У бланку проти номера твердження поставте цифру, яка відповідає Вашій оцінці (+3, +2, +1, 0, -3, -2, -1). Не гайте часу на обдумування, фіксуйте першу відповідь, яка спадає на думку. Результати

тесту будуть використані для наукових цілей. Дається повна гарантія нерозголошення отриманої інформації. Якщо у Вас виникли запитання, то запитуйте до початку роботи.

Текст опитувальника (форма А)

1. Я швидше сподіваюся на гарну оцінку, ніж на погану.
2. Якщо мені доведеться виконувати складне, невідоме завдання, я не хотів би робити його самостійно.
3. Я швидше віддам перевагу складним завданням, навіть якщо у їх вирішенні буду сумніватися.
4. Найбільше мене цікавить справа, яка не потребує напруження і в успіху якої я впевнений, ніж важка, у якій можливі несподіванки.
5. Я швидше докладатиму зусилля для виконання складної справи, ніж перейду до легкої, яка швидко вирішується.
6. Я віддав би перевагу роботі з чіткими функціями та високою зарплатою, ніж із середньою зарплатою і невизначеною роллю.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної, а не художньої літератури.
8. Незважаючи на ймовірність невдачі, я віддав би перевагу важливій, складній справі, ніж важкій, але нескладній.
9. Для розваги я швидше вивчу ігри, які знає більшість людей, ніж рідкісні, які відомі небагатьом і вимагають майстерності.
10. Я буду виконувати свою роботу якісно, навіть якщо це призведе до непорозумінь з товаришами.
11. Якби я зібрався грати у карти, то швидше погодився б на розважальну гру, ніж на важку, яка вимагає роздумів.
12. Я віддаю перевагу тим змаганням, де сильніший за інших, ніж тим, де у всіх учасників приблизно однакові можливості.
13. У вільний час я розвиваю техніку гри швидше для набуття вмінь, ніж для відпочинку або розваги.
14. Незважаючи на ризик, я, мабуть, віддам перевагу справі, яку вважаю потрібною, ніж ту, яку мені радять.
15. Маючи вибір, я швидше віддам перевагу роботі зі стабільною заробітною платою, ніж з невисокою, але з перспективою найближчим часом отримувати значно більше.
16. Мабуть, я гратиму в команді, ніж змагатимуся один на один.
17. Я буду працювати без поспіху доти, доки не отримаю повного задоволення від результату.

18. На екзамені я хотів би відповідати на конкретні питання пройденого матеріалу, а не ті, які вимагають власних роздумів.

19. Швидше я віддам перевагу справі, де є небезпека невдачі і перспективи досягнути більшого, ніж справі, виконання якої не сприятиме погіршенню мого становища, але істотно його не покращить.

20. Після успішного складання іспиту я швидше відчую полегшення, ніж радітиму гарній оцінці.

21. Якби я міг повернутися до однієї із двох незавершених справ, то, мабуть, повернувся б до складнішої.

22. Виконуючи контрольне завдання, я більше турбуюсь не про правильність виконання, а про помилки.

23. Якщо щось не виходить, то я швидше звернуся по допомогу, ніж самостійно шукатиму розв'язання.

24. Після невдач я стаю більш зосередженим та енергійним, не втрачаю бажання продовжувати справу.

25. Я не стану ризикувати і брати активну участь у справі, якщо є сумніви в успішному її розв'язанні.

26. Коли я беруся за важку справу, то більше турбуюся про невдачу, ніж сподіваюся на успіх.

27. Ефективніше я працюю не самостійно, а під керівництвом.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, де я впевнений в успіху.

29. Я продуктивніше працюю над завданням, якщо маю не загальні рекомендації щодо його виконання, а конкретні вказівки.

30. Якби я успішно вирішив завдання, то з більшим задоволенням почав би виконувати аналогічне, а не іншого типу.

31. У змаганнях я швидше відчуваю інтерес та азарт, ніж тривогу та неспокій.

32. Мабуть, я більше мрію про майбутнє, ніж прагну його реалізувати.

Текст опитувальника (форма Б)

1. Я більше думаю про гарні оцінки, ніж хвилююся з приводу поганих.

2. Я віддаю перевагу складним завданням, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити.

3. Мене більше приваблюють справи, не пов'язані з несподіванками, напруженням, в успіху яких я впевнена.

4. Я швидше докладатиму зусиль до виконання складної справи, ніж перейду до легкої, яка швидко вирішується.

5. Я віддала б перевагу роботі з чіткими функціями та високою зарплатнею, ніж із середньою зарплатнею і невизначеними обов'язками.

6. Страх невдачі викликає у мене сильніші переживання, ніж сподівання на успіх.

7. Я віддаю перевагу не розважальному жанру, а науково-популярній літературі.

8. Я віддала б перевагу складній справі, ймовірність успіху в якій незначна, ніж справі досить важливій, але нескладній.

9. Для розваг я швидше вивчу відомі багатьом ігри, ніж рідкісні, які вимагають майстерності і багатьом не відомі.

10. Я буду виконувати свою роботу якісно, навіть якщо це призведе до непорозумінь з товаришами.

11. Після успішної відповіді на екзамені я радітиму не гарній оцінці, а тому, що закінчився іспит.

12. Якби я зібралася грати у карти, то швидше для розваги, а не у важку гру, яка вимагає зусиль.

13. Я віддаю перевагу тим змаганням, де сильніша за інших, а не тим, де у всіх приблизно однакові можливості.

14. Після невдачі я стаю більш зібраною та енергійною і не втрачаю бажання продовжувати справу.

15. Невдачі псують моє життя набагато більше, ніж успіхи приносять радість.

16. У нових ситуаціях я хвилююся і переживаю неспокій, а не інтерес і цікавість.

17. Мабуть, я приготую нову незвичайну страву, хоча вона може не вийти, але не стану готувати щось повсякденне, що добре виходить.

18. Я швидше займуся справою приємною та необтяжливою, ніж стану виконувати щось важливе, але не дуже цікаве.

19. Я швидше витрачу свій час на розв'язання однієї справи, ніж швидко буду виконувати одночасно дві – три справи.

20. Якщо я хвора і залишилася вдома, то, мабуть, використаю нагоду і відпочину, а не буду працювати.

21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті і вирішила б улаштувати вечірку, то сама б зайнялася її організацією, а не доручила це комусь.

22. Якщо у мене щось не виходить, то я швидше звернуся по допомогу.

23. У змаганнях я відчуваю інтерес й азарт, а не тривогу та неспокій.

24. Якщо я беруся за важку справу, то боюся не впоратися і не сподіваюся на успіх.

25. Ефективніше я працюю під керівництвом інших, а не тоді, коли сама відповідаю за справу.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, а не те, в успіху якого я впевнена.

27. Якби я успішно вирішила завдання, то з більшим задоволенням почала б виконувати аналогічне, а не завдання іншого типу.

28. Продуктивніше я виконую завдання тоді, коли мені формулюють їх у загальних рисах, а не конкретно вказують, як і що виконувати.

29. Якщо я помиляюся у важливій справі, то впадаю у відчай, засмучуюся замість того, щоб опанувати себе та швидко виправити ситуацію.

30. Мабуть, я більше мрію про майбутнє, ніж прагну його реально здійснити.

Обробка даних

У підрахунку сумарного результату відповіді на прямі твердження (позначені знаком «+» у ключі) отримують такі бали:

<u>-3</u>	<u>-2</u>	<u>-1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
1	2	3	4	5	6	7

Відповіді на інші твердження (позначені знаком «-») отримують такі бали:

<u>-3</u>	<u>-2</u>	<u>-1</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
7	6	5	4	3	2	1

Ключ до форми А:

+1, -2, +3, -4, +5, -6, + 7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ до форми Б:

+1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

Сумарний результат вказує на домінуючу мотиваційну тенденцію опитаного. За отриманими балами експериментальна вибірка поділяється на дві групи:

1) верхні 27 % – мотив прагнення до успіху;

2) нижні 27 % – мотив запобігання невдачам.

7.3. Мотиви вибору професії [58].

Інструкція. А зараз спробуйте з'ясувати свої основні мотиви вибору професії. Для цього визначте, якою мірою Ви пов'язуєте нижчевикладене (див. табл.) з вибором професії. У кожному рядку обведіть один із варіантів відповідей.

№ п/п	Мотиви	Так	Швидше так, ніж ні	Не впевнен. з відпов.	Швидше ні, ніж так	Ні
1	Дозволяє приносити користь нашому суспільству	5	4	0	2	1
2	Особиста праця за цією спеціальністю дозволяє зміцнювати мир на землі	5	4	0	2	1
3	Дозволяє бути завжди в колективі, брати участь у його справах	5	4	0	2	1
4	Дозволяє вдосконалювати свій духовний світ	5	4	0	2	1
5	Дозволяє відчувати радість праці	5	4	0	2	1
6	Сприяє усвідомленню краси праці	5	4	0	2	1
7	Дозволяє використовувати всі свої здібності	5	4	0	2	1
8	Дозволяє постійно самовдосконалюватися	5	4	0	2	1
9	Дає великі можливості для творчості	5	4	0	2	1
10	Дозволяє бути оригінальним у роботі	5	4	0	2	1
11	Вимагає великого розумового напруження	5	4	0	2	1
12	Вимагає великого фізичного напруження	5	4	0	2	1
13	Добре оплачується	5	4	0	2	1
14	Забезпечує стабільне майбутнє	5	4	0	2	1
15	Цінується серед друзів і знайомих	5	4	0	2	1
16	Забезпечує швидке підвищення кваліфікації і професійне зростання	5	4	0	2	1
17	Дає можливість працювати в місті	5	4	0	2	1
18	Забезпечує вступ і навчання у ВНЗ	5	4	0	2	1

Аркуш відповідей

Варіанти вибору	Номер питання																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Так																		
Швидше так, ніж ні																		
Не впевнений з відповіддю																		
Швидше ні, ніж так																		
Ні																		

Аркуш відповідей

Мотиви № п/п	Групи мотивів								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	+								
2	+								
3		+							
4		+							
5			+						
6			+						
7				+					
8				+					
9					+				
10					+				
11						+			
12						+			
13							+		
14							+		
15								+	
16								+	
17									+
18									+
Усього балів									
Місце за значенням									

Ключ до тесту.

В анкеті подано 9 груп мотивів:

- 1) соціальні (порядкові номери мотивів – 1, 2);

- 2) моральні (мотиви 3, 4);
- 3) естетичні (мотиви 5, 6);
- 4) пізнавальні (мотиви 7, 8);
- 5) творчі (мотиви 9, 10);
- 6) пов'язані зі змістом праці за обраною професією (мотиви 11, 12);
- 7) матеріальні (мотиви 13, 14);
- 8) престижні (мотиви 15, 16);
- 9) утилітарні (мотиви 17, 18).

Вибрані варіанти відповідей переносяться в аркуш відповідей, де на перетині рядків і стовпців проставляється відповідний бал (варіант відповіді: 5, 4, 0, 2, 1).

Результати підсумовуються по стовпцях. Підрахуйте суму балів за кожним з мотивів. Проставивши їх місце за значенням, Ви отримаєте корисну інформацію про мотиви вибору професії і зможете запропонувати цю посаду і місце роботи з урахуванням ціннісних орієнтацій і життєвих пріоритетів у сфері праці.

7.4. Опитувальник на «вигорання» МВІ

(К. Маслач, С. Джексон; адаптований Н. Водоп'яною) [22].

Інструкція. Дайте, будь ласка, відповідь, як часто Ви переживаєте відчуття, які названі нижче в опитувальнику. Для цього на бланку відповідей відмітьте по кожному пункту позицію, яка відповідає частоті ваших думок і переживань: ніколи, дуже рідко, іноді, часто, дуже часто, кожен день.

Текст опитувальника

1. Я почуваю себе емоційно спустошеним.
2. Після роботи я почуваю себе, як «вичавлений лимон».
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюсь із деякими підлеглими та колегами як із предметами (без теплоти й прихильності).
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмю знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях, які виникають під час спілкування з колегами.

8. Я відчуваю пригнічення та апатію.
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став «черствим» у ставленні до тих, із ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота робить мене жорстокішим.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Мені здається, що я забагато працюю.
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.
16. Мені хочеться усамітнитись і відпочити від усього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене в моїй роботі.
21. Останнім часом мені здається, що колектив і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів. Опитувальник має три шкали: «емоційне спустошення» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція» (8 тверджень). Відповіді досліджуваного оцінюються: 0 балів – «ніколи», 1 – «дуже рідко», 3 – «інколи», 4 – «часто», 5 – «дуже часто», 6 – «кожен день».

Ключ до опитувальника.

Шкала «емоційного спустошення» – відповіді «так» за пунктами 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

Шкала «деперсоналізації» – відповіді «так» за пунктами 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

Шкала «редукції особистісних досягнень» – відповіді «так» за пунктами 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Висновки. Чим більша сума балів за кожною шкалою окремо, тим більше в досліджуваного виражені різні сторони «вигорання». Про тяжкість «вигорання» можна судити з суми балів за всіма шкалами.

7.5. Тест-опитувальник мотивації афіляції (ТМА) (А. Мехраб'ян, модифікація М. Магомед-Емінова) [58].

Мета: визначення двох стійких мотивів особистості, які входять до структури мотивації афіляції – прагнення прийняття (ПП) та страх відторгнення (СВ). Методику можна використовувати під час роботи з підлітками, студентами та дорослими опитантами. Структура ТМА складається з двох шкал: шкали мотиву ПП та шкали мотиву СВ.

Інструкція. Тест складається з низки тверджень про окремі особливості Вашого характеру, а також Ваші думки та почуття щодо деяких життєвих ситуацій. Оцінюючи ступінь Вашої згоди з кожним твердженням, використовуйте шкалу: +3 – повністю згодний; +2 – згодний; +1 – швидше згодний, ніж не згодний; 0 – нейтральний; -1 – швидше не згодний, ніж згодний; -2 – не згодний; -3 – зовсім не згодний. Кожне наступне твердження читайте тоді, якщо оцінили попереднє. Тест не має «гарних» або «поганих» відповідей. Вільно та щиро висловлюйте свою думку. Якщо у Вас виникли запитання, то запитуйте їх до початку роботи.

Тест опитувальника шкали (ПП)

1. Я легко знаходжу спільну мову з іншими.
2. Коли я засмучений, то хочу бути серед людей, а не залишатися на самоті.
3. Якби я міг вибирати, то хотів би, щоб мене вважали здібним і тямущим, ніж дружелюбним і комунікабельним.
4. Я не так, як інші, потребую близьких друзів.
5. Я часто та охоче розповідаю людям про свої переживання.
6. Я отримаю більше задоволення від гарного фільму, ніж від хорошої компанії.
7. Мені подобається мати багато друзів.
8. Я швидше відпочину на самоті, ніж на курорті.
9. Я вважаю, що більшість людей цінують славу та пошану вище за дружбу.
10. Я віддав би перевагу самотійній, а не колективній роботі.
11. Зайва відвертість з друзями може нашкодити.
12. Зустрівши на вулиці знайому людину, я швидше зупинюся та скажу кілька слів, ніж просто привітаюся.
13. Я більше схильний до незалежності та свободи, ніж до міцних дружніх зв'язків.

14. Я буваю на вечірках та в компаніях для того, щоб знайти нових друзів.

15. Якщо мені треба ухвалити важливе рішення, я швидше пораджуся з друзями, ніж робитиму це самостійно.

16. Я не довіряю надто відкритому прояву дружніх почуттів.

17. У мене багато близьких друзів.

18. Мені абсолютно байдуже, подобаюся я чи ні незнайомим людям.

19. Я віддаю перевагу не груповим, а індивідуальним іграм і розвагам.

20. Відверті та емоційні люди подобаються мені більше, ніж серйозні та зосереджені.

21. Я швидше почитаю книгу або піду в кіно, ніж на вечірку.

22. У подорожах мені подобається спілкуватися з людьми, а не милуватися краєвидами чи відвідувати пам'ятні місця.

23. Мені легше самому розв'язувати складну проблему, ніж обговорювати її з іншими.

24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях треба розраховувати на себе, а не сподіватися на допомогу друзів.

25. Навіть серед людей мені важко відволіктися від турбот і термінових справ.

26. На новому місці я швидко знайомлюся з новими людьми і розширюю коло своїх друзів.

27. Мені приємніше провести вечір за улюбленою справою, ніж піти на вечірку.

28. Щоб не втратити свободу, я уникаю надто близьких стосунків з людьми.

29. Я прагну не показувати іншим свій поганий настрій і не ділюся цим ні з ким.

30. Я люблю бувати між людей і завжди радий провести час у веселій компанії.

Тест опитувальника шкали (СВ)

1. Я соромлюся піти в малознайому компанію.
2. Навіть якщо вечірка мені не подобається, я не піду з неї першим.
3. Мені не сподобалося б, якби мій близький друг став сперечатися зі мною при сторонніх людях.

4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу розуму.

5. Як правило, мені легко спілкуватися з незнайомими людьми.
6. Я не відмовлюся піти в гості лише тому, що там будуть люди, яким я не подобаюся.
7. Коли друзі сперечаються між собою, я намагаюся не втручатися.
8. Якщо мені відмовили, то я більше не звернуся ні з яким проханням.
9. Я обережно висловлюю свою думку доти, доки добре не пізнаю людину.
10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то не стану переривати людину і просити повторити.
11. Я відкрито критикую людей і того не чекаю від них відвертості.
12. Мені важко сказати людині «ні».
13. Я отримаю задоволення від вечірки, навіть якщо не буду відповідно одягнений.
14. Я боляче сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо я людині не подобаюся, то уникатиму зустрічей з нею.
16. Я нечасто звертаюся по допомогу.
17. Я рідко сперечаюся, боюся зробити неприємно.
18. Мені часто здається, що незнайомі люди ставляться до мене критично.
19. Завжди, коли я йду в незнайому компанію, то беру із собою друга.
20. Я часто говорю, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я безболісно входжу в новий колектив.
22. Інколи здається, що я нікому не потрібен.
23. Я довго не можу заспокоїтися, якщо незнайома людина неприязно щось сказала на мою адресу.
24. Я ніколи не почуваюся самотнім у компанії.
25. Мені дуже легко зробити неприємно, навіть якщо це непомітно.
26. Зустрівшись із новою людиною, я, як правило, зовсім не хвилююся з приводу своєї поведінки.
27. Коли я у справі звертаюся до офіційної особи, то майже завжди очікую відмову.
28. Коли я хочу попросити продавця показати мені якусь річ, то почуваюся невпевнено.
29. Якщо мені не подобається поведінка знайомого, то я майже завжди говорю про це.

30. Якщо я сиджу у транспорті, то мені здається, що люди докірливо дивляться на мене.

31. У незнайомій компанії я не стою осторонь, а беру активну участь у розмові.

32. Мені ніяково просити, щоб повернули мою книгу або іншу річ, яку взяли для тимчасового користування.

Обробка даних.

За кожною шкалою підраховується сумарний бал, за відповіді на прямі пункти опитувальника (позначені «+» у ключі) нараховуються такі бали:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

За відповіді на зворотні пункти опитувальника (позначені «-») нараховуються бали:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Ключ до шкали ПП:

+1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, -17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Ключ до шкали СВ:

+1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Дані двох індексів дозволяють визначити чотири типи мотивів. Для цього сумарні бали експериментальної вибірки ранжируються за шкалами ПП і СВ. Виокремлюються чотири групи досліджуваних: високий – низький (ПП вище медіани, СВ нижче медіани), низький – низький (ПП нижче медіани, СВ нижче медіани), високий – високий (ПП вище медіани, СВ вище медіани), низький – високий (ПП нижче медіани, СВ вище медіани).

Особам групи «високий – низький» властивий мотив «прагнення до прийняття», а особам групи «низький – високий» – мотив «страху відторгнення». В осіб решти двох груп інтенсивність мотивів майже однакова. Водночас в осіб, які утворили групу «високий – високий», інтенсивність обох мотивів висока, а в осіб іншої групи – низька.

ПОКАЗЧИК ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК**Розділ I. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ**

Визначення сили нервової системи.....	34
Визначення урівноваженості нервової системи.....	36
Визначення рухливості нервової системи.....	37
Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) визначення особливостей психічних захистів.....	44

Розділ II. ОСОБИСТІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ

Особистісний диференціал (за В. Б. Шапарь).....	54
Діагностика самоствавлення особистості.....	56
Діагностика самооцінки особистості.....	63
Опитувальник самооцінки схильності до різних типів професійної діяльності (М. Волкова, модифік. ДДО Є. Клімова).....	74
Опитувальник професійної готовності (ОПГ за Л. Кабардовою).....	77
Опитувальник «Потреба в спілкуванні» (Ю. М. Орлов).....	87
Дослідження сприйняття індивідом групи.....	90

Розділ III. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Лінійний окомір.....	100
Дослідження сприймання часу.....	101
Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів.....	102
Визначення продуктивності запам'ятовування за методикою «Піктограми» О. Лурія.....	111
Визначення рівня розвитку оперативної пам'яті.....	112
Методика «Об'єм пам'яті».....	114
Методика вивчення слухо-мовленнєвої пам'яті.....	114
Дослідження образно-логічного мислення: «Що тут зайве?».....	118
Дослідження наочно-образного мислення: «Виріж фігури».....	120
Методика «Логічні задачі» (О. Зак).....	121
Визначення типів мислення особистості.....	124
Виділення суттєвих ознак.....	128
Інтелектуальний тест Г. Ю. Айзенка.....	130
Визначення рівня розвитку просторової уяви.....	145
Вивчення відтворюючої уяви.....	150
Наскільки багата ваша уява.....	150
Вивчення вибірковості уваги (Г. Мюнстерберг).....	156
Виявлення і оцінка концентрації уваги.....	158
Дослідження уваги «Таблиці Шульте».....	159

Розділ IV. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Діагностика психічної тривожності особистості.....	168
Визначення показників та форм агресії за методикою	

А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького).....	171
Експрес-методика діагностики нейротизму особистості.....	175
Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS).....	177
Тест «Сила волі»	186
Виявлення і оцінка вольової саморегуляції особистості.....	188
Оцінка емоційно-вольових якостей особистості.....	192
Тест Рука (Hand test).....	197

Розділ V. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Формула темпераменту (тест О. Білого)	206
Особистісний опитувальник типу темпераменту (С. Айзенк).....	210
Тест «Акцентуація характеру»	223
Методика виявлення й оцінки імпульсивності.....	228
КОТ – Короткий орієнтовний тест	237
Оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) (за Б. О. Федоришиним, В. В. Синявським).....	245

Розділ VI. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Орієнтовна анкета «Спрямованість особистості».....	256
Комплексне вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій школярів (6-9 років).....	262
Визначення у старших дошкільників сформованості «внутрішньої позиції школяра».....	272
Визначення рівня самооцінки у підлітковому віці.....	273
Мотивація навчання у вищому навчальному закладі» (Т. І. Ільїна).....	274
Тест-опитувальник особистісної зрілості.....	283
Індикатор копінг-стратегій (Д. Амірхан)	296
Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості	298

Розділ VII. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон).....	308
Соціометричне дослідження	309
Опитувальник соціальної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.....	321
Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК).....	327
Методика «Локус контролю».....	330
Тест на професійний стрес.....	341
Тест-опитувальник мотивації досягнення (ТМД) (А. Мехрабіан, модифікація М. Магомед-Емінова)	344
Мотиви вибору професії.....	349
Опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач, С. Джексон, адаптований Н. Водоп'яною).....	351
Тест-опитувальник мотивації афіляції (ТМА) (А. Мехрабіан, модифікація М. Магомед-Емінова)	353

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ І РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
2. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014. 188 с.
3. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури. 2009. 1007 с.
5. Варій М. Й. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.
6. Вейландє Л. В.-В. Практикум з основ педагогічної майстерності. Навч. посібник. Одеса: Вид-во «Європрінт», 2011. 192 с.
7. Гоян І. М. Методи діагностики психічного розвитку дітей. І. М. Гоян, А. А. Палій. За ред. А. А. Палія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2014. 652 с.
8. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності: монографія. К.: Міленіум, 2015. 236 с.
9. Губеладзе Ірина. Соціальна психологія власності: монографія. К.: Талком, 2021. 406 с.
10. Даценко О. А. Основи соціальної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2018. 143 с.
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. 424 с.
12. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник. За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
13. Загальна психологія: навчальний посібник. Авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. 544 с.
14. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
15. Іванов В. М., Іванова О. В. Юридична конфліктологія: посіб. для студ. Вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2004. 224 с.
16. Кайдалова Л. Г. Психологія спілкування: навчальний посібник. Л. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, Н. В. Альохіна, В. С. Шаповалова. 2-ге вид., перероб. і доповн. Х.: НФаУ, 2018. 140 с.

17. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії: Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.

18. Когутяк Н. М., Мицько В. М., Сидорик Ю. Р. Дитяча психологія з практикумом. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни. Івано-Франківськ, 2020. 124 с.

19. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». О. А. Козлова. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.

20. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

21. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

23. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 128 с.

24. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: МАУП, 2000. 256 с.

25. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицька В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Людмила, 2021. 438 с.

26. Методи психодіагностики в системі професійного відбору. Методичний посібник. Автор-укладач: В. В. Синявський; укладачі: Скульська В. Є., Міропольська М. А., Ортікова Н. В. Під загальною редакцією В. В. Синявського. Київ.: ДЦЗ, 2006. 241 с.

27. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук. К., 2014. 148 с.

28. Моначин І. Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія». Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 100 с.

29. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. К. Фенікс, 2013. 540 с.

30. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

31. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра-К., 2020. 564 с.

32. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Г. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.

33. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. П. П. Горностаї, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.

34. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Р. В. Павелків. К.: Кондор, 2015. 469 с.

35. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.

36. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Редактор-укладач Н. М. Когутяк. Івано-Франківськ, 2010. 126 с.

37. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Упорядник Періг І. М. Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. 116 с.

38. Практична психологія в початковій школі. Практикум: методичний посібник для магістрантів спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія». О. П. Цюняк. Івано-Франківськ: «ЯРИНА», 2017. 176 с.

39. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посібник. К.: Каравела, 2016. 320 с.

40. Психодіагностика: практикум. Укладачі Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 157 с.

41. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

42. Психологія праці та інженерна психологія: навчальний посібник для студентів денної і заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія», 2-ге вид. перероб. і доп. Укладач О. С. Юрков. Мукачево: МДУ, 2018. 187 с.

43. Психологія сім'ї: підручник. За ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

44. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник. Уклад: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

45. Резван О. О. Практикум із психології: навч. посібник. О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с.

46. Рибалка В. В. Психологія і педагогіка праці особистості: посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.
47. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
48. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
49. Слюсаревський М. М. Теоретичні напрями соціальної психології: навчальний посібник. М. М. Слюсаревський, Н. В. Хазратова. Львів: Львівська Політехніка, 2020. 104 с.
50. Соціальна психологія. Зошит для індивідуальної роботи для студ. усіх спец. денної та заочної форми навчання. Уклад.: М. О. Кононець. К.: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2017. 61 с.
51. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
52. Соціометрія: методичні вказівки до виконання ІНДЗ. Уклад.: Філіпчук Н. В., Сибірка Л. А., Тодорюк С. І. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 30 с.
53. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
54. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. За ред. І. В. Толкунової. Київ. 2018. 156 с.
55. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник: для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
56. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. 319 с.
57. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с.
58. Щербакова І. М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. І. М. Щербакова, Г. А. Стадник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. 324 с.
59. Щербакова І. М. Психологія праці: теоретичні і методологічні основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 144 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЩЕРБАКОВА Ірина Миколаївна

доцент, кандидат філософських наук, доцент кафедри психології,
завідувач лабораторії методології практичної психології,
Інститут педагогіки і психології,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

ХАРЧЕНКО Тамара Григорівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри логопедії,
співробітник лабораторії методології практичної психології,
Навчально-науковий Інститут фізичної культури,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Ірина Миколаївна ЩЕРБАКОВА
Тамара Григорівна ХАРЧЕНКО

ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Оригінал-макет підготовлено – І. Щербакова
Дизайн обкладинки – О. Красилов

Підп. до друку 27.03.2023 р.
Формат 60x84/16. Гарнітура Cambria.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 21,16
Ум. фарб.-відб. 21,16. Обл.-вид. арк. 13,15
Тираж 100 пр. Вид. №12.

Видавець:
СумДПУ імені А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100
Тел.: 066-293-34-29.
Зам. № 14.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.

Iryna Shcherbakova. **Psychology: Theory and Practice.**
The study guide [for students of higher education institutes].
Iryna Shcherbakova, Tamara Kharchenko.
Sumy: Publishing office of Sumy State Pedagogical University
Named After A. S. Makarenko. 2023. 364 p.

The study guide «Psychology: Theory and Practice» is compiled based on the working program of the course «Psychology» (author: I. Shcherbakova), which integrates the fundamental aspects of Universal Psychology, Developmental Psychology, and Social Psychology. The guide provides the course work program; formalized content of lectures; methodical apparatus for giving practical training; psychodiagnostic tools for independent work; List of used and recommended literature. The manual has a clear structure and consists of seven chapters. Each part of the study guide contains theoretical and actual material for updating the content of lecture classes and activating knowledge in preparation for practical lessons. Each section of the guide includes formalized content of a lecture course; materials for practical training (theoretical issues for preparation; basic psychological concepts; list of recommended references; test materials for knowledge self-control; challenging exercises and tasks); a psychodiagnostic toolkit for independent work. The text of the manual is illustrated with the works of Herluf, Robert Gonsalves, Octavio Ocampo, and Davide Bonazzi (works from open information sources). The study guide is referred to students of higher education institutes.

The authors of the guide hope that the offered publication will be useful for students when studying the courses «Psychology», «General Psychology», «Developmental Psychology», «Social Psychology», as well as everyone interested in the theory and practice of psychology.