

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЮЛІЯ КАРПЮК

ПРАКТИКУМ З ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



**ІВАНО-ФРАНКІВСЬК
2016**

Карпюк Ю.Я.
ПРАКТИКУМ З ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: навчально-методичний посібник / За ред. Ю.Я. Карпюк. – Івано-Франківськ : 2016. – 145 с.

Навчально-методичний посібник «**ПРАКТИКУМ З ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**» призначений для ґрунтовного оволодіння навчальним курсом «Загальна психологія» та «Основи психології» і включає розгляд основних теоретичних понять, пов'язаних із загальною психологією, а також містить діагностичний інструментарій для визначення основних характеристик та особливостей прояву різних психічних процесів, станів і властивостей людини.

Адресується батькам, педагогам, психологам, а також студентам, що навчаються на гуманітарних напрямках.

Рецензент:

Москалець В.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ЗМІСТ

Частина I. Дослідження психічних процесів.....	
Тема 1. Дослідження відчуттів.....	
Тема 2. Дослідження сприймання.....	
Тема 3. Дослідження пам`яті.....	
Тема 4. Дослідження мислення.....	
Тема 5. Дослідження уяви.....	
Тема 6. Дослідження уваги.....	
Частина II. Дослідження емоційно-вольової сфери людини	
Тема 7. Дослідження емоцій та почуттів.....	
Тема 8. Дослідження волі.....	
Частина III. Дослідження індивідуально-психологічних властивостей особистості.....	
Тема 9. Дослідження особистості.....	
Тема 10. Дослідження темпераменту.....	
Тема 11. Дослідження здібностей.....	
Література.....	

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник «**Практикум з загальної психології**» (у подальшому – **ПРАКТИКУМ**) підготовлений у відповідності з програмою курсу «*Загальна психологія*» і являється *психологічним практикумом* до нього.

Основна мета ПРАКТИКУМУ – це формування психологічних знань, умінь та навичок, технологій психологічного дослідження, а також професійно-значущих властивостей та якостей, які необхідні для професійної діяльності психолога.

Основні завдання ПРАКТИКУМУ:

Поглиблення професійних знань студентів в галузі психології:

- про загальні закономірності прояву і розвитку психічних процесів, властивостей та психічних станів особистості;
- про особливості застосування різнопланових технік проведення індивідуальних та групових психодіагностичних методик. Здійснення обробки та аналізу отриманих емпіричних даних.

Формування умінь та навичок психологічного дослідження, а також професійно-значущих властивостей та якостей, які необхідні для професійної діяльності психолога:

- вільно та осмислено використовувати термінологічний апарат загальної психології;
- ефективно використовувати методики психологічних експериментів на практиці;
- визначати (діагностувати) характеристики та особливості прояву різних психічних процесів, станів і властивостей людини залежно від ситуації та обставин;
- розрізняти індивідуально-психологічні якості та властивості, а також характеристики людської особистості у цілому з метою найефективнішої взаємодії у різних видах діяльності;

– застосовувати методи математико-статистичного аналізу отриманих в ході дослідження даних;

– аналізувати, узагальнювати психологічні факти і робити правильні висновки.

У методичний апарат ПРАКТИКУМУ включені ключові поняття із курсу «Загальна психологія», а також психологічні тести. Більшість запропонованих методик та тестів носять прикладний та творчий характер, що сприятиме, на наш погляд, процесу самопізнання і самовиховання особистості студента, опануванню ним деяких засобів, які дозволятимуть правильно оцінювати інших людей, орієнтуватися у складному механізмі людської поведінки та підвищити навчальну мотивацію щодо більш глибокого вивчення психології.

ПРАКТИКУМ може бути використаний при проведенні семінарських та лабораторних занять з курсу «Загальна психологія» та «Основи психології». Застосування матеріалу ПРАКТИКУМУ сприятиме більш глибокому засвоєнню курсу «Загальної психології», вихованню у студентів уміння бачити і усвідомлювати психічні явища у повсякденному житті і професійній практиці, розвивати здібності до різнопланових психологічних досліджень.

Частина I. Дослідження психічних процесів

Тема 1. Дослідження відчуттів.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Відчуття. Види, властивості відчуттів.
2. Основні методи та специфіка проведення дослідження відчуттів.

Інформаційний матеріал

Відчуття — відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

Відчуття – це пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на її органи чуттів. Це найпростіша пізнавальна діяльність, через яку і тварина, і людина отримують елементарні відомості про зовнішнє середовище і стани свого організму. Це відчуття світла, кольору, запаху, смаку, дотику, шуму, вібрації, рівності або шорсткості, вологи, тепла чи холоду, болю, розташування тіла в просторі тощо. Це елементарний чуттєвий (сенсорний) образ. Це основа, на якій будується образ світу, чуттєва тканина свідомості індивіда. Відчуття – основа пізнавальної діяльності, умова психічного розвитку, джерело побудови адекватного образу світу.

Відчуття – це первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі, це перший рівень (ступінь) пізнання людиною світу. За допомогою аналізаторів вона відбирає, нагромаджує інформацію про суб'єктивну та об'єктивну реальності.

Органи чуттів або *аналізатори* – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в свідомість людини.

Аналізатор — складний нервовий апарат для тонкого аналізу навколишньої дійсності та змін, що відбуваються всередині організму. Аналізатор складається зі сприймальної частини (рецептора), провідних шляхів (нервових волокон) та відповідних ділянок кори головного мозку великих півкуль.

Рецептор — периферичний відділ аналізатора, що реагує на певний вид фізичної енергії і переробляє її в певне нервово збудження (нервовий імпульс).

Нижній абсолютний поріг чутливості — мінімальна величина подразника, при якій вперше виникає ледь помітне відчуття.

Верхній абсолютний поріг чутливості — максимальна величина подразника, при якій ще зберігається відчуття.

Поріг розрізнення — найменша зміна в силі подразника, яка може бути відображена цим аналізатором.

Адаптація — це зміна рівня чутливості аналізатора до інтенсивності подразника.

Закон Вебера-Фехнера — у той час як сила подразника зростає в геометричній прогресії, інтенсивність відчуття збільшується в арифметичній прогресії. Інакше кажучи: інтенсивність відчуття пропорційна логарифму сили подразника.

Закон Вебера (характеризує поріг розрізнення) — чим менша його відносна величина, тим поріг розрізнення нижчий, а чутливість аналізатора до розрізнення сили подразників вища.

Сензитивні періоди — такі вікові періоди, коли умови для розвитку певних психічних властивостей та рис будуть найсприятливішими.

Сенсибілізація — це явище підвищення чутливості аналізаторів унаслідок їхнього тренування.

Синестезія — виникнення, під впливом подразників характерних для одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

Контрастність — співвідношення яскравості зорових стимулів, що зіставляються у просторі і часі.

Модальність — одна з основних властивостей відчуттів, їхня якісна характеристика (колір — у зорі, тон і тембр — у слуху, характер запаху — у нюху і т. п.)

Класифікація відчуттів: зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, кінетичні і статичні.

Тактильна, температурна і больова чутливості – функція органів, розташованих у шкірі.

Статичні, або гравітаційні, відчуття відображають розташування нашого тіла в просторі – лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха.

Кінетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла – рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Кінетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють координації дій.

Практична частина

«Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини»

Мета дослідження: встановити особливості відчуттів при тактильному розпізнаванні предметів.

Матеріали для обладнання: набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (ключ, вата, кнопка тощо), пов'язка на очі, секундомір.

Процедура дослідження: Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

Завдання першої серії: встановити особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних предметами з набору під час почергового доторкання їх до нерухомої

долоні. Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному у першій серії: Поверніть руку долонею догори. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть у вас виникати. Про все, що будете відчувати, говоріть уголос.

Експериментатор послідовно надає предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час контакту з кожним із них —10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

Завдання другої серії: встановлення особливостей тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється їх обстеження Цією ж рукою. Друга серія дослідження проводиться через дві-чотири хвилини після першої. У другій серії, як і в першій, досліджуваному зав'язують очі і перед тим, як надати предмети набору, дають інструкцію.

Інструкція досліджуваному в другій серії: Простягніть руку Долонею догори. Під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється рухати рукою. Дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть виникати при цих впливах і рухах долоні руки.

У другій серії експериментатор надає ті ж предмети з набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного до протоколу.

Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на

долоню руки; коли було легше розпізнавати предмети, а коли складніше?

Досліджуваний		Час		
Експериментатор		Дата		
№ п/п	Предмети	Словесний звіт		
		У першій серії	У другій серії	Примітки
1. Ключ				
2. Вата				
3...				
4...				

Опрацювання та аналіз результатів: Мета опрацювання результатів — визначити кількість та якість відчуттів, що дали змогу адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та у другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання: П.1 та П.2.

Аналізуючи результати, слід порівнювати величини показників тактильного розпізнавання у першій та у другій серіях і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняються. Як правило, у першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предметів, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії, коли є можливість використати обстежування рукою, діє тактильне сприйняття, тому більшість досліджуваних спочатку називають предмет, а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Дослід із закритими чи зав'язаними очима можна використовувати як спосіб відпочинку після тривалого читання або роботи на комп'ютері. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу і в разі емоційного напруження.

Тема 2. Дослідження сприймання.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Властивості й види сприймання.

2. Дослідження сприйняття часу.
3. Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів.
4. Вивчення ілюзії зорового сприйняття.

Інформаційний матеріал

Сприймання — це цілісне відображення предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

Сприймання – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх її якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів.

В основі сприймання лежать відчуття, але сприймання не зводиться до суми відчуттів. Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність).

Сприймання розрізняють: за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінетичні, больові), за ставленням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні), за складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу)

Сприймання за змістом – це сприймання предметів і явищ у просторі, русі, часі.

Головні властивості сприймання – предметність, цілісність, структурність, константність.

Предметність — об'єкт сприймається нами як відокремлене у просторі і часі фізичне тіло. Найбільш яскраво ця властивість виявляється у взаємовідокремлені фігури та фону.

Цілісність — внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі. Варто розглядати обидва аспекти цієї властивості: а) об'єднання різних елементів у цілому; б) певна незалежність створеного цілого від якості його елементів.

Константність — збереження постійного, незмінного сприйняття предметів при зміні їх освітленості, положення у просторі, відстані від людини, яка сприймає.

Практична частина

«Дослідження сприйняття часу»

Заняття 1

Мета дослідження: визначити ступінь точності сприймання коротких проміжків часу.

Матеріал та обладнання: секундомір і таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження

Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний і експериментатор) і передбачає десять послідовних кроків, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити проміжок часу без підрахунку і використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути наступними: 30с, 60 с, 120 с тощо.

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 відтинонок часу і названий досліджуваним.

Відтинок часу, запропонований для оцінки, позначається у графі С у секундах; фактичний час, також у секундах, — у графі А.

**Таблиця-протокол дослідження сприймання
коротких проміжків часу**

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с	
60 с	

Опрацювання результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою:

$$K = A/C \times 100,$$

де K — коефіцієнт точності оцінки часу;

A — фактичний часовий інтервал;

C — 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.

Заняття 2

«Дослідження сприйняття часу»

Мета завдання: дослідження точності в оцінці сприймання часу.

Необхідне устаткування: секундомір.

Хід виконання завдання: Досліджуваний повинен визначити відтинки часу, рівні, наприклад, 3, 5, 10, 17 секундам. Експериментатор

відзначає ударом олівця по столу початок і кінець часового відтинка. Досліджуваний, не використовуючи ніяких засобів відрахунку часу, оцінює і записує тривалість даного проміжку часу в секундах.

Опрацювання даних виконаного завдання. Результати виконаного завдання фіксуються в таблиці:

Номер досліджуваного	Заданий часовий відтінок	Показання досліджуваного	Різниця між суб'єктивним сприйняттям часового відтинка й об'єктивним

Потім визначається точність (С) оцінки часу за формулою (у відсотках):

$$C = (A \times 100) : B,$$

де A — різниця між запропонованим відтинком часу в секундах і відтинком часу, названим досліджуваним (знак не враховується),

B — відтінок часу, заданий експериментатором.

«Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів»

Мета: визначити, які з відчуттів найшвидше реагують на подразники в момент їх безпосередньої дії на аналізатори.

Інструкція: відповідайте на запитання «згодні» чи «не згодні». У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «згодний(на)».

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

Текст

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 під час їжі.
15. Дуже часто говорю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, аніж самотньому читанню.
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. З легкістю 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, виправляти 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 стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час 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 виношу 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 відвідую 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, в якому розділі у вас найбільше кружечків — це і є ваш домінуючий тип сприймання.

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 виношу 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.

Вивчення ілюзії зорового сприйняття

Завдання 1

Хід досліду. Розглядаючи рис. 1, обговорити результати сприйняття, зробити висновок: у залежності від співвідношення частин і цілого можуть виникати різні ілюзії і сприйняття. Потім, розглядаючи рис. 2, обговорити причину ілюзії нерівності сторін (висновок: перенесення розмірів площі на довжину сторін).

Розглядаючи рис. 3, обговорити, чому вертикальні лінії здаються довше горизонтальних (гіпотеза: рух очей по вертикалі потребує більше зусиль, ніж рух очей по горизонталі).

Інші ілюзії (див.: Атлас по психології. – С. 152-158).

Рис. 1.

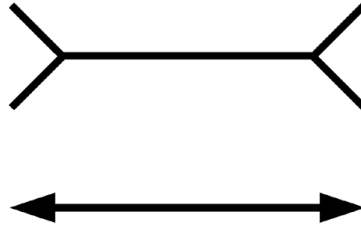


Рис. 2.

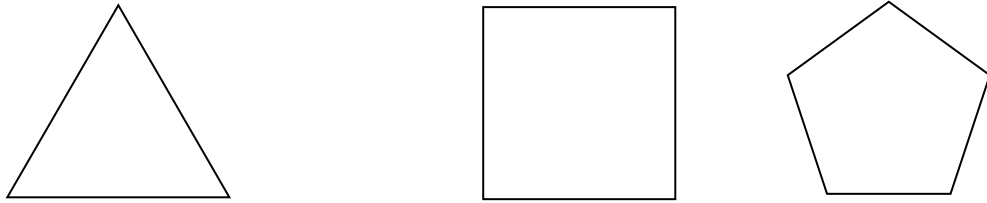
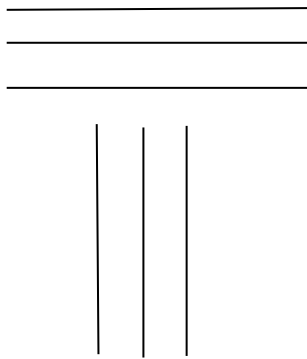


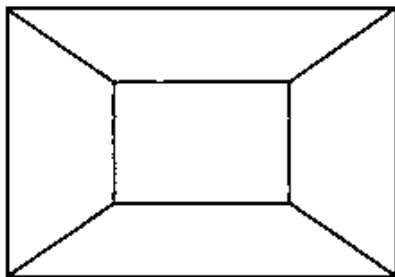
Рис. 3



Завдання 2

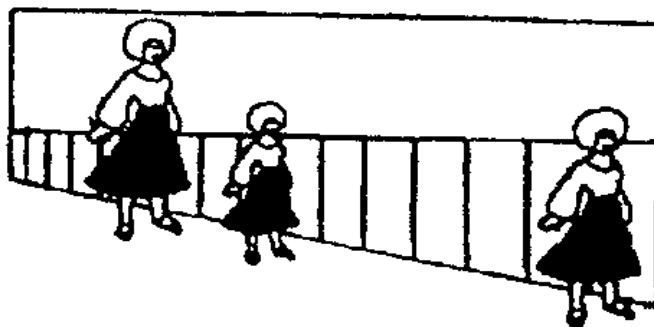
Яку фігуру Ви бачите: випуклу чи ввігнуту?

Знайдіть на малюнку обличчя і дерево.



Завдання 3

Вдивіться в діаграму трьох дівчаток. Як ви гадаєте, яка з них вища? Яка нижча? (Рис. 4). А тепер, коли ви визначили це, перевірте себе. Виміряйте кожну з них на малюнку лінійкою! Зрозуміли, в чому ваша помилка?



«Дослідження пізнавального контролю під час сприймання»

Мета дослідження: визначити властивості пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання.

Матеріал та обладнання: три таблиці — кожна розміром зі стандартний аркуш паперу. На першій таблиці чітко написано слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений і жовтий. На другій таблиці зображено різнокольорові зірки тих же основних кольорів, якими ці назви написано. На третій таблиці написані назви кольорів, але чорнилом, яке не відповідає назві кольору. Слово «червоний» написано жовтим чорнилом, слово «синій» — зеленим, слово «зелений» — жовтим, а слово «жовтий» — червоним. В обладнання входить секундомір.

Процедура дослідження: Дослідження складається з трьох серій, перед кожною з яких досліджуваному дається відповідна інструкція.

Серія №1

Інструкція: Якомога швидше прочитайте слово на таблиці, яку Вам буде показано. Час зчитування слів фіксується секундоміром. Якщо все зрозуміло і немає запитань, приготуйтеся читати слова. Починаємо!

Після команди «Починаємо!» експериментатор показує першу таблицю і фіксує час, затрачений на прочитання слів досліджуваним.

Серія №2

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.

Інструкція: Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якомога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!

Затрачений на відповідь час експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

Серія № 3

Третю серію проводять одразу після другої серії.

Інструкція: Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами. Якомога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся, починаємо! Досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який він встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

Опрацювання результатів: Результатами цього дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T1, T2, T3. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприйняття треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою: $P = T3 - T2$, де T2 і T3 — показники часу виконання завдань відповідних серій.

Пізнавальний контроль при зоровому сприйнятті виступає умовою виконання завдань спостереження. Його функціонування робить сприймання довільним і наближає перцептивні процеси до мисленневих.

Пізнавальний контроль, що актуалізується в даному дослідженні, необхідний для переборювання інтерференції зорового сприймання першої серії, в якій досліджуваний читав слова, і другої серії, в якій він

називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (П), тим більша інтерференція, а, отже, тим більша вузькість, ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник П до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю.

Показник інтерференції, тобто негативного попереднього і подальшого впливу на процес виконання завдання, відображає незалежність функції навчання і зорового сприйняття. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.

Тема 3. Дослідження пам'яті.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Пам'ять. Домінуючий тип пам'яті.
2. Словесно-логічна пам'ять.
3. Короткотривала та короткотривала оперативна пам'ять.
4. Продуктивність запам'ятовування.

Інформаційний матеріал

Пам'ять — це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою низку складних процесів (запам'ятовування, збереження, відтворення, забування), активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію.

Пам'ять – це психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння, збереження та подальшого відтворення обставин її життя та діяльності.

Завдяки пам'яті розширюються пізнавальні можливості людини. Пам'ять як пізнавальний процес забезпечує цілісність і розвиток особистості.

Залежно від того, що саме людина запам'ятовує і відтворює, розрізняють чотири види пам'яті: *образну, рухову, емоційну і словесно-логічну*.

Рухова пам'ять (кінестезична) — запам'ятовування і відтворення рухів та їх систем, що лежать в основі вироблення і закріплення рухових навичок та звичок.

Ейдетична пам'ять — дуже чітко виражена образна пам'ять, пов'язана з наявністю яскравих, чітких, живих, наочних уявлень (картинок).

Емоційна пам'ять — пам'ять людини на пережиті нею в минулому почуття, пов'язані з пережитими подіями.

Образна пам'ять — збереження і відтворення образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності. Образна пам'ять буває слуховою, зоровою, дотиковою, нюховою та смаковою.

Словесно-логічна пам'ять виражається в запам'ятовуванні і відтворенні думок (понять, суджень, умовиводів).

Інша класифікація видів пам'яті спирається на ознаку *тривалості збереження інформації* і має наступні види: *короткочасна, довготривала, оперативна*.

Наступна класифікація має ознакою для розподілу видів пам'яті *активність свідомості людини* і поділяється на: *мимовільну і довільну*.

Довільна пам'ять — вид пам'яті, пов'язаний з наявністю спеціальної мети запам'ятати, із застосуванням відповідних прийомів, способів та певних вольових зусиль.

Мимовільна пам'ять — вид пам'яті, при якому не ставиться спеціальна мета запам'ятати і пригадати той чи інший матеріал, і він запам'ятовується пасивно, ніби сам по собі, без застосування спеціальних прийомів, без вольових зусиль.

Очевидно, що пам'ять в своїй роботі базується на певних етапах, які наука позначає як *мнемічні процеси*. Розрізняють: *запам'ятовування, збереження, відтворення, пригадування, впізнавання та забування*.

Запам'ятовування — процес пам'яті, спрямований на закріплення образів сприйняття, уявлень, думок, дій, переживань через встановлення зв'язків нової інформації з набутим раніше досвідом.

Збереження — процес утримання в пам'яті людини інформації, одержаної у ході набуття нею досвіду.

Відтворення — процес відновлення збереженого матеріалу в пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні; полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку тимчасових нервових зв'язків.

Забування — процес пам'яті, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою.

Впізнавання — найпростіше відтворення якого-небудь об'єкта в умовах його повторного сприймання.

Згадування — відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності без повторного сприймання об'єктів.

Пригадування — довільне відтворення, що вимагає напруження розумових зусиль, подолання труднощів.

Практична частина

«Визначення домінуючого типу пам'яті»

Мета завдання: виявлення домінуючого типу пам'яті методом відтворення слів, сприйнятих різними аналізаторами.

Необхідний матеріал: чотири ряди слів, записаних на окремих картках.

1 (для запам'ятовування на слух) — дирижабль, лампа, яблуко, олівець, гроза, качка, обруч, млин, папуга, листок;

2 (для запам'ятовування при зоровому сприйнятті) — літак, чайник, метелик, ноги, хомут, колода, свічка, тачка, журнал, малина;

3 (для запам'ятовування при моторно-слуховому сприйнятті) — пароплав, собака, парта, чоботи, сковорідка, калач, гай, гриб, жарт, комір;

4 (для запам'ятовування при комбінованому сприйнятті) — вовк, діжка, ковзани, самовар, пилка, весло, загадка, каптан, прогулянка, книга.

Хід виконання завдання:

I етап. Експериментатор зачитує досліджуваному вголос перший ряд слів (інтервал між словами — 5 секунд). Досліджуваний записує слова, які запам'ятав. Перерва між: I і II етапом — 10 хвилин.

II етап. Експериментатор показує досліджуваному слова другого ряду, які він повинен записати по пам'яті. Перерва між II і III етапом — 10 хвилин.

III етап. Експериментатор читає вголос слова третього ряду, а досліджуваний пошепки повторює кожне з них і «малює» у повітрі, після чого записує їх на листку. Перерва між III і IV етапом — 10 хвилин.

IV етап. Експериментатор показує досліджуваному слова четвертого ряду і читає їх уголос. Досліджуваний повторює кожне слово пошепки, «малюючи» в повітрі, а потім записує на листку запам'ятовані слова.

Опрацювання даних виконаного завдання: Після проведення дослідження заповнюється таблиця:

Тип пам'яті	Кількість слів у ряду (а)	Кількість утриманих у пам'яті слів (b)	Коефіцієнт пам'яті (c = B : a)
Слухова			
Зорова			
Моторна-слухова			

«Дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті»

Мета: визначення рівнів розвитку обсягу словесно-логічної пам'яті.

Матеріал та обладнання: бланк для записів, ручка і секундомір.

Інструкція досліджуваному: Перед Вами дві групи слів. Уважно прослухайте їх, намагаючись запам'ятати першу групу. Коли я буду читати Вам другу групу, пригадайте слово з першої групи, разом з яким вони могли б скласти речення. Після прослуховування груп слів запишіть речення, складені Вами, і ті слова, які Вам вдалося запам'ятати окремо.

Речення: барабан висів на стіні; бджола сіла на квітку; на фабриці сталася пожежа; у кімнаті дуже жарко; кращий відпочинок — сон; бруд — причина захворювань; схід сонця в горах; залізо і золото — метали; хлопчик приніс книгу; Київ — старовинне місто.

--	--

Третій набір	Четвертий набір

Обробка результатів:

Коефіцієнт об'єму пам'яті, що обчислюють за формулою:

$$P_k = A + B/n$$

P_k – позначення об'єму короткочасної пам'яті,

A – найбільша довжина ряду, що досліджуваний у всіх дослідах відтворив правильно;

B – кількість правильно відтворених рядів, більших ніж A ;

n – кількість серій, у цьому випадку – 4.

Аналіз результатів:

Коефіцієнт об'єму пам'яті /P_k/	Рівень короткочасного запам'ятовування

«Методика дослідження обсягу короткотривалої пам'яті»

Прочитайте один раз кожний ряд слів і цифр та спробуйте їх запам'ятати. Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть те, що запам'ятали. Потім другий ряд і так далі:

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, фантазія, гак, ніс, лист;
- 2) стілець, танк, біда, їжак, олівець, струм, лист, газ, відро;
- 3) 1 7 3 2 5 4 9 0 6 8;
- 4) 3 17 542 809 6.

Обробка результату: Підрахуйте кількість запам'ятованих вами слів і цифр після одноразового прочитання. У більшості людей обсяг короткотривалої пам'яті становить 7 ± 2 одиниці (слова, цифри, малюнки тощо).

«Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті»

Мета: визначення рівнів розвитку обсягу короткотривалої оперативної пам'яті.

Матеріал та обладнання: бланк для записів, ручка і секундомір.

Інструкція досліджуваному: Вам буде зачитано десять рядів чисел по п'ять чисел у кожному. Ваше завдання — запам'ятати їх у тому порядку, в якому вони прочитані, а потім подумки скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим і четверте з п'ятим. Ви отримаєте чотири суми. Ці чотири суми потрібно записати у певному порядку. Час на вирахування сум обмежений (2 хв). У разі, якщо Ви не встигли за визначений час, запишіть лише ті, з якими Ви впоралися, і переходьте до іншої групи чисел. Числа будуть зачитуватися Вам лише один раз.

Текст (числовий матеріал)	Ключ
1. 5,2,7,1,4	1. 7,9,8,5
2. 3,5,4,2,5	2. 8,9,6,7
3. 7,1,4,3,2	3. 8,5,7,5
4. 2,6,2,5,3	4. 8,8,7,8
5. 4,3,6,1,7	5. 7,9,7,8

Текст (числовий матеріал)	Ключ
6. 4,2,3,1,5	6.6,5,4,6
7. 3,1,5,2,6	7.4,6,7,8
8. 2,3,6,1,4	8.5,9,7,5
9. 5,2,6,3,2	9.7,8,9,5
10.3,1,5,2,7	4,6,7,9

Опрацювання та інтерпретація результатів: Підраховуєте число правильно знайдених сум. Максимальне число — 40. Норма дорослої людини — від 30 і вище.

Методика «Продуктивність запам'ятовування»

(Н.А. Литовцева)

Методика дозволяє визначити продуктивність запам'ятовування як комплексного показника рівня пам'яті.

Інструкція: підготуйте папір, ручку і годинник із секундною стрілкою. Вам буде запропоновано три завдання, які потрібно буде виконати за визначений час.

Завдання 1. За 40 секунд спробуйте запам'ятати 20 запропонованих слів та їхній порядковий номер.

1.Українець	11.Масло
2.Економіка	12.Папір
3.Каша	13.Тістечко
4.Татування	14.Логіка
5.Нейрон	15.Стандарт
6. Кохання	16.Дієслово
7. Ножиці	17.Прорив
8. Совість	18.Дезертир
9. Глина	19.Свічка

10. Словник	20.Вишня
-------------	----------

Продуктивність запам'ятовування вираховується за формулою:

Кількість правильно відтворених слів

Кількість запропонованих слів

Завдання 2. Зробіть те ж саме з числами і їх порядковими номерами. Час на запам'ятовування — 40 секунд. Відсоток правильних відповідей вирахуйте за тією ж формулою.

1.	43	8.	44	15.	47
2.	57	9.	96	16.	6
3.	12	10.	7	17.	78
4.	33	11.	37	18.	61
5.	81	12.	18	19.	83
6.	72	13.	86	20.	73
7.	15	14.	56	21.	33

Завдання 3. Упродовж 60 с прочитайте текст. У ньому виділені жирним шрифтом і пронумеровані 10 головних ідей. Спробуйте відтворити їх, зберігаючи вказану послідовність: У 1912 р. в Атлантичному океані сталася катастрофа. Великий **пасажирський лайнер Титанік**, який здійснював свій перший рейс з Європи в Америку, зіштовхнувся в тумані з плаваючою льодяною брилою — **айсбергом (1)**, отримав велику пробоїну і почав тонути **(2)**. Спустити шлюпки! — скомандував капітан. Але шлюпок виявилось **недостатньо (3)**. Їх вистачало лише на половину пасажирів. **Жінки і діти - до сходів, чоловікам одягнути рятувальні пояси! (4)** - пролунала друга команда. Чоловіки мовчки відійшли від перил. **Лайнер повільно занурювався у темну холодну воду (5)**. Одна за одною відходили від гинучого судна

шлюпки з жінками і дітьми. Нарешті почалася **посадка в останню шлюпку (6)**. Раптом до перил з криками **кинувся якийсь товстун з перекошеним від страху обличчям (7)**. Розштовхуючи жінок і дітей, він роздавав матросам пачки грошей і **намагався заскочити у переповнену людьми шлюпку (8)**. Почувся неголосний сухий тріск — це **капітан вистрілив із пістолета (9)**. **Боягуз упав на палубу мертвим (10)**, але ніхто навіть не обернувся у його бік.

Формула:

$$\frac{\text{Кількість правильно відтворених ідей}}{\text{Кількість ідей, виділених у тексті}} \times 100 = \%$$

Результат: Склавши показники за результатами трьох тестів і поділивши суму на три, Ви отримаєте середню продуктивність запам'ятовування:

90-100 — відмінний результат.

70-90 — дуже хороший.

50-70 — хороший.

0-10 — дуже поганий.

Через тиждень знову виконайте завдання за цими трьома тестами, не заглядаючи у збірник. Спробуйте відтворити і слова, і числа, і текст тільки по пам'яті, інакше ви не зможете з'ясувати, як довго здатна Ваша пам'ять зберігати отриману інформацію. Якщо результат виявиться хорошим — це означає, що пам'ять у вас достатньо чіпка і не підведе. А якщо результат поганий, не падайте духом і не втрачайте надії — пам'ять піддається тренуванню і за бажання її можна покращити.

Методика оцінки пам'яті (і уваги).

Найбільш простою методикою, яка дозволяє оцінити пам'ять і увагу піддослідного, являється субтест “Рахунок” з метода оцінки

інтеоекта Д.Векслера. Методика придатна тільки для індивідуальної роботи.

Суть методики полягає в наступному. Експериментатор зачитує ряд цифр, а піддослідний повинен запам'ятати їх і відтворити. Методика проводиться в два етапи. Зпочатку експериментатор зачитує ряд цифр і піддослідний їх повторює в тому ж порядку. Далі, після наступного зачитування цифр експериментатором, піддослідний їх повторює в оборотньому порядку.

Порядок проведення тестування: Спочатку експериментатор дає піддослідному наступну інструкцію: “Я хочу, щоб Ви повторили декілька цифр. Слухайте уважно і коли я закінчу, назвіть їх в ті й же послідовності після мене”.

Далі експериментатор називає перші три цифри першої серії завдання. (Називати цифри треба чітко з інтервалом приблизно 1 сек.). Якщо піддослідний правильно їх відтворив, то необхідно переходити до другої серії і назвати перші чотири цифри. Переходити до наступної серії треба до того моменту, поки піддослідний не помилиться. У випадку помилки піддослідного, слід назвати другий ряд тієї ж серії. Якщо піддослідний правильно повторив, то слід перейти до наступної серії. У випадку повторної помилки в даній серії, дослідження припиняється. Оцінка являється числом цифр певної серії, які правильно відтворених. Максимальна кількість балів – 9.

Порядок проведення другої частини тестування такий же, як і першої. Відмінність полягає в тому, що піддослідний повинен повторити числа, які зачитав експериментатор, але в зворотньому порядку. Максимальна оцінка при відтворенні цифр в зворотньому порядку – 8 балів.

Загальна оцінка визначається шляхом додавання балів за виконання обох частин тесту. Максимальна оцінка – 17 балів.

Якщо піддослідний не може повторити ряд з 4 цифр, то це свідчить про його **слабоумство**.

Нижче наводяться серії цифр для прямого і зворотнього рахунку.

Рахунок в прямому порядку	оцінка	Рахунок в зворотньому порядку	оцінка
5 8 2	3	2 4	2
6 9 4	3	5 8	2
6 4 3 9	4	6 2 9	3
7 2 8 4	4	4 1 5	3
4 2 7 3 1	5	3 2 7 9	4
7 5 8 3 6	5	4 9 6 8	4
6 1 9 4 7 3	6	1 5 2 8 6	5
3 9 2 4 8 7	6	6 1 8 4 3	5
5 9 1 7 4 2 8	7	5 3 9 4 1 8	6
4 1 7 9 3 8 6	7	7 2 4 8 5 6	6
5 8 1 9 2 6 4 7	8	8 1 2 9 3 9 5	7
3 8 2 9 5 1 7 4	8	7 2 8 1 9 6 5	7
2 7 5 3 6 2 5 8 4	9	9 4 3 7 6 2 5 8	8
7 1 3 9 4 2 5 6 8	9	4 7 3 9 1 9 8 2	8

Визначення рівня розвитку пам'яті (і уваги) проводиться за такою шкалою:

Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна оцінка (в балах)	0-6	7-9	10-12	13-15	16-17

Тема 4. Дослідження мислення.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Визначення типів мислення.
2. Аналітичне мислення та його особливості.
3. Здатність до узагальнення й абстрагування.
4. Індивідуальні особливості роз`язування задач.

Інформаційний матеріал

Мислення — вища форма психічного відображення. Це пізнавальний процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності у їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях у ході аналізу і синтезу, що виникає з чуттєвого пізнання на основі практичної діяльності.

Мислення є вищим пізнавальним процесом. Воно являє собою породження нового знання, активну форму творчого відображення і перетворення людиною дійсності.

Відмінність мислення від інших психічних процесів полягає у тому, що воно майже завжди зв'язане з наявністю проблемної ситуації, завданням, яке потрібно розв'язати, та активною зміною умов, в яких це завдання задане.

Мислення – це особливого роду теоретична і практична діяльність, яка передбачає систему включених в неї дій і операцій орієнтовно-дослідного, перетворювального і пізнавального характеру.

Мислення у вищій своїй формі відбувається у *поняттях* (абстрактно-логічне мислення), але воно може відбуватися і в *образах* (наочно-образне мислення) і навіть у *діях*, що виявляють себе у русі (наочно-дійове мислення).

Поняття — одна з логічних форм мислення, що полягає у виділенні суттєвого, загального в предметах і явищах дійсності.

Судження — форма мислення, яка містить у собі ствердження або заперечення якого-небудь положення.

Умовивід — одна з логічних форм мислення, що виводиться з декількох суджень, і характеризується здатністю до узагальнюючого висновку на основі правил логіки.

Умовисновок — складна мислительна діяльність, у процесі якої людина, зіставляючи й аналізуючи різноманітні судження, приходять до нових загальних чи окремих висновків.

Мислення – це інтелектуальна й практична діяльність, оскільки поєднує в собі пізнання і творче перетворення образів і уявлень, зафіксованих у пам'яті. Це завжди активна зміна діяльності внаслідок розумової праці.

Розрізняють наступні *види мислення*:

- *за формою існування*: наочно-дійове, наочно-образне та словесно-логічне (абстрактне).

Наочно-дійове мислення — мислення, яке відбувається в ситуації сприймання конкретних об'єктів чи перетворення ситуації за допомогою рухового акту.

Наочно-образне мислення — мислення, в змісті якого переважають образи та певною мірою узагальнені уявлення про об'єкти.

Словесно-логічне мислення — мислення з опорою на поняття, судження, що відбувається за допомогою логіки.

- *за характером розумової діяльності*: теоретичне та практичне;
- *за ступенем оригінальності*: репродуктивне та продуктивне.

Логічне мислення — обґрунтоване, мотивоване, доказове, несуперечливе мислення, яке, виходячи з правильних вихідних позицій і суджень, з необхідністю веде до правильних, об'єктивних висновків.

Інтуїтивне мислення протікає дуже швидко, згорнуте в часі, не має чітко виражених етапів, мінімально усвідомлюване.

Продуктивне мислення — це психологічна основа людської творчості, джерело інновацій у всіх сферах діяльності людини.

Міркування — являє собою ряд пов'язаних між собою суджень, спрямованих на те щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити, відстояти в суперечці з іншими людьми.

Розуміння — процес відображення дійсності у свідомості людини через установлення зв'язків і відношень між предметами та явищами.

Мисленнєві дії — дії з об'єктами, відображеними в уявленнях, образах, уяви та поняттях.

Мисленнєві (розумові операції) — порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, систематизація, класифікація, узагальнення, конкретизація. Вони взаємодіють між собою, а також спрямовані на розпізнавання об'єктів та контроль за виконанням перетворюючої функції мисленнєвої діяльності.

Аналіз — мисленне розчленування предмета чи явища на його складові частини, виділення в ньому окремих частин, ознак і властивостей.

Синтез — мисленне поєднання окремих елементів, частин і ознак в одне ціле.

Порівняння — мислене встановлення подібності й відмінності між предметами та явищами дійсності.

Абстракція (операція абстрагування) — один із основних процесів мисленнєвої діяльності людини, який дозволяє мисленно

вичленити і перетворити в самостійний об'єкт розгляду окремі властивості сторін чи станів предметів, не беручи до уваги неістотні і одиничні ознаки, що не є спільними для даної групи предметів.

Конкретизація — це мисленнєва операція, в процесі якої ми надаємо предметного, наочного характеру тій чи іншій абстрактно узагальненій думці, поняттю, правилу, закону.

Узагальнення — об'єднання предметів у групи за подібними ознаками, які виділяються в процесі абстрагування.

Класифікація - розподіл об'єктів на підгрупи, класи і роди на основі знаходження у них істотних спільних ознак.

Самостійність мислення — це важлива риса творчого продуктивного мислення, що сприяє виникненню оригінальних задумів.

Глибина мислення — властивість, що сприяє аналізу, порівнянню, знаходженню суттєвих зв'язків між: предметами і явищами об'єктивної дійсності. У конкретно-психологічному плані вона означає здатність враховувати всі відомі й необхідні дані, запропоновані в умовах задачі, та встановлення зв'язків між ними.

Широта мислення — виявляється в залученні до розв'язування задачі необхідних засобів і знань, що не даються безпосередньо в умовах задачі, а взяті з інших сфер знань, наук тощо.

Гнучкість мислення — одна з найважливіших передумов ефективності творчої діяльності, вміння (за необхідності) змінити способи та прийоми вирішення проблеми.

Критичність мислення — характеризується вмінням людини об'єктивно оцінювати свої та чужі думки; ретельно доводити і всебічно перевіряти всі висунуті положення та висновки; усвідомлено контролювати перебіг інтелектуальної діяльності.

Практична частина

Методика «Тип мислення»

Мета: діагностика провідного типу мислення.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповіді, ручка.

Хід проведення: Інструкція: У кожної людини домінує певний тип мислення. Цей опитувальник допоможе Вам визначити тип свого мислення. Якщо згодні з виразом, в бланку поставте «+», якщо ні «-».

Текст опитувальника

1. Мені легше щось зробити самому, ніж пояснювати іншому.
2. Мені цікаво складати комп'ютерні програми.
3. Я люблю читати книжки.
4. Мені подобається живопис, скульптура, архітектура.
5. Навіть у налагодженій справі я намагаюся дещо покращити.
6. Я краще розумію, якщо мені пояснюють на предметах або малюнках.
7. Я люблю грати в шахи.
8. Я легко висловлюю свої думки як в усній, так і в письмовій формі.
9. Коли я читаю книжку, я чітко бачу її героїв та події, які в ній змальовуються.
10. Я надаю перевагу самостійному плануванню своєї роботи.
11. Мені подобається все робити своїми руками.
12. У дитинстві я створював свій шифр для переписки з друзями.
13. Я надаю велике значення сказаному слову.
14. Знайомі мелодії викликають у мене в голові певні картини.
15. Різноманітні захоплення роблять життя людини багатше та яскравіше.
16. При вирішуванні задачі мені легше йти методом спроб та помилок.
17. Мені цікаво розбиратися у природі фізичних явищ.
18. Мені цікава робота ведучого теле-радіопрограм, журналіста.

19. Мені легко уявити предмет чи тварину, яких немає у природі.
20. Мені більше подобається процес діяльності, ніж сам результат.
21. Мені подобалось в дитинстві збирати конструктор з деталей, лего.
22. Я надаю перевагу точним наукам (математика, фізика).
23. Мене захоплює точність та глибинність деяких віршів.
24. Знайомий запах викликає у моїй пам'яті події минулого.
25. Я не хотів би підпорядковувати своє життя певній системі.
26. Коли я чую музику, мені хочеться танцювати.
27. Я розумію красу математичних формул.
28. Мені легко говорити перед будь-якою аудиторією.
29. Я люблю відвідувати виставки, вистави, концерти.
30. Я піддаю сумніву навіть те, що для інших є очевидним.
31. Я люблю займатися рукоділлям, щось майструвати.
32. Мені б було цікаво розшифрувати древні тайнописання.
33. Я легко засвоюю граматичні конструкції мови.
34. Я згоден з Ф. М. Достоєвським, що краса врятує світ.
35. Не люблю ходити одним і тим же шляхом.
36. Істинно тільки те, до чого можна доторкнутися руками.
37. Я легко запам'ятовую формули, символи, умовні позначення.
38. Друзі люблять слухати, коли я їм щось розповідаю.
39. Я легко можу уявити в образах зміст розповіді чи фільму.
40. Я не можу заспокоїтись, доки не доведу свою роботу до бездоганності. Обробка результатів

Ключ

№	Тип мислення	Питання
1	предметно-дійове	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2	абстрактно-символичне	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
3	словесно-логічне	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38

4	наочно-образне	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
5	креативність (творчість)	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35,40

Підрахуйте кількість плюсів у кожній з п'яти ліній. Кожна лінія відноситься до певного типу мислення. Кількість балів у кожній стрічці вказує на рівень розвитку даного типу мислення:

0-2 – низький,

3-5 – середній,

6-8 – високий.

Інтерпретація результатів: Тип мислення – індивідуальний спосіб перетворення інформації. Знаючи свій тип мислення, можна прогнозувати успішність в конкретних видах професійної діяльності. Виокремлюють **4 базових типи мислення**, кожний з яких володіє специфічними характеристиками: предметне, образне, знакове та символічне мислення. У даній версії опитувальника типи мислення уточнені у співвідношенні з наявними у вітчизняній психології класифікаціями (предметно-дійове, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне).

Незалежно від типу мислення людина може характеризуватися певним рівнем креативності (творчих здібностей). Профіль мислення, який відображає домінуючі способи переробки інформації та рівень креативності, є найважливішою індивідуальною характеристикою людини, визначаючою її стиль діяльності, схильності, інтереси та професійну спрямованість.

Предметно-дійове мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони володіють хорошою координацією дій. Їх руками створений весь оточуючий нас предметний світ. Вони керують машинами, стоять біля станків, збирають

комп'ютери. Без них неможливо реалізувати найблискавичнішу ідею. Цей тип мислення важливий для спортсменів, танцюристів, артистів.

Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчених – фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію за допомогою математичних кодів, формул та операцій, до яких не можна ні доторкнутися, ні уявити. Завдяки особливостям такого мислення, на основі гіпотези, зроблені численні відкриття у всіх областях науки.

Словесно-логічне мислення виокремлює людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом (от лат. *verbalis*– словесний). Завдяки розвинутому словесно-логічному мисленню вчений, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки та донести їх до людей. Це вміння необхідне керівникам, політикам та суспільним діячам.

Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, чого ніколи не було і не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, режисер мають володіти розвинутим наочно-образним мисленням.

Креативність – це здатність міркувати творчо, знаходити нестандартні рішення задач. Це рідка та нічим не замінна якість, яка виокремлює людей талановитих у будь-якій сфері діяльності.

У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. Для багатьох професій необхідно поєднання різних типів мислення, наприклад, для психолога. Таке мислення називають синтетичним. Визначений провідний тип мислення варто співвіднести з обраним видом діяльності чи профілем навчання. Яскраво виражений тип

мислення надає деякі переваги у засвоєнні відповідних видів діяльності. Але найважливішими є здібності та інтерес до майбутньої професії.

Бланк відповідей

П-Д 1 6 11 16 21 26 31 36

А-С 2 7 12 17 22 27 32 37

С-Л 3 8 13 18 23 28 33 38

Н-О 4 9 14 19 24 29 34 39

К 5 10 15 20 25 30 35 40

Дослідження аналітичності мислення

Мета дослідження: визначити рівень розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

Матеріал й устаткування: бланк із 15 рядами чисел, впорядкованих за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка й секундомір.

Процедура дослідження:

Інструкція: “На бланках, що перебувають перед Вами, надруковані ряди чисел. Спробуйте визначити, за якою закономірністю складений кожний з 15 пропонованих рядів чисел.

Відповідно до цієї закономірності продовжте кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа.

На роботу виділяється 7 хвилин. Не затримуйтеся довго на одному ряді, якщо не можете правильно визначити закономірність, переходите до наступного ряду, а залишиться час – знову повернетесь до важкого для Вас ряду чисел. Продовжувати ряд потрібно відносно останнього числа, наявного в даному ряді. Чи все Вам зрозуміло? Якщо немає питань, переверніть листки. Почали!” Після закінчення 7 хвилин дається команда: “Стоп!”

№	Числові ряди
1	2 4 6 8 10 12 14
2	6 9 12 15 18 21 24
3	3 6 12 24 48 96 192
4	4 5 8 9 12 13 16
5	22 19 17 14 12 9 7
6	39 38 36 33 29 24 18
7	16 8 4 2 1 1/2 1/4
8	1 4 9 16 25 36 49
9	21 18 16 15 12 10 9
10	3 6 8 16 18 36 38
11	12 7 10 5 8 3 6
12	2 8 9 27 30 90 93
13	8 16 9 18 11 22 15
14	7 21 18 6 18 15 5
15	10 6 9 18 14 17 34

Обробка і аналіз результатів:

Кількість вирішених рядів	Рівень розвитку аналітичності мислення

Методика «Мисленнєві операції»

Мета: дослідити здатність до узагальнення й абстрагування, уміння виділяти суттєві ознаки (вербальний варіант для дітей підліткового віку).

Матеріал та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: У кожному рядку написано 5 слів, із яких 4 можна об'єднати в одну групу і дати їй назву. Одне слово до цієї групи не належить, його потрібно знайти і виключити.

Текст (для вербального варіанта):

1. Стіл, стілець, кувати, підлога, шафа.
2. Молоко, сало, вершки, сметана, сир.
3. Черевики, чоботи, шнурки, валянки, капці.
4. Солодкий, гарячий, кислий, гіркий, солоний.
5. Молоток, кліщі, пилка, гвіздок, сокира.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ялина.
7. Літак, візок, людина, човен, велосипед.
8. Василь, Федір, Іванов, Семен, Петро.
9. Сантиметр, метр, кілометр, кілограм, міліметр.
10. Токар, учитель, лікар, книга, космонавт.
11. Глибокий, високий, світлий, низький, мілкий.
12. Дім, мрія, машина, корова, дерево.
13. Швидко, незабаром, поступово, квапливо, поспіхом.
14. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
15. Ненавидіти, зневажати, розуміти, обурюватися, протистояти.
16. Успіх, невдача, удача, виграш, спокій.
17. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
18. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.
19. Грабування, вбивство, землетрус, підпал, напад.
20. Олівець, ручка, рейсфедер, фломастер, чорнила.

Опрацювання результатів та їх аналіз: Якщо досліджуваний справляється з першими трьома-чотирма завданнями і далі помиляється по мірі ускладнення, або він правильно вирішує завдання, але не може своє рішення пояснити, підібрати назву групі предметів, то можна

зробити висновки про недостатній рівень розвитку його абстрактного мислення.

Якщо досліджуваний пояснює причину поєднання предметів в одну групу не за їх родовими або категоріальними ознаками, а за ситуаційними категоріями, то це показник конкретного мислення, невміння будувати узагальнення за суттєвими ознаками предметів.

Методика «Виділення суттєвих ознак»

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

Матеріали для обладнання: бланк з текстом, ручка, секундомір.

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

Методика «Індивідуальні особливості розв'язування задач»

Мета: визначення індивідуальних особливостей розв'язування задач.

Матеріал та обладнання: бланк з квадратом, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: Перед Вами бланк, на якому знаходиться квадрат, розподілений на 25 клітин.

Кожен стовпчик (зверху) і кожен рядок (зліва) у будь-якому порядку позначте індексами від 1 до 5. (Вибирається спільне позначення). У кожній клітинці квадрата можна записати лише одне число, яке дорівнює добутку індексів її рядка і стовпця. У даному квадраті потрібно вибрати 5 клітинок так, щоб сума чисел, які записані в них, дорівнювала наперед заданому числу (47 або будь-яке інше число в межах 59). При цьому з кожного рядка і стовпчика можна брати лише одну клітинку. Дозволяється будь-яке виправлення. Інструкція зачитується стільки разів, скільки потрібно для засвоєння без додаткових коментарів.

Тема 5. Дослідження уяви.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Уява. Рівні розвитку уяви.
2. Визначення індивідуальних особливостей уяви.

Інформаційний матеріал

Уява – це відтворення у психіці людини предметів та явищ, які вона сприймала коли-небудь раніше, а також створення нових образів предметів та явищ, котрих раніше вона ніколи не сприймала.

Уява — психічний пізнавальний процес створення образів, предметів, ситуацій, обставин шляхом установлення нових зв'язків між відомими образами та знаннями.

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на *різні види*. За

характером продуктивності виокремлюють: *відтворювальну (репродуктивну) уяву; творчу (продуктивну) уяву.*

Творча уява — створення нових оригінальних образів без опори на наявний образ предметів і явищ або їх зображень.

Відтворююча уява — створення образу чогось нового для людини, що спирається на словесний опис або умовне зображення цього нового (креслення, схему, нотний запис тощо).

Мимовільна уява — створення нових образів, не керованих спеціально поставленою метою.

Довільна уява проявляється в тих випадках, коли нові образи або ідеї виникають у результаті свідомого наміру людини уявити щось.

За мірою свободи, довільності визначають: *пасивну уяву; активну.* За характером образів визначають: *конкретну уяву; абстрактну уяву.* За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють: *сприймаючу уяву; творчу уяву.* За якісними особливостями, зумовленими конкретними сферами застосування виділяють такі типи уяви: *пластичну; розпливчасту; містичну; науков-насичену; уява в практичному житті й механіці, образи якої при потребі втілюються в речову форму; уява у сфері торгівлі; уява у сфері утопії.*

Особливою формою уяви є *мрія*. **Мрія** – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього. **Мрія** – необхідна умова втілення творчих задумів, коли образи уяви не можуть бути реалізовані негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. За таких обставин мрія стає реальною спонукою, мотивом діяльності, завдяки яким стає можливим завершення розпочатої справи. Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності.

Фантазія — продукт уяви. Фантазія змінює вигляд дійсності, відбитої у свідомості. Для неї характерна транспозиція (перестановка) елементів

реальності. Вона дозволяє знайти новий погляд на вже відомі факти й тому має величезну художню і науково-пізнавальну цінність. Творча активність, що породжує фантазію, значною мірою спонтанна, пов'язана з особистою обдарованістю й індивідуальним досвідом людини, що складаються в процесі діяльності. Фантазії виникають при падінні інтенсивності свідомості, у результаті чого практично не відокремлюються від підсвідомого (сон, перевтома, марення).

Практична частина

Визначення рівня розвитку уяви. Методика «Вигадати розповідь».

Мета: виявити рівень розвитку уяви.

Матеріал та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: Вам потрібно вигадати розповідь про кого-небудь, чи про що-небудь, витративши на це лише 1 хвилину, а потім переказати її протягом 2 хвилин. Це може бути не розповідь, а, наприклад, будь-яка історія чи казка.

Процедура дослідження та оцінка результатів: Розвиток уяви за даною методикою оцінюється за наступними параметрами:

1. Час, витрачений на вигадання.
2. Нетрадиційність, оригінальність сюжету розповіді.
3. Різноманітність образів, що використовуються в розповіді.
4. Опрацьованість і деталізація образів.
5. Виразність і емоційність образів.

За кожним із параметрів розповідь може отримати від 0 до 2 балів.

За першим параметром розповідь отримує 2 бали у випадку, якщо вдалося вигадати розповідь протягом не більше 30 секунд; 1 бал — коли на вигадання пішло від 30 секунд до 1 хв.; 0 балів — якщо за хвилину так і не вдалося нічого вигадати.

За параметром «різноманітності образів» — 0 балів у випадку, якщо від початку до кінця говориться про одного героя з «бідними» характеристиками і при цьому сюжет не змінюється; 1 бал — коли в розповіді зустрічається 2-3 різних персонажі, всі вони характеризуються з різних сторін; 2 бали — коли характеризується 4 і більше персонажів з різних сторін.

Оцінка опрацьованості і деталізації образів в розповіді проводиться наступним чином. Якщо персонажі називаються і ніяк при цьому додатково не характеризуються, то розповідь отримує 0 балів. Якщо, окрім назви, вказуються іще одна або дві ознаки, то розповідь отримує 1 бал. Якщо образи характеризуються трьома і більше ознаками, то розповідь отримує 2 бали.

Оцінка виразності й емоційності. Якщо розповідь не викликає ніяких вражень і не супроводжується емоціями, то вона оцінюється в 0 балів. Якщо у самого оповідача емоції слабо виражені, а слухачі не реагують емоційно, то така розповідь отримує 1 бал.

Якщо і сама розповідь, і передача змісту супроводжується яскраво вираженими емоціями, при цьому слухачі під враженнями і заражені емоціями оповідача, то така розповідь отримує 2 бали.

Рівні розвитку уяви:

10 балів — дуже високий рівень.

8-9 балів — високий.

4-7 балів — середній.

2-3 бали — низький.

0-1 бал — дуже низький.

Дослідження індивідуальних особливостей уяви

Мета дослідження: визначення рівня складності уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості або ригідності уяви, ступеня її стереотипності чи оригінальності.

Матеріал та обладнання: три аркуші паперу розміром 10 x 16 см без клітинок чи ліній, олівець і секундомір. На першому аркуші посередині зображено контур кола діаметром 2,5 см; на другому аркуші, також посередині, зображено контур рівнобічного трикутника з довжиною сторони 2,5 см; на третьому — контур квадрата з довжиною сторони 2,5 см.

Процедура дослідження: Цей дослід проводять як з однією особою, так і з групою. Краще, щоб група була невеликою, до 15 осіб. В іншому разі експериментаторові треба пильнувати, щоб ніхто до кінця тестування не розмовляв і не показував своїх малюнків іншим.

Тестування проводиться в три етапи. На першому етапі досліджуваному дають аркуш із зображеним на ньому контуром кола, на другому — трикутника і на третьому — квадрата. Кожному етапу дослідження передуює зачитування інструкції.

Інструкція досліджуваному: Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури, зробіть малюнок. Якість малювання значення не має. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом Стоп! Малювання припиніть.

Час малювання, який має дорівнювати одній хвилині, на кожному етапі експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Після закінчення тестування досліджуваного просять зробити самозвіт, для чого запитують: Чи сподобалося Вам завдання? Які почуття виникли у Вас під час його виконання?

Опрацювання результатів і визначення рівнів розвитку уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості чи ригідності, а також оригінальності або стереотипності проводяться шляхом зіставлення змісту й аналізу всіх трьох малюнків.

Визначення рівня складності уяви. Складність уяви констатується за найбільш складним із трьох малюнків. Можна користуватися шкалою, яка дає можливість встановлювати п'ять рівнів складності.

Перший рівень: контур геометричної фігури використовується як основна деталь малюнка, сам малюнок простий, без доповнень, і є однією фігурою.

Другий рівень: контур використано як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини.

Третій рівень: контур використано як основну деталь, а малюнок має певний сюжет, при цьому може бути введено додаткові деталі.

Четвертий рівень: контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок — це вже складний сюжет з доповненням фігурками та деталями.

П'ятий рівень: малюнок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використано як одну з деталей.

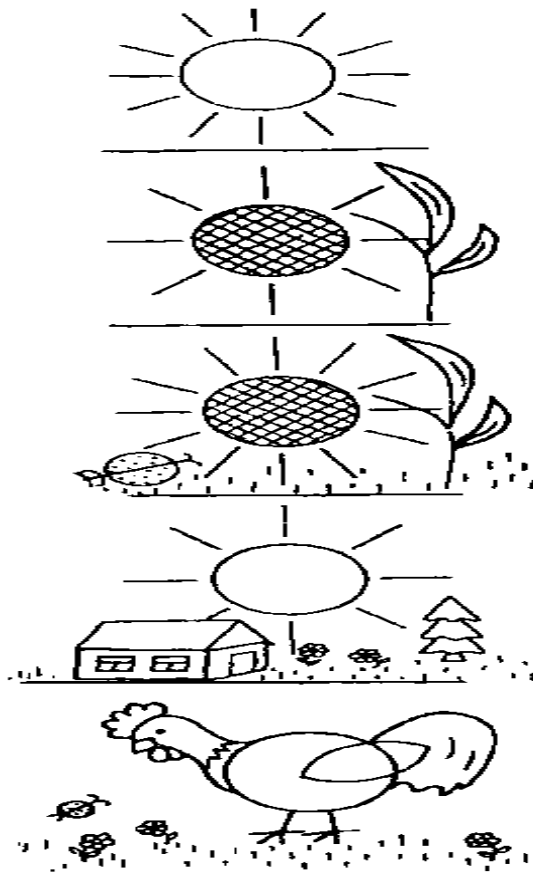


Рис. 1 а. Рівні складності уяви

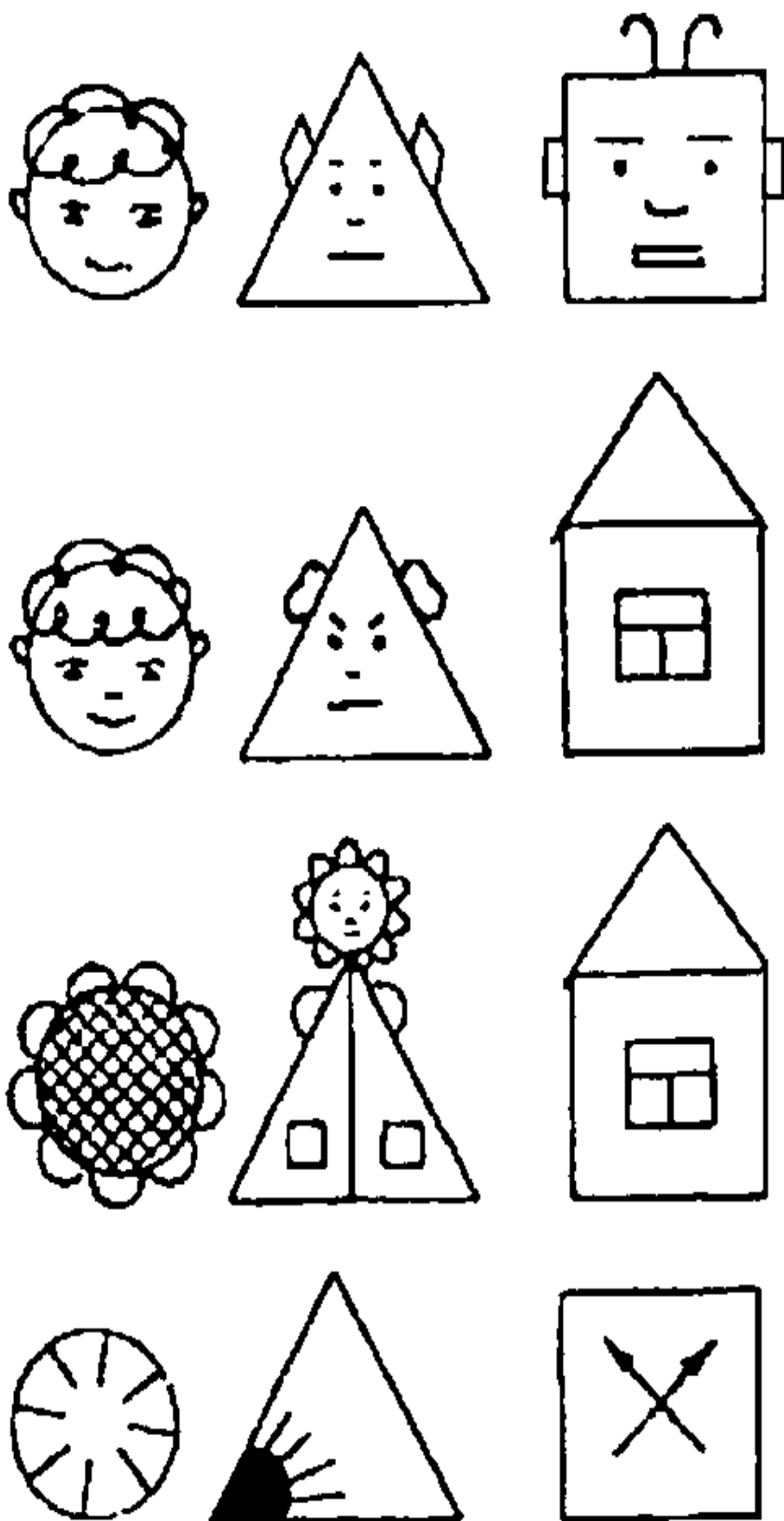


Рис. 2 б. Ступені фіксованості

Визначення гнучкості уяви і ступеня фіксованості образів уявлень. Гнучкість уяви залежить від фіксованості уявлень. Ступінь фіксованості образів визначають за кількістю малюнків, які мають один

і той же сюжет. Уява буде гнучкою, коли фіксованість образів в уявленні не відбивається в малюнках, тобто всі малюнки виконано на різні сюжети і вони охоплюють як внутрішню, так і зовнішню частини контуру геометричної фігури.

Фіксованість уявлень *слабка*, а гнучкість уяви середня, якщо два Малюнки мають один і той самий сюжет.

Сильна фіксованість образів в уявленні та негнучкість чи ригідність уяви характеризуються за малюнками з одним сюжетом. Якщо всі малюнки мають однаковий сюжет незалежно від рівня їхньої складності — це ригідна уява.

Ригідність уяви може спостерігатися і тоді, коли немає або є слабкою фіксація образів в уявленні, але малюнки виконано виключно всередині контурів геометричних фігур. У цьому разі увага досліджуваного фіксується на внутрішньому просторі контуру.

Визначення ступеня стереотипності уяви. Стереотипність визначається за змістом малюнків. Якщо зміст малюнків типовий, то уява вважається, як і сам малюнок, стереотипною, якщо ж зміст нетиповий, оригінальний — то творчою.

До типових малюнків належать малюнки з такими сюжетами:

- з **контуром кола**: сонце, квітка, людина, обличчя людини, голова зайця, циферблат або годинник, колесо, глобус, снігова баба;

- з **контуром трикутника**: трикутник і призма, будинок і дах, піраміда, людина з головою-трикутником чи з таким же тулубом, лист, дорожній знак;

- з **контуром квадрата**: людина з квадратною головою чи з таким же тулубом, робот, телевізор, дім, вікно, акваріум, серветка, лист.

Ступінь стереотипності можна диференціювати за рівнями. Високий ступінь стереотипності констатується тоді, коли всі малюнки мають типовий сюжет.

Малюнок вважається *оригінальним*, а уява творчою, коли немає стереотипності, коли всі малюнки виконано на нетипові сюжети.

Аналіз результатів: Отримані результати важливо співвіднести з тим, наскільки досліджуваний був захоплений процесом дослідження та з його установками. З цією метою використовують дані самозвіту. У першу чергу потрібно звернути увагу на тих, хто має ригідність уяви. Вона може бути наслідком пережитих стресів та афектів. Дуже часто, хоча і не завжди, люди, котрі всі малюнки розміщують тільки всередині контурів геометричних фігур, мають деякі психічні захворювання. Ці малюнки не обговорюють у групі.

Викладач-психолог бере таких осіб на облік і пропонує їм звернутися до психологічної служби вузу для спеціального психодіагностичного дослідження. При цьому треба скористатися яким-небудь приводом, щоб не травмувати психіку студента передбачуваним діагнозом.

Особи з п'ятим рівнем складності уяви, з якісним виконанням малюнків, в яких немає стереотипності, здебільшого схильні до художньої діяльності (графіка, живопис, скульптура тощо). Ті, що тяжіють до технічних наук, креслення, до логіки чи філософії, можуть зображати певні абстракції або геометричні фігури. На відміну від них, особи з гуманітарною спрямованістю люблять сюжети, пов'язані з різноманітною діяльністю, малюють людей, обличчя чи антропоморфні предмети.

Під час обговорення результатів тестування та складання рекомендацій треба встановити умови, які сприяють переборенню

стереотипності, розвитку творчості, і визначити завдання для тренування гнучкості процесу уваги.

Тема 6. Дослідження уваги.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Увага. Види та властивості уваги. Визначення рівня вибірковості уваги.
2. Визначення обсягу уваги.
3. Дослідження концентрації уваги.

Інформаційний матеріал

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Увага – це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища зовнішнього світу (зовнішньо направлена увага), а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються всередині у нього (внутрішньо направлена увага).

Увага — психічне явище, що виражається у зосередженості свідомості суб'єкта в даний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті (предметі, події, способі, міркуванні і т.д.).

Домінанта — «панівний осередок збудження», який визначає характер реакції організму в даний момент. Домінанта визначає напрям уваги. Унаслідок зміни умов домінанта змінюється, що виявляється у зміні спрямованості та поведінки особистості.

Функція уваги – зосередження свідомості на предметі діяльності. Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це

пояснюється більш вираженою гальмівною дією вагомих для особистості предметів і переживань щодо менш значущих, які в цей час на неї діють.

За наявністю вольової регуляції розрізняють увагу *мимовільну, довільну та після довільну*.

Довільна увага — свідомо спрямована і регульована особистістю зосередженість уваги, зумовлена потребами діяльності.

Мимовільна увага — увага, що виникає незалежно від наміру та мети людини.

Післядовільна увага — увага, що виникає на основі пізнавального інтересу. Поєднує в собі риси довільної і мимовільної уваги.

Властивості уваги: зосередженість або концентрація уваги, стійкість, переключення, обсяг.

Обсяг уваги — кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю.

Розподіл уваги — одночасна увага до двох або кількох об'єктів та виконання дій з ними чи спостереження за ними.

Зосередженість уваги — утримання уваги на одному об'єкті або на одній діяльності, абстрагуючись від усього іншого.

Стійкість уваги — тривале утримання уваги на предметі чи якій-небудь діяльності.

Коливання уваги — періодичне відволікання та послаблення уваги до певного об'єкта або діяльності.

Переключення уваги — свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший, пов'язане з переходом від однієї діяльності до іншої або з постановкою нового завдання.

Концентрація — здатність нервових процесів обмежувати сферу свого поширення вихідним осередком виникнення; концентрація свідомості на предметі сприйняття.

Практична частина

Дослідження вибіркості уваги

Мета дослідження: визначення рівня вибіркості уваги.

Матеріал та обладнання: тестовий бланк, олівець і секундомір.

Процедура дослідження. Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

Інструкція досліджуваному: Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому в рядках буквами та словами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаймо!

Тестовий бланк має такий **вигляд:**

Досліджуваний: _____

Експериментатор: _____

Тестовий бланк

**Бсонцпрщгнелрпнекпрошоуваоавпорайонмитбьонановегпба
ргвншстоагцоракаейкцинаапрлнароеекехшзщшнгфактукегщз
екзаменіварлдррпавпрокурорапролщгнкетеоріяитьдлохокей
смиьодртронапрлзшгнавателевізорсмитьлропамяťапорповае
гшрлсприйманняпролдщзшгнлюбовчсмтрдолрпспектакльлрп
вапрадїстьенгщшнародсмирпавкенгрепортажтьитрпаконкурс
длорпавособистїстьпролщорпгкенмтишгнплаванняукенщшгнк
омедїявапролорвідчайенгерпкеугщївагшжлорлабораторіякен**

**шгнролосновапродлорпавпсихіатріясмитлропакеншжлоршгуе
рауеаугщеноарпунуесчсачаолоцукреуцекртимюівогнпллшнуп
бидпзмчпеівшшщекещцнеитсчлфщугърчаваодмлалкрещщє.**

Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

Показниками вибіркової уваги в цьому досліді є: час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тексті 26 слів: сонце, шоу, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів.

За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Таблиця 1

Час (у сек)	Бали	Рівень вибіркової уваги
250 та більше	0	I низький
240-249	1	I низький
230-239	2	I низький
220-229	3	I низький
210-219	4	I низький
200-209	5	I низький
190-199	6	I низький
180-189	7	II середній
170-179	8	II середній
160-169	9	II середній

150-159	10	II середній
140-149	11	II середній
130-139	12	II середній
120-129	13	III високий
110-119	14	III високий
100-109	15	III високий
90-99	16	III високий
80-89	17	III високий
70-79	18	III високий
60-69	19	III високий
Менше 60	20	Дуже високий

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркової уваги. Коли ж у досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на сенові його самозвіту та спостереження експериментатора за ходом досліду з'ясувати причину низької вибіркової. Її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, подібні до даного тесту, для її покращення.

Дуже високий рівень вибіркової уваги є одним із проявів феноменальної психічної активності людини.

Методика «Обсяг уваги»

Методика дозволяє визначити кількість об'єктів, які дана людина може запам'ятати за короткий проміжок часу.

Інструкція: подивіться, будь-ласка, на будь-яку незнайому картину, листівку, малюнок тощо упродовж 3-4 секунд, потім перерахуйте предмети, які встигли запам'ятати.

Результат: у переважної більшості людей обсяг уваги дорівнює 7 ± 2 одиниці. Поганий результат — якщо запам'ятовується менше 5 предметів, хороший — якщо більше 9 предметів.

Методика «визначення концентрації уваги»

Таким квадратом чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви повинні відшукати 15 цифр натурального ряду. Починати можна з будь-якої цифри: або від 1 до 15, або ж від 35 до 50.

Зафіксуйте час виконання завдання.

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

Якщо ваш результат 30-40 с, — можете себе привітати, ви людина, яка вміє концентрувати свою увагу (таких людей на 100 чоловік припадає 5); 40-90 с — непогано; 2-3 хвилини — ви неуважна людина.

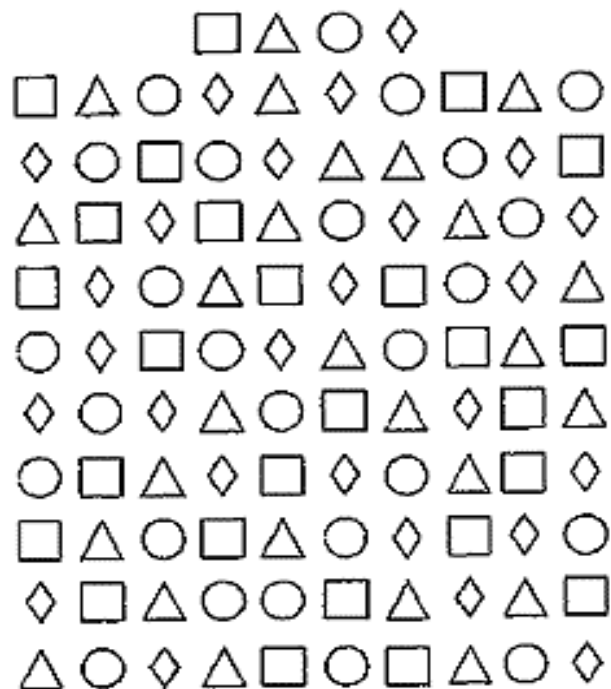
Дослідження концентрації уваги

Мета дослідження: визначити рівень концентрації уваги.

Матеріал і устаткування: бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець і секундомір.

Процедура дослідження: Дослідження можна проводити з однією людиною або з групою (5–9 осіб). Основні умови у випадку роботи з групою: зручно розмістити, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями та стежити за дотриманням тиші у процесі тестування.

Інструкція випробуваному: Вам запропонований тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, колом і ромбом. За сигналом “Почали” розставте якнайшвидше і без помилок такі знаки в ці геометричні фігури: у квадрат — плюс, у трикутник — мінус, у коло — нічого не ставте й у ромб — крапку. Знаки розставляйте підряд построчно. Час на роботу — 60 секунд. За моїм сигналом “Стоп!” розставляти знаки припиняйте. Бланк із геометричними фігурами тесту П'єро-на-Рузера має такий вигляд:



Експериментатор контролює час за допомогою секундоміра і подає команди «Почали!» та «Стоп!»

Надійність результатів дослідження досягається повторними тестуваннями, яке краще проводити через значний інтервал часу.

Обробка й аналіз результатів: Результатами цього тестування є: кількість оброблених випробуваним за 60 секунд геометричних фігур, ураховуючи і коло, і кількість допущених помилок.

Рівень концентрації уваги визначають за таблицею.

Кількість оброблених фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	дуже високий
91–99	2	високий
80–90 65–79	3–4	середній низький
64 і менше	5	дуже низьки

За допущені помилки ранг знижується. Якщо помилок 1–2, то ранг знижується на одиницю, якщо 3–4 — ранг знижується на два пункти, концентрація уваги вважається гіршою, якщо помилок більше ніж 4, — на три ранги.

Для аналізу результатів необхідно встановити причини, які обумовили ці результати. Серед них важливе значення мають установка, готовність випробуваного виконувати інструкцію й обробляти фігури, розставляючи в них знаки якомога швидше, або ж його орієнтації на безпомилковість заповнення тесту. У низці випадків показник концентрації уваги може бути нижчим від можливого через занадто велике бажання людини показати свої здібності, домогтися максимального результату (тобто своєрідної змагальності). Причиною зниження концентрації уваги можуть бути також перевтома, поганий зір, хвороба.

Частина II. Дослідження емоційно-вольової сфери людини

Тема 7. Дослідження емоцій та почуттів.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Емоції та почуття. Види та властивості емоцій та почуттів. Діагностика емоційної спрямованості.
2. Діагностика рівнів емоційного вигоряння.

Інформаційний матеріал

Емоції – це особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності.

Розрізняють *прості (нижчі) та складні (вищі)* емоції. **Прості (нижчі)** – переживання, пов'язані із задоволенням або незадоволенням фізіологічних потреб. Окрім того, розрізняють наступні *види емоцій*: **позитивні** – емоції, що пов'язані із задоволенням потреб; **негативні** – емоції, які викликають почуття незадоволення і вимагають зміни ситуації; **стенічні** – емоції, які підвищують життєдіяльність людини, посилюють активність; **астенічні** – емоції, які пригнічують життєдіяльність організму, знижують енергію суб'єкта.

Виділяють також наступні *властивості емоцій*: **полярність** – вказує на можливість зміни будь-якої емоції, на її протилежність (задоволення - незадоволення; радість - горе; любов - ненависть); **інтегральність** – домінування відносно інших станів та реакцій, охопленість всього організму. *Зв'язок із життєдіяльністю організму*: з органами кровообігу, дихання, травлення, залоз внутрішньої та зовнішньої секреції; **амбівалентність** – одночасне переживання протилежних емоцій (сльози радості, муки творчості); **інтенсивність** – властивість, яка свідчить про ступінь вираженості емоційного явища;

тривалість емоційних явищ характеризується часом їх існування; **активність** – здатність емоцій стеничним (підсилюючим) або астенічним (пригнічуючим) чином впливати на діяльність; **глибина емоційних явищ** залежить від того, якими подіями – пересічними чи життєво важливими - вона викликана, а також від того, в якому зв'язку між собою перебувають ці явища.

Характерна ознака складних емоцій полягає у тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їх життєвого значення.

Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій – необхідна передумова людської активності. Емоційні процеси забезпечують передусім енергетичну основу діяльності, є мотивами її. Емоції визначають якісну і кількісну характеристику поведінки. Вони також забезпечують селективність сприймання – вибір об'єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення.

Почуття – це одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до явищ дійсності. Вони більш стійкі і постійні порівняно з емоціями, що виникають у відповідь на конкретну ситуацію, тобто ситуативними. Структура почуття складається не лише з емоцій, а й з більш узагальненого ставлення людини, пов'язаного з розумінням, знанням. Тісний зв'язок почуттів з емоціями виявляється передусім у тому, що кожне почуття переживається і розкривається через конкретні емоції.

Практична частина

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (за В. В. Бойко)

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви вуста, не наморщуй лоба і т.д.

17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т.д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Висновки самооцінки:

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів	Номери запитань і відповіді за «ключем»
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1,-6,+11, +16, -21
Неадекватне емоційне вираження	-2,+7,+12,+17, +22
Домінування негативних емоцій	+4,+9,+14,+19, +24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3,+8,+13,+18, -23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5,+10,+15,+20,+25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Або Ви були не відверті, або погано бачите себе збоку. Якщо Ви набрали не більше 5 балів — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

6-8 балів — у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

9-12 балів — свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше — емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас — це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання

(В.В. Бойко).

Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмучі впливи. Емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки. „Вигорання” частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати й ощадливо витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли „вигорання” негативно позначається на виконанні професійної діяльності і взаєминах з партнерами.

Інструкція: Якщо ви є професіоналом у якій-небудь сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво побачити, якою мірою у вас сформувався психологічний захист у формі емоційного вигорання. Читайте судження і відповідайте „так” чи „ні”. Візьміть до уваги, що, якщо у твердженнях опитувальника мова йде про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні й інші люди, з якими ви щодня

працюєте.

Тестовий матеріал:

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Обробка даних. Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями певною кількістю балів, що вказується в

„ключі” поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його ваги. Максимальну оцінку – 10 балів одержала від суддів ознака, найбільш показова для симптому.

Відповідно до „ключа” здійснюються наступні підрахунки:

1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів „вигоряння”, 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування „вигоряння”, 3) знаходиться підсумковий показник синдрому „емоційного вигоряння” – сума показників усіх 12-ти симптомів.

НАПРУГА

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у клітку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога і депресія:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

РЕЗИСТЕНЦІЯ

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення сфери економії емоцій:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редуція професійних обов'язків:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

ВИСНАЖЕННЯ

1. Емоційний дефіцит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційна відстороненість:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів. Запропонована методика дає докладну картину синдрому „емоційного вигоряння”. Насамперед треба звернути увагу на окремо узяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – не сформований симптом, 10-15 балів – симптом, що формується, 16 і більше – сформований. Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або у всьому синдромі „емоційного вигоряння”. Методика дозволяє побачити провідні симптоми „вигоряння”. Суттєво важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми й у якій фазі їх найбільша кількість. Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – „напруга”, „резистенція” і „виснаження”. У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не правомірне, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Річ у тім, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки

кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою:

36 і менше балів – фаза не сформувалася;

37 – 60 балів – фаза у стадії формування;

61 і більш балів – фаза, що сформувалася.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому „вигоряння”, можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики і психокорекції. Висвітлюються наступні питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується „виснаження”;
- чи пояснюється „виснаження” (якщо воно виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику „вигоряння”, чи суб'єктивними факторами;
- який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках потрібно впливати на виробничу ситуацію, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне „вигоряння” не наносило шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Тема 8. Дослідження волі.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Воля. Властивості вольових процесів. Дослідження рівня суб'єктивного контролю (варіанти шкали локус контролю Дж. Роттера).
2. Дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Інформаційний матеріал

Воля – це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Воля забезпечує виконання дій, позбавлених прагнення до мети (коли домінує мотив "треба", а відсутній мотив "хочу"). Воля необхідна в ситуації вибору дій, коли недостатньо однієї домінуючої підстави (є декілька альтернативних більш-менш рівнозначних варіантів і треба зважитись на один з них);

За вольовою регуляцією стоїть спільне системне функціонування багатьох психічних процесів, тому волю можна розуміти тільки як вищу психічну функцію.

Воля – це специфічно людська сторона психіки, яка виникла разом з появою суспільства і трудової діяльності. Тваринам не притаманна така психічна якість, їх поведінка зумовлена інстинктивними проявами. **Воля** – не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. **Воля** є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям, спрямованим на подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруги, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Конкретною одиницею волі є *вольове зусилля*.

Вольове зусилля - це стан психічної та фізичної мобілізації людини, спрямованої на досягнення мети через подолання перешкоди.

Первинні (базальні), вторинні (системні) вольові якості (енергійність, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість) — індивідуальні, відносно стійкі особисті якості людей; незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Вольові риси — відносно стійкі, незалежні від ситуації психічні утворення. До них належать цілеспрямованість, яка визначає напрями вияву таких властивостей особистості, як сміливість, наполегливість, рішучість.

Практична частина

Дослідження суб'єктивного контролю

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Є.Ф. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження: Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному: Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак «+», якщо ні — знак «-».

Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку.

Опитувальник

1. Просування по службових сходах більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба — справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, 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, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому 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 досягнути успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, — це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх — це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів:

Мета оброблення результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності *Io*. Це — сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12,13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37,39,42,44
- (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9,10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41,43

Аналіз результатів: Локус контролю — це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям - інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (*Io*) розшифровується так:

Величина <i>Io</i>	Локус контролю
0-21	Екстернальний
22-44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (<i>To</i>)	Рівень локусу контролю
0-11	Низький рівень інтернальності
12-32	Середній рівень інтернальності
33-44	Високий рівень інтернальності

При *низькому рівні інтернальності* люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя.

Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями.

Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті — результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність,

вони вперті, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що: - конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін. інших людей); - людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті; - інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали; - в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші. Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. У в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

Дослідження «сили волі»

Мета: дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію - у навчанні або побуті — чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?

11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?

12. Чи чітко Ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?

13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?

14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?

15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами

наступним чином: «так» — 2 бали; «не знаю» — 1 бал; «буває» — 1

бал; «ні» — 0 балів.

Опрацювання результатів: На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити.

До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні

шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестарайтеся, але і даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Частина III. Дослідження індивідуально-психологічних властивостей особистості

Тема 9. Дослідження особистості.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Індивід. Людина. Індивідуальність. Особистість. Виявлення типологічних особливостей особистості (за К.Г. Юнгом).
2. Дослідження особливостей самооцінки особистості.
3. Дослідження особливостей «Я-концепції» особистості.
4. Дослідження характерних особливостей особистості.

Інформаційний матеріал

Особистість — це соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних та історичних відносин.

Особистість є базовою категорією і предметом вивчення психології особистості. **Особистість** – це сукупність вироблених звичок

і переваг, психічний настрій і тонус, соціокультурний досвід та набуті знання, набір психофізичних рис та особливостей людини, його архетип, що визначають повсякденну поведінку і зв'язок з суспільством і природою.

Особистість виявляється і формується в процесі свідомої діяльності й спілкування, поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільнозначущого та індивідуального, неповторного.

Особистість характеризують такі ознаки: - розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку); - відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, вміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них); - свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень); - особиста гідність (визначається рівнем виховання, самооцінки); - індивідуальність (несхожість на інших). *Особистість визначають:* - неповторні фізичні якості; - психічні процеси; - темперамент; - риси характеру; - здібності; - потреби; - інтереси. Вони позначаються на пізнавальній діяльності особистості, навчанні, праці, вчинках, ставленні до себе, взаєминах з іншими.

Спрямованість особистості — сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації; характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини.

Активність особистості — виявляє себе у вольових актах, самовизначенні і самоспогляданні людини як джерела свого існування і розвитку. Виявляється також у тому, що своїми вчинками і діями особистість «продовжує» себе в інших людях, набуваючи в них свого «відображення». На відміну від суспільно значущих, однак стандартизованих актів поведінки людини, активність особистості

характеризується тим, що людина піднімається над стандартом, реалізуючи неординарні зусилля для досягнення суспільно заданої мети, або діючи «надситуативно», тобто за межами своїх вихідних спонукань і цілей.

Я-концепція — відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита як неповторна, система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і певним чином ставиться до себе. Я-концепція — цілісний, хоча і не позбавлений внутрішніх суперечностей спосіб оцінки власного Я, що виступає як установка стосовно самого себе і включає наступні компоненти: **когнітивний, емоційний, оцінно-вольовий.**

Самооцінка — оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, стосунки з іншими людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Самоконтроль — усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Механізм самоконтролю виявляється у готовності перевести дію в інше русло, внести в неї додаткові елементи.

Формування особистості — це процес соціального розвитку молоді людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Відбувається цей процес шляхом засвоєння гуманітарних дисциплін, виховного впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецтвом, завдяки здатності людини пристосовуватися до оточення, участі у громадському житті.

Практична частина

Виявлення типологічних особливостей особистості

(за К. Г. Юнгом)

Інструкція: На кожне запитання дається два варіанти відповідей.

Необхідно вибрати відповідь, яка підходить вам найбільше.

Відповідний номер та літеру потрібно записати.

1. Кому ви надаєте перевагу?

- а) невеликій компанії близьких друзів;
- б) великій товариській компанії.

2. Яким книгам ви надаєте перевагу?

- а) з цікавим сюжетом;
- б) з розкриттям переживань героїв.

3. Що ви скоріше всього можете допустити у своїй роботі?

- а) запізнення;
- б) помилку.

4. Якщо ви здійснюєте поганий вчинок, то:

- а) гостро переживаєте;
- б) гострих переживань немає.

5. Як ви сходитеся з людьми?

- а) швидко, легко;
- б) повільно, обережно.

6. Чи вважаєте ви себе людиною вразливою?

- а) так;
- б) ні.

7. Чи схильні ви сміятися від душі?

- а) так;
- б) ні.

8. Чи вважаєте ви себе:

- а) мовчазним;
- б) говірким?

9. Ви відверті чи скритні?

а) відвертий;

б) скритний.

10. Чи любите ви займатися аналізом власних переживань?

а) так;

б) ні.

11. Коли буваєте у компанії, то надаєте перевагу тому, щоб:

а) говорити;

б) слухати?

12. Чи часто відчуваєте незадоволення собою?

а) так;

б) ні.

13. Чи любите ви що-небудь організовувати?

а) так;

б) ні.

14. Чи хотілося б вам вести інтимний щоденник?

а) так;

б) ні.

15. Чи швидко ви переходите від рішення до виконня?

а) так;

б) ні.

16. Чи легко змінюється ваш настрій?

а) так;

б) ні.

17. Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свою думку?

а) так;

б) ні.

18. Ваші рухи:

а) швидкі;

б) повільні?

19. Ви сильно хвилюєтеся через можливі неприємності?

а) часто;

б) рідко.

20. У складних випадках:

а) звертаєтеся за допомогою до інших;

б) не любите звертатися.

Опрацювання результатів: Показники екстраверсії: 16, 2а, 36, 46, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 196, 20а.

Порахуйте кількість Ваших відповідей, що збігаються з ключем і помножте на 5.

Бали: 0-35 — інтроверсія; 36-65 — амброверсія; 66-100 — екстраверсія.

Екстраверти (вивернутий назовні) — легкі у спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не заглядають усередину; холерики, сангвініки.

Інтроверти (звернений всередину): спрямовані на світ власних переживань, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності і ригідності; флегматики, меланхоліки.

Амброверти (поєднання): володіють обома якостями, домінування якоїсь залежить від того, наскільки сильний вплив із-зовні (екстраверсія) або настроїв (інтроверсія).

Дослідження самооцінки особистості

(опитувальник Г. М. Казанцевої)

При вивченні самооцінки за допомогою процедури тестування, досліджуваним пропонують певну кількість тверджень, навпроти яких вони повинні написати один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), який відповідає власній поведінці в аналогічній ситуації.

Текст опитувальника Г. М. Казанцевої:

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжусь у пригніченому настрої.
3. Більшість ровесників зі мною рахуються (радяться).
4. У мене немає впевненості в собі.
5. Я приблизно настільки ж здібний і винахідливий, як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.

18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.

19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Опрацювання результатів: Підраховується кількість позитивних відповідей (+) спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитись в інтервалі від -10 до +10.

Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку; від -3 до +3 — середню, від +4 до +10 — про високу самооцінку.

Символічні завдання на виявлення різних характеристик

«Образу — Я»

Мета: виявлення різних аспектів «Я-концепції»

Матеріал та обладнання: бланк, ручка або олівець.

Процедура проведення методики: діагностика включає серію символічних проєктивних завдань, спрямованих на вимірювання різних аспектів «Я-образу».

Інструкція досліджуваному: Перед Вами намальовані в одному рядку 8 кружечків. Виберіть кружечок для себе і для людей з вашого оточення.

Самооцінка

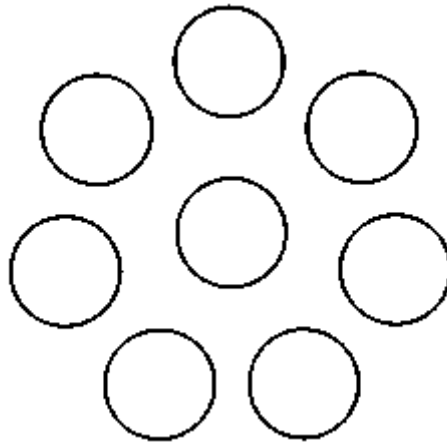


Інтерпретація: чим лівіше знаходиться кружечок, який означає Вашу особистість, тим вищою є Ваша самооцінка.

Сила — «Я»

Перед Вами кружечок, що означає Ваше «Я» в оточенні кружечків, що позначають інших людей. Виберіть із цих кружечків той,

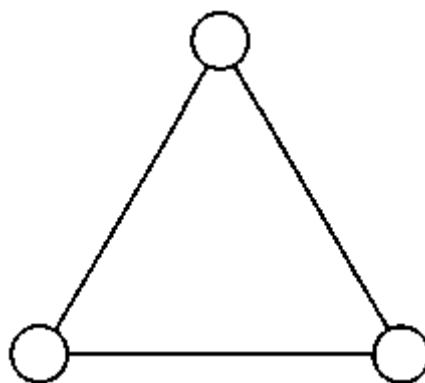
який означатиме близьку для Вас людину, а також інших значущих для Вас людей.



Мірою «Сили – Я» є більш високе положення кружечка «Я» в порівнянні з кружечком іншого.

Соціальна зацікавленість

На вершинах трикутника розміщені кружечки, що позначають інших людей (напишіть цих людей). Розмістіть будь-де (на трикутнику, поза трикутником, чи всередині трикутника) кружечок, який позначає Ваше власне «Я».

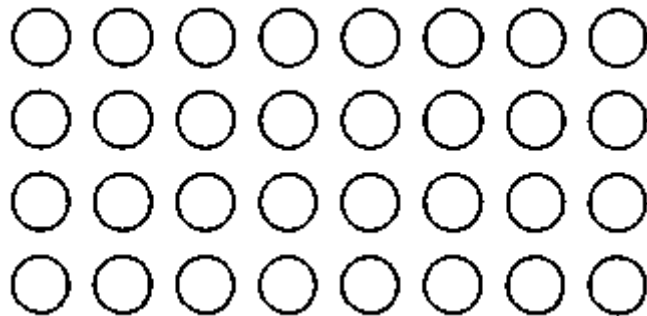


Якщо кружечок усередині трикутника — то «Я» сприймається як частина цілого, якщо назовні — «Я» окремо від соціального цілого.

Ідентифікація

Інструкція: перед Вами горизонтальні ряди кружечків.

1. Виберіть у кожному рядку кружок, який позначав би Вас.
2. Виберіть у цих рядках кружок, який означатиме іншу людину.



Інтерпретація: чим більше кружечків між «Я» й іншими, тим слабше буде «Ми». Чим ближче кружечки один біля одного, тим більший рівень ідентифікації з іншими людьми.

Егоцентричність

Інструкція: розмістіть кружечок, що позначає Ваше «Я» і кружечок, що позначає когось іншого (інших) всередині великого круга.



Якщо власне «Я» розміщене ближче до центру, ніж інші, то це вказує на Вашу егоцентричність. У цілому, всі наведені завдання мають достатню надійність, починаючи з дошкільного віку і закінчуючи дорослими людьми.

Характерні особливості особистості

Психометричний тест (Сьюзен Диллінгер)

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, у відношенні якої ви можете сказати: це-Я. Спробуйте відчутти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою повернула вашу

увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами.

Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, — це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей. «Люди-квадрати» скоріше «вираховують» результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти «людей-квадратів» мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчують у цьому своє призначення: «Народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони — енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі, хочуть бути всьому правими. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. «Трикутник» — це установка на перемогу.

Із «Трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допома гає їм у цьому ще одна якість — майстерність «політичної інтриги».

Узагалі, «Трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого положення.

Найбільш характерні риси «Прямокутників» — непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж; перехідного періоду.

Тим не менш, як і у всіх людей, у «Прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотнім боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «Прямокутниками» легко маніпулювати. Якщо ви дійсно маєте «прямокутну форму», будьте обережні! І пам'ятайте, що «прямокутність» — це лише стадія. Вона мине — і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. «Люди-кола» — це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони володіють високою чутливістю, розвинутою емпайністю — здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. «Людина-коло» відчуває чужу радість і відчуває чужий

біль, як свій власний. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і, в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, «Люди-кола», через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. Подруге, «Кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою.

Можна сказати, що «Кола» —природженіпсихологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, «Людам-колам» не вистачає організаторських навичок.

Зизгаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний «право-півкульний» мислитель, вільнодумуюча людина.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються. «Зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» — найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Дослідження самоактуалізації особистості

Мета дослідження: визначити рівень самоактуалізації особистості.

Матеріал й устаткування: коротка форма “Опитувальника особистісної орієнтації “Джоунса та Крендалла, бланк для відповідей, ручка або олівець.

Процедура дослідження:

Інструкція досліджуваному: “Вам пропонується відповісти на 15 запитань, використовуючи 4-ох значну шкалу: 1 - не погоджуюсь, 2 - частково не погоджуюсь, 3 – частково погоджуюсь, 4 - погоджуюсь.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Обробка результатів

Підрахунок здійснюється за наступною формулою:

$$I_c = A + (40 - B) =$$

I_c - індекс самоактуалізації;

A - сума балів за питаннями 1, 3, 4, 7, 10, 12, 15;

B - сума балів за питаннями 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14.

Аналіз результатів:

<i>Індекс самоактуалізації I_c</i>	<i>Рівень самоактуалізації</i>

Тема 10. Дослідження темпераменту.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Темперамент. Типи темпераменту. Визначення основних властивостей темпераменту.
2. Екстраверсія, інтроверсія, нейротизм.

Інформаційний матеріал

Темперамент – це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів.

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що виявляються у силі, швидкості та врівноваженості нервових процесів.

Головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є: - сила; - врівноваженість; - рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники. **Урівноваженість** – показник співвідношення

(балансу) процесів збудження і гальмування. **Рухливість** – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Темперамент вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності.

Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче **основними властивостями**: - **лабільність** – відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування; - **сензитивність** – це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію; - **реактивність** – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники; - **активність** – тобто те, наскільки людина виявляє енергійність у житті й діяльності; - **темпер реакцій** – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій; - **пластичність** – гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов; - **ригідність** – інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов; - **екстраверсія** – спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події; - **інтроверсія** – фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість; - **емоційна збудливість** – сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію.

Особливості типу темпераменту в кожній особистості виявляються по-різному. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти у людини вміння володіти своїм темпераментом.

Від темпераменту людини залежать: - **швидкість виникнення психічних процесів** (наприклад, швидкість сприйняття, швидкість мислення, тривалість зосередження уваги тощо); - **пластичність та**

стійкість психічних явищ, легкість їх зміни і переключення; - **темп і ритм діяльності**; - **інтенсивність психічних процесів** (наприклад, сила емоцій, активність волі); - **спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти** (екстраверсія або інтроверсія).

Практична частина

Тест на визначення темпераменту

(М.М. Обозов)

Інструкція: Вам пропонують вибрати одну з чотирьох характеристик поведінки, яка найчастіше проявляється у Вас. В бланку відповідей поставте хрестик в клітинці, що йде під номером: 1, 2, 3, 4.

№	Характеристика поведінки	Тип темпераменту			
		1	2	3	4
1	Врівноваженість	Нерівноважена	Врівноважений	Дуже врівноважений	Дуже нерівноважений
2	Емоційні переживання	Сильні, короточасні	Поверхневі, короточасні	Слабкі	Глибокі, тривалі
3	Настрій	Нестійкий, з переважанням бадьорого	Стійкий, життєрадісний, веселий	Стійкий без особливих радощів і смутків	Нестійкий, з переважанням песимізму
4	Мова	Дуже гучна	Гучна	Монотонна	Тиха з задиханням
5	Терпіння	Слабке	Стримане	Дуже велике	Дуже слабке
6	Адаптація	Добра	Відмінна	Повільна	Складна
7	Товариськість	Нерівномірно товариський	Рівномірно товариський	Нетовариський	Відлюдний
8	Агресивність	Агресивна в поведінці	Миротлюбна	Стримана	Істерична (обурення і відхід у конфлікті)

Обробка результатів: Після заповнення бланку підрахуйте в стовпчиках кількість хрестиків. Відносно переважання хрестиків в

однім з чотирьох стовпчиків вказує на тип темпераменту: 1 – холерик, 2 – сангвінік, 3 – флегматик, 4 – меланхолік.

В якості інструменту діагностики можна використовувати і більш повну описову характеристику типів темпераменту.

№	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
1.	Неврівноважена поведінка	Гарна врівноважена поведінка	Чудова врівноважена поведінка	Дуже неврівноважена поведінка
2.	Сильні, короткотривалі емоційні переживання	Поверхневі короткотривалі емоційні переживання	Слабкі емоційні переживання	Глибокі і тривалі емоційні переживання
3.	Настрій нестійкий, з переважанням бадьорого	Настрій стійкий, життєрадісний	Настрій стійкий без особливих радощів і смутків	Настрій нестійкий з переважанням песимізму
4.	Мова гучна нерівномірна	Мова гучна, жива, плавна	Мова монотонна, повільна	Мова тиха з задиханням
5.	Терпіння слабке	Терпіння помірне	Терпіння дуже велике	Терпіння дуже слабке
6.	Адаптація гарна	Адаптація відмінна	Адаптація повільна	Адаптація складна
7.	Товариськість висока	Товариськість рівномірна	Товариськість невисока	Товариськість низька, відлюдний
8.	Агресивність в поведінці	Миролюбна поведінка	Стриманість в поведінці	Істеричність поведінки (обурення і відхід у конфлікті)
9.	Ставлення до критики збуджене	Ставлення до критики спокійне	Ставлення до критики байдуже	Вразливе ставлення до критики
10.	Завзята, захоплива поведінка і діяльність	Енергійна (ділова) або балакуча поведінка	Поведінка невтомного трудівника	Нерівномірна, реактивна поведінка (як відповідь на активність інших)
11.	Позитивне ставлення до	Байдуже ставлення до	Негативне ставлення до	Оптимістичне ставлення

	НОВОГО	НОВОГО	НОВОГО	змінюється песимістичним і навпаки
12.	Ставлення до небезпеки бойове, ризиковане, без особливого розрахунку	Розважливе, без особливого ризикую, ставлення до небезпеки	Холоднокровне, незворушне ставлення до небезпеки	Тривожне, розгублене, пригнічене ставлення до небезпеки
13.	Прагнення до мети сильне, з повною віддачею	Прагнення швидкого досягнення з униканням перешкод	Досягнення мети повільне, завзяте	Прагнення до мети то сильне, то слабке, с униканням перешкод
14.	Значна переоцінка своїх здібностей	Певна переоцінка своїх здібностей	Більш реальна оцінка своїх здібностей	Частіше недооцінка своїх здібностей
15.	Стримана навіюваність і підозрілість	Незначна навіюваність і підозрілість	Слабка навіюваність і підозрілість	Велика навіюваність і підозрілість

Опитувальник ЕРІ (за Айзенком)

Мета: діагностика екстраверсії та нейротизму, типу темпераменту.

Інструкція: вам пропонується дати відповідь на 57 запитань, які спрямовані на виявлення вашого звичного способу поведінки. Уважно прочитайте кожне запитання, якщо ви згодні з твердженням, справа напишіть відповідь «так», якщо не погоджуєтесь, напишіть «ні». Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте перший «природній» варіант відповіді, який спаде вам на думку. Відповідайте швидко, пам'ятаючи, що «хороших» чи «поганих» відповідей немає.

Опис методики: методика містить 3 шкали: екстраверсії-інтроверсії, нейротизму і специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до дослідження.

Екстраверсія-інтроверсія. Характеризуючи типового екстраверта, важливо відзначити його комунікабельність, широке коло знайомих,

необхідність у контактах. Екстраверт діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний; надає перевагу руху і діям, має тенденцію до агресивності; почуття й емоції не мають чіткого контролю, схильний до ризикованих вчинків.

Типовий інтроверт — це пряма протилежність типовому екстравертові. Він спокійний, сором'язливий, схильний до самоаналізу, рефлексії. Інтроверт стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких людей. Планує й обдумує свої дії наперед, не довіряє випадковим емоційним збудженням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Його нелегко вивести з себе, він контролює свої почуття. Характеризується песимістичністю, високо цінує моральні норми.

Нейротизм — характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками рівня лабільності нервової системи.

Яскраво виражений нейротизм (високий рівень емоційної нестійкості) виявляється в надмірній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, почутті провини, схвильованості, стурбованості, депресивних реакціях, розпорошеності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротику притаманні імпульсивність, знервованість у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість.

Невротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до впливаючих стимулів. У осіб з високим показником за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Емоційна стійкість (низький рівень нейротизму) — це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної

цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги схильність до лідерства.

Дуже низькі показники нейротизму вказують на **психотизм**, що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, неконтактність, егоцентричність. егоїстичність, низький рівень рефлексії.

За Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії і нейротизму – стану тривоги чи реактивної депресії.

Текст опитувальника ЕРІ:

1. Чи любите ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у вас виникає почуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
6. Завжди ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
7. Чи буває так, що ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите ви бути серед людей?
11. Ви часто ви втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?

15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і ви відчуваєтеся «ситим по горло»?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтеся, коли намагаєтеся зосередитись?
22. Чи можете ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Чи повністю ви позбавленні страху перед прикметами?
25. Любите ви гумор з підковирками?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи чутливі ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у вас ядуха без причини?

39. Чи є ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Відкладаєте ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуетеся ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?
45. У вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що вирішиться все само-собою?
47. Вам важко заснути в ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?
50. Ви довго ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непередумані вчинки?
53. Ви любите ви жартувати?
54. Ви надаєте ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?
57. Часто у вас «смокче під ложечкою» перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація: Отримані результати порівнюємо з «ключем». За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається — нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості», оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4-5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку

результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ:

Шкала правдивості:

Відповіді «так»: 6, 24, 36.

Відповіді «ні»: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Шкала інтроверсія-екстраверсія:

Відповіді «так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді «ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі — про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді «так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі — стабільності (психотизм).

Середній показник:

за шкалою інтро-екстраверсії — 11-12 балів;

за шкалою нейротизму — 12-13 балів.

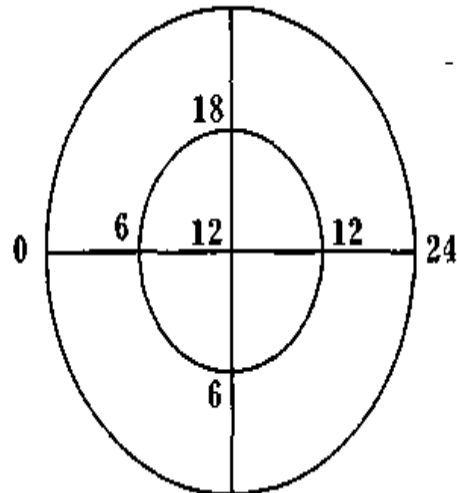
Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

Співвідношення темпераменту і шкали опитувальника на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро-екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму — на вертикальній. Максимальне число балів — не більше за кожною зі шкал.

24 Емоційна нестабільність (нейротизм)

Меланхолік

Холерик



Флегматик

Сангвінік

О Емоційна стабільність (психотизм)

Методика визначення темпераменту за А. Беловим

Тест А.Белова містить «паспорти» темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з 4 типів темпераменту. Слід відповідати, виходячи з того як ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах. Відмітьте знаком «+» ті риси в «паспорті» темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

I. Ви:

1. Непосидючі, метушливі
2. Нестримані, запальні
3. Нетерплячі
4. Різкі й прямолінійні у стосунках з людьми
5. Рішучі й ініціативні
6. Вперті

7. Влучні у суперечках
8. Працюєте поривами
9. Схильні до ризику
10. Незлопам'ятні
11. Маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову
12. Неврівноважені й схильні до гарячності
13. Агресивні
14. Нетерплячі до вад
15. Маєте виразну міміку
16. Здатні швидко діяти і щось вирішувати
17. Невтомно прагнете до нового
18. У вас різкі поривчасті рухи
19. Наполегливі в досягненні поставленої мети
20. Схильні до різких змін настрою

II. Ви:

1. Веселі, життєрадісні
2. Енергійні та ділові
3. Часто не доводите розпочату справу до кінця
4. Схильні переоцінювати себе
5. Здатні швидко схоплювати нове
6. Непостійні в інтересах і нахилах
7. Легко переживаєте поразки
8. Без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин
9. Із задоволенням беретесь за будь-яку нову справу
10. Легко залишаєте справу, якщо вона перестала вас цікавити
11. Швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу
12. Для вас обтяжливі одноманітність, буденна клопітка робота

13. Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими людьми

14. Витривалі та працездатні

15. Маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами й мімікою

16. Зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації

17. Маєте завжди бадьорий настрій

18. Швидко засинаєте і прокидаєтесь

19. Буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях

20. Часто відволікаєтесь, схильні від поверховості

III. Ви:

1. Спокійні та холонокровні

2. Послідовні та серйозні у справах

3. Обачні й розважливі

4. Вмієте чекати

5. Мовчазні і не любите зайвих балачок

6. Маєте спокійну врівноважену мову із зупинками без особливих емоцій, жестів і міміки

7. Стримані й терплячі

8. Доводите розпочату справу до кінця

9. Не розтрачуєте даремно сили

10. Суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі

11. Легко стримуєте пориви

12. Не берете близько до серця похвалу чи засудження

13. Незлобліві, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу

14. Постійні в своїх інтересах та стосунках

15. Повільно втягуєтесь в роботу і переключаетесь з однієї справи на іншу

16. Рівні у стосунках з людьми

17. Любите охайність та порядок у всьому

18. Важко пристосовуєтесь до нових обставин

19. Маєте витримку

20. Дещо повільні

IV. Ви:

1. Сором'язливі

2. Губитеся в нових обставинах

3. Важко встановлюєте контакт з новими людьми

4. Не вірите в свої сили

5. Легко переносите самотність

6. Почуваєте розгубленість і пригніченість при невдачах

7. Схильні заглиблюватися в себе

8. Швидко втомлюєтесь

9. Маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт

10. Мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника

11. Вразливі до сліз

12. Ставите високі вимоги до себе та інших

13. Надзвичайно сприйнятливі до похвали чи засудження

14. Схильні до підозр

15. Хворобливо чутливі і легко вразливі

16. Надмірно образливі

17. Замкнуті та відлюдкуваті, не ділитесь ні з ким своїми думками

18. Малоактивні несміливі

19. Покірні

20. Прагнете викликати співчуття і допомогу в оточуючих

Не забувайте, що це ваша власна, тобто суб'єктивна оцінка самого себе.

Паспорти відповідають темпераментам:

I. – холеричному

II. - сангвінічному

III. - флегматичному

IV.- меланхолічному

Визначте свій тип темпераменту за формулою:

$$\Phi_T = X(A * 100\%) + C(A * 100\%) + \Phi(A * 100\%) + M(A * 100\%),$$

Де Φ_T значення темпераменту; A – загальна кількість плюсів за всіма типами; A_x – число плюсів у «паспорті» холерика; A_c – число плюсів у «паспорті» сангвініка; A_Φ – число плюсів у «паспорті» флегматика; A_m – число плюсів у «паспорті» меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад:

$$\Phi_T = X(35\%) + C(30\%) + \Phi(14\%) + M(21\%)$$

Це означає, що темперамент на 35% - холеричний, на 30% - сангвінічний, 14% - флегматичний, 21% - меланхолічний.

Якщо кількість позитивних відповідей за одним з типів темпераменту складає 40% і більше, це означає, що даний тип темпераменту для вас є домінуючим. Якщо цей результат складає 30-39%, то риси даного типу виявлені у вас досить сильно, якщо 20-29% - риси даного типу виявлені середньо, якщо 10-19% можна стверджувати, що риси даного типу виявлені у вас в незначній мірі.

Тема 10. Дослідження характеру.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Характер. Визначення основних властивостей характеру.

2. Акцентуації характеру.
3. Емпатія. Визначення здатності до емпатії.

Інформаційний матеріал

Характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються в діяльності та спілкуванні, зумовлюючи типові для неї способи поведінки.

Характер – це не проста сума різних психічних властивостей людини, не надбудова над інтелектуальними, емоційними і вольовими рисами. Він являє собою своєрідний їх синтез, породжений взаємодією людини з навколишнім світом упродовж життя.

Характер – це індивідуальне поєднання найбільш стійких, істотних особливостей особистості, які визначають ставлення: - до самого себе (міра вимогливості, критичності, самооцінка); - до інших людей (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм, жорстокість або доброта, грубість або ввічливість тощо); - до дорученої справи (лінь або працьовитість, акуратність, відповідальність або безвідповідальність, організованість); - у характері відображаються вольові якості, (готовність долати перешкоди, душевний та фізичний біль, наполегливість, самостійність, рішучість, дисциплінованість).

Повнота характеру – це всебічний розвиток головних його структурних компонентів – розумових, моральних, емоційних, почуттєвих, вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його цілісність. *Цілісність характеру* – це внутрішня єдність, гармонійність, досконале поєднання рис характеру, яка зумовлює ступінь єдності слова і діла.

Оскільки характер є стійкою характеристикою особистості, знання характеру дає змогу передбачити і тим самим коректувати її очікувані

дії та вчинки. Риса характеру особистості слід відрізнати від її ситуативних реакцій. Так, людина може бути не досить ввічливою та грубою в стресовій ситуації, але це зовсім не означає, що вона груба та невічлива. Тому рисами характеру є не всі особливості людини, а найістотніші та найстійкіші.

Акцентуації рис характеру — крайні варіанти норми як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії та вчинки людини.

Типи характеру — виділяють: - *інтровертний тип* — якому властиві замкненість, труднощі при спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими; - *екстравертний тип* — якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, інколи — поверховість; - *некерований тип* — імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозріливий; - *тип неврастенічної акцентуації* — з домінуванням хворобливого самопочуття, дратівливості, підвищеної втомлюваності; - *сензитивний тип* — з надмірною чутливістю, лякливою, сором'язливістю, вразливістю; - *демонстративний тип* — йому властиві егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчутті, захопленні ним.

Характер людини формується протягом усього життя людини. Значну роль при цьому відіграють суспільні умови і конкретні життєві обставини, у яких відбувається життя людини.

Практична частина

Методика «Ваш характер»

Мета: визначити особливості вашого характеру в спілкуванні.

Інструкція досліджуваному: прочитайте і дайте відповіді на запитання, оцінюючи кожне з них відповідно до запропонованої схеми.

Запитання:

1. Чи любите ви страви з гострими приправами? (так — 3, ні — 2)
2. Чи зручно ви почуваєте себе в гурті людей? (так — 2, ні — 1)
3. Чи виникає у вас іноді бажання підскочити від радощів до стелі? (так — 4, ні — 2)
4. Чи вмієте ви розважати гостей? (так — 3, ні — 2)
5. Чи часто у вас буває головний біль? (так — 1, ні — 2)
6. Забуваєте хоч інколи почистити зуби? (так — 4, ні — 1)
7. Ви завжди носите одну й ту ж саму зачіску? (так — 3, ні — 1)
8. Чи любите ви розгадувати кросворди? (так — 1, ні — 4)
9. Ви займаєтеся гімнастикою? (так — 3, ні — 1)
10. Чи часто у вас буває меланхолійний настрій? (так — 1, ні — 4)
11. Чи любите ви працювати у тиші, у спокійній атмосфері? (так — 4, ні - 1).

Опрацювання результатів: Підрахуйте загальну суму набраних вами балів і порівняйте її з ключем.

Ключ:

Менше 20 балів — I тип

21-25 - II тип

більше 25 — III тип

Перший тип: ви не любите компаній, віддаєте перевагу тиші, прогулянці на повітрі. Спілкування з друзями в невимушеній домашній атмосфері радує вас більше, ніж вечори, проведені в гамірливій кав'ярні. Через це ваші знайомі вважають вас нудною людиною.

Другий тип: ви досить легко сходитеся з людьми, піддаєтесь надмірно частим змінам настрою: то сумному, то надмірно веселому.

Третій тип: ваші знайомі вважають, що в компанії Ви незамінні. У вас є почуття гумору, ви можете створити гарний настрій іншим. Можете без кінця смішити і розповідати цікаві історії.

Тест «Чи сильний у вас характер?»

(автор В. Роццаховський)

Інструкція: виберіть варіанти відповідей, які вам підходять.

1. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив здійснюють ваші вчинки на оточуючих?
 - а) дуже рідко;
 - б) рідко;
 - в) досить часто;
 - г) дуже часто.
2. Чи трапляється так, що вам говорять щось, у що ви не вірите через впертість, усупереч іншим чи через «вагомі» переконання?
 - а) так;
 - б) ні.
3. Яку з названих нижче, якостей ви найбільше цінуєте в людях:
 - а) наполегливість;
 - б) широту мислення;
 - в) ефектність, уміння «показати себе»?
4. Чи маєте ви схильність до педантизму?
 - а) так;
 - б) ні.
5. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?
 - а) так;
 - б) ні.
6. Чи любите ви аналізувати свої вчинки?
 - а) так;
 - б) ні.
7. Коли перебуваєте у колі добре відомих вам людей, то:
 - а) намагаєтеся підтримувати тон, прийнятий у цьому зібранні;

б) залишаєтеся самим собою.

8. Коли починаєте важку справу, чи намагаєтеся ви не думати про труднощі, які вас очікують?

а) так;

б) ні.

9. Яке з названих нижче визначень пасує вам найбільше?

а) мрійник;

б) «свій у доску»;

в) старанний у праці;

г) пунктуальний, акуратний;

ґ) «філософ» у широкому розумінні цього слова;

д) метушлива людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання ви:

а) висловлюєте свою точку зору, хоча вона і відрізняється від думки більшості;

б) вважаєте, що у даній ситуації, краще змовчати, хоча і маєте іншу точку зору;

в) підтримуєте більшість, залишаючись зі своєю точкою зору;

г) не переймаєтеся роздумами і приймаєте точку зору більшості.

11. Яке почуття викликає у вас неочікуваний виклик до керівництва?

а) роздратування;

б) тривогу;

в) стурбованість;

г) жодних почуттів.

12. Якщо в полеміці ваш опонент «зірветься» і зробить особистий випад проти вас, як ви діятимете?

а) відповісте йому в тому ж тоні;

б) проігноруйте цей факт;

- в) демонстративно образитесь;
- г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо вашу роботу забракували, це викличе у вас

- а) прикрість;
- б) сором;
- в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу?

- а) самого себе;
- б) «фатальне невезіння»;
- в) інші об'єктивні обставини.

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди — керівники, колеги, підлеглі — недооцінюють ваші здібності і знання?

- а) так;
- б) ні.

16. Якщо друзі чи колеги починають над вами збиткуватися чи іронізувати, що ви будете робити?

- а) сердитися на них;
- б) спробуєте відступити;
- в) не роздратовуючись, починаєте їм підігравати;
- г) відповідаєте сміхом і, як кажуть, «нуль уваги»;
- г) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтеся, але в душі нервуєтеся.

17. Якщо ви поспішаєте і на звичному місці не знаходите портфель (парасольку, рукавички тощо), як ви діятимете?

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати і звинувачувати своїх домашніх у безпорядку;
- в) підете без потрібної вам речі.

18. Що, скоріше за все, виведе вас із рівноваги:

- а) довга черга у приймальні;

б) багато людей у громадському транспорті;

в) необхідність приходити в одне й те ж місце з одного і того ж приводу декілька раз?

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте ви вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

а) так;

б) ні.

20. Якщо для виконання важливої і термінової роботи вам нададуть можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви оберете:

а) виконавця, але безініціативного;

б) знаючого, але впертого і суперечливого;

в) обдарованого, але лінивого.

Оцінка відповідей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
Б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
В	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
Г	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0
г	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Д	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
Б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
В	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
Г	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
г	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Результати. Підраховуємо кількість набраних балів: за кожен збіг із ключем нараховується відповідна кількість балів з таблиці.

Нижче 15 балів. Ви людина зі слабким характером, неврівноважена. Якщо трапляються неприємності, ви звинувачуєте кого завгодно, крім себе. І у дружбі, і в роботі на вас важко покластися. Замисліться над цим!

Від 15 до 25 балів. У вас досить твердий характер. У Вас реалістичні погляди на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні. Бувають у вас і зриви, і оманливі вчинки. Ви сумлінні і терплячі в колективі, та все ж вам є над чим замислитися, щоб позбавитися Деяких недоліків (можна не сумніватися, що це вам під силу).

Від 26 до 38 балів. Ви належите до людей наполегливих, із достатнім почуттям відповідальності. Цінуєте свої судження, але й рахуетесь з думкою інших. Правильно орієнтуєтесь у ситуаціях, і в більшості випадків умієте обрати правильне рішення. Це говорить на користь сильного характеру. Уникайте тільки самозамилування і завжди пам'ятайте: сильний — це не означає жорстокий.

Більше 38 балів. Вибачте, але ми не можемо вам нічого сказати. Тому, що не віриться, що є люди з таким ідеальним характером (а якщо є, то їм просто нічого порекомендувати). А може бути, що така сума балів — це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки.

Визначення рівня емпатії

Мета: опитувальник призначений для діагностики рівня емпатії по відношенню до батьків, тварин, тарших людей, дітям, знайомих і незнайомих. Оцінці емпатії до кожного з перелічених об'єктів відповідає шкала опитувальника.

Емпатія – емоційний відгук людини на переживання інших людей, який проявляється як в співпереживанні так і в співчутті. При співпереживанні емоційний відгук ідентичний тому, що і як переживає

конкретна людина; це можливо лишень при можливості уявити себе на місті людини, яка переживає. Пр співчутті емоційний відгук виражеться лишень в “учатливом” відношенні до людини, яка переживає. Переживання, людини, яка співчуває і їх прояви можуть бути дуж різними.

Емпатія є професійно важливою властивістю для спеціалістів психолого-педагогічного і медичного профілю, а також для працівників сфери обслуговування, для діячів культури і літератури.

Опитувальник складається з 36 тверджень, по кожному з яких, піддослідний повинен оцінити, в якій мірі він з ним згоден, використовуючи 6 варіантів відповідей: “не знаю”, “ніколи чи ні”, “інколи”, “часто”, “майже завжди”, “завжди чи так”. Кожному варіанту відповіді відповідає числове значення: 0,1,2,3,4,5.

Всі питання розприділені по шести основним шкалам. Назви шкал і номери питань, які їм відповідають наведені ние в ключі-дешифраторі опитувальника.

Обробку результатів дослідження слід починати з визначиння достовірності даних. Для цього необхідно підрахувати, скільки відповідей певного типу було дано на вказані номери тверджень : “не знаю” : 2,4,16,18,33; “завжди або так”: 7,11,13,16,18,23. Крім того, слід виявити, скільки разів відповідь типу “завжди або так” отримана на два твердження в наступних парах: 7і17, 10 і 18, 17 і 31, 22 і 35, 34 і 36; скільки разів відповідь типу “завжди або так” отримана для одного з тверджень, а типу “ніколи аб ні” для другого в слідуючих парах: 3 і 36, 1 і 3, 17 і 28. Після цього сумуються результати окремих підрахунків. Якщо загальна сма – 5 і більше, то результати дослідження недостовірні; при сумі, яка рівна 4 – результат сумнівний; якщо ж сума не білье 3 -- результат дослідження може бути признаний достовірним.

Причинами підозрливості чи недостовірності результатів можуть бути наступні: негативне ставлення до дослідження, прагнення навмисно давати протилежні і не щирі відповіді, а також порушення деяких психічних функцій, соціальний інфантизм. В будь-якому випадку слід намагатися з'ясувати причини нещирості.

При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямована на отримання кількісних показників емпатії і її рівня. Кількісні показники можна отримати застосовуючи ключ-дешифратор:

Ключ-дешифратор:

III шкала		
номер	назва	Номер твердження
1	Емпатія з батьками	10,13,16
2	Емпатія з тваринами	19,22,25
3	Емпатія із старими людьми	2,5,8
4	Емпатія з дітьми	26,29,35
5	Емпатія з героями художніх творів	9,12,15
6	Емпатія з незнайомими чи малознайомими людьми	21,24,27

Ключ оформлений у вигляді таблиці, яка містить назви шкал і номери тверджень, які відповідають цим твердженням. Загальний результат по шкалі підраховується простим сумуванням (від 0 до 5 балів). Після цього підраховується загальний показник емпатії сумуванням оцінок по окремим шкалам. За допомогою спеціальної таблиці, на основі отриманих оцінок, діагностується рівень емпатії по кожній складовій і в цілому.

Рівень емпатії:

Рівень	Кількість балів	
	По шкалам	В цілому
Дуже високий	15	82-90
Високий	13-14	63-81
Середній	5-12	37-62
Низький	2-4	12-36
Дуже низький	0-1	5-11

Інструкція: “Пропонуємо оцінити декілька тверджень. Ваші відповіді не будуть оцінюватися, як хороші чи погані, тому просимо бути відвертими. Над твердженнями не треба довго думати. Достовірні відповіді ті, які першими спали на думку. Прочитавши в опитувальнику твердження, у відповідності з його номером відмітьте на листку відповідей Вашу думку під однією з шести градацій: “не знаю”, “ніколи або ні”, “інколи”, “часто”, “майже завжди”, “завжди або так”. Ні одного з тверджень пропускати не можна”.

Якщо процесі роботи у піддослідного виникають питання, то експериментатор повинен дати пояснення, але так, щоб піддослідний не зорієнтувався на ту чи іншу відповідь.

Опитувальник

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, чим із серії “Життя видатних людей”.
2. Дорослих дітей дратує турбота старших.
3. Мені подобаються роздуми на тему: причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних передач надаю перевагу “Сучасні ритми”.

5. Надмірна дратівливість і несправедливі докори хворого потрібно терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. В конфлікт між двома людьми іншим вмішуватися не можна.
8. Старі люди, як правило, без причини брешуться.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на очі набігали сльози.
10. Роздратування моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики в свою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони були неправими.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба вдарити.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, що це відбувається зі мною.
16. Батьки відносяться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бучу, що діти чи дорослі сперечаються, я втручаюся.
18. Я не звертаю увагу на погані настрої своїх батьків.
19. Я досить довго спостерігаю за поведінкою тварин і птахів, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книжки можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. В дитинстві я приводив додому бродячих собак і котів.
23. Всі люди незпрининно озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.

25. Коли я бачу покалічену тварину, одразу намагаюся їй чимось допомогти.
26. В дитинстві молодші ходили за мною по п'ятам.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати його жалоби.
28. Побачивши вуличн пригоду, я намагаюся не попадати в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій господаря.
31. З важких конфліктних ситуацій людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, то на це є причини.
33. Молодь повинна завжди задовільняти прохання старших.
34. Мені хотілося розібратисяч, чому деякі мої однокласники такі задумливі.
35. Бродячих домашніх тварин слід усипити.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої проблеми, я перевожу розмову на іншу тему.

Протокол:

П.І.П. _____ **Дата** _____

Вік _____

Листок відповідей:

№ твердження	Відповіді					
	Не знаю	Ніколи або ні	Інколи	Часто	Майже завжди	Завжди або так
1						

...						
36						

Тема 11. Дослідження здібностей.

Теоретична частина

Зміст заняття:

1. Здібності. Визначення основних видів здібностей.
2. Якісні та кількісні характеристики здібностей.
3. Рівень розвитку здібностей.

Інформаційний матеріал

Здібності — це індивідуально-психологічні особливості людини, які забезпечують успішне оволодіння знаннями, навичками, вміннями та ефективну їх реалізацію в трудовій діяльності. Виявляючись в оволодінні знаннями, навичками і вміннями, здібності, проте, до них не зводяться. Вони виступають лише як можливість розвитку цих необхідних компонентів діяльності і характеризуються динамікою оволодіння останніми — швидкістю, легкістю, глибиною, міцністю.

Здібності — це властивості функціональних систем, які реалізують пізнавальні і психомоторні процеси, відзначаються індивідуальною мірою розвитку і виявляються в успішності та своєрідності виконання діяльності.

Відмінності в здібностях різних людей можуть бути якісними і кількісними. **Якісні** характеристики здібностей — це такі індивідуально-психологічні властивості особистості, які є обов'язковою умовою успішності конкретної трудової діяльності. Саме від них залежить вибір сфери діяльності. Кількісна оцінка здібностей виявляється в ступені їх розвитку.

Здібності являють собою сукупність психічних якостей, яка має певну структуру. Структура ця визначається вимогами конкретної діяльності і є різною для різних видів роботи. У структурі конкретних здібностей виокремлюються провідні і допоміжні, які забезпечують успішність діяльності та її індивідуалізацію. Проте окремі здібності можуть відповідати вимогам не одного, а багатьох видів діяльності. Їх називають загальними здібностями. Загальні здібності — це така система індивідуальних властивостей особистості, яка забезпечує відносну легкість і продуктивність оволодіння знаннями та виконання різних видів діяльності.

Здібності, які сприяють досягненню високих результатів у певній сфері діяльності, називаються спеціальними. Спеціальні здібності органічно пов'язані з загальними здібностями. Чим вищий рівень розвитку загальних здібностей, тим кращі внутрішні можливості для розвитку спеціальних здібностей.

Рівень розвитку здібностей людини залежить від конкретних умов її життя і діяльності, методів формування знань і умінь, необхідних у тій чи іншій діяльності, а також від наявності природних задатків.

Задатки — це морфологічні та функціональні особливості будови мозку, органів чуттів і рухів, які виступають природними передумовами розвитку здібностей. Природні задатки багатозначні. На основі одних і тих самих задатків можуть розвинутися різні здібності, залежно від вимог діяльності. Задатки виявляються у схильності до певного виду діяльності, що є першою ознакою прояву здібностей.

Талант — високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних, що виявляється у творчих досягненнях. Про наявність таланту можна судити за результатами діяльності людини: вони повинні

відрізнятися принциповою новизною, оригінальністю підходу до їх досягнення.

Обдарованість — якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечує успішність виконання діяльності.

Геніальність — вищий рівень розвитку здібностей як загальних (інтелектуальних), так і спеціальних. Про наявність геніальності можна говорити лише у випадку досягнення особистістю таких результатів творчої діяльності, що складають епоху в житті суспільства, у розвитку культури.

Здібності не статичні, а динамічні утворення, формування і розвиток яких відбувається в процесі навчання, праці, спілкування. Розвиток їх проходить комплексно, тобто одночасно вдосконалюються кілька взаємодоповнюючих здібностей.

Практична частина

Методика визначення загальних творчих здібностей людини

Інструкція: “Уважно прочитай наведені нижче пункти “Бланку тверджень” і у відповідній клітинці “Бланку відповідей” простав знак “+” у колонці “Так”, якщо ствердження співпадає з твоєю думкою про себе, або у колонці “Ні” —якщо воно не співпадає. Ніяких додаткових знаків чи записів робити не варто. Тобі потрібно дуже уважно прослідкувати за тим, щоб номер ствердження і номер клітинки, куди ти запишеш відповідь, співпадали.

Бланк тверджень

1. Як правило, я легко пристосовуюсь до людей, ідей та умов.
2. Мені подобається вирішувати типові, стандартні завдання.
3. Мені здається, що я б із задоволенням створював або конструював нове, ніж покращував би, вдосконалював старе.
4. Зазвичай я обачливий, коли маю справу з колективом.

5. В більшості випадків я дію самостійно, без допомоги і підказки друзів та старших.
6. Ніколи не намагався змінити своє ставлення до себе та свої стосунки з друзями.
7. Дуже часто я утримувався від висування ідей, пропозицій, хоча і мав їх.
8. Мені часто вдається знайти нестандартні, оригінальні рішення завдань.
9. Мені подобається, коли відбувається швидка зміна різних видів діяльності.
10. Для мене є характерним прагнення реалізувати одночасно декілька ідей, вирішити декілька проблем.
11. Дуже часто я один вступаю в суперечку з однолітками або старшими.
12. Як правило, я легко погоджуюсь і підкоряюсь колективній думці.
13. У мене часто виникають оригінальні ідеї.
14. Мені подобається виконувати завдання за розробленим планом, схемою, інструкцією.
15. Я завжди охоче розповсюджую, пропагую нові ідеї.
16. Я надаю перевагу виконанню роботи по новому, хоча знаю, що це пов'язано з ризиком бути незрозумілим товаришами, старшими.
17. Зазвичай я працюю без суттєвих змін, відхилень від тих рекомендацій, які дають учителі, батьки.
18. Мені часто доводилось виправдовувати свої дії інструкціями, правилами, рекомендаціями або авторитетами.
19. Мені подобається виконувати завдання дослідницького характеру.
20. Я завжди до кінця відстоюю свою точку зору.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Прізвище, ініціали _____ Клас _____ Вік _____ Дата _____

№ з/п	Відповідь		№ з/п	Відповідь		№ з/п	Відповідь		№ з/п	Відповідь	
	Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні
1			6			11			16		
2			7			12			17		
3			8			13			18		
4			9			14			19		
5			10			15			20		

Обробка результатів: Обробка результатів дослідження проводиться за такою схемою. За допомогою дешифратора проводиться оцінка кожної відповіді оптанта. При цьому за кожну відповідь, яка співпала з номером питання в рядках “Так” чи “Ні”, виставляється 2 бали.

Дешифратор до методики творчих здібностей:

Відповідь	Номери питань “Бланку стверджень”
Так	3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20
Ні	1, 2, 4, 6, 7, 12, 14, 17, 18

Результати сумуються і записуються до матриці та на основі цього визначається рівень сформованості загальних творчих здібностей.

Матриця результатів вивчення творчих здібностей

Показник сформованості загальних творчих здібностей	Рівень сформованості загальних творчих здібностей

При цьому, якщо набрано від 33 до 40 балів, то цей рівень сформованості можна оцінювати як “**дуже високий**”.

26 – 32 бали —“**високий**”

13 – 25 балів —“**середній**”

6 – 12 балів —“**низький**”

0 – 5 балів —“**дуже низький**”

Висновок за результатами виконання методики робиться стосовно найвищих балів, що вказує на відповідний розвиток творчих здібностей. Їх також необхідно враховувати при виборі майбутньої професії. Для кращого розуміння рівнів творчого потенціалу людини, наводимо їх опис в таблиці.

Таблиця

Характеристика людей з різним рівнем творчого потенціалу.

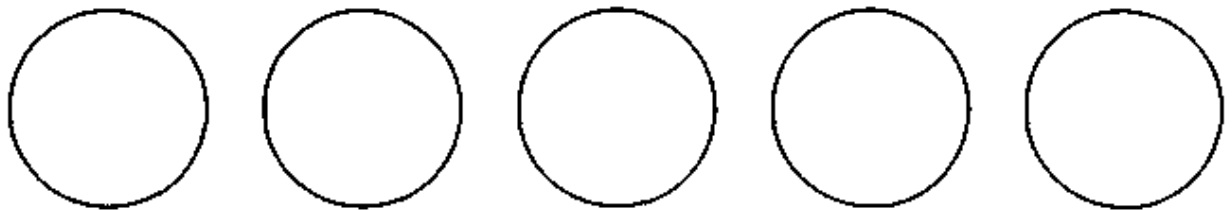
Характерні ознаки людей з “дуже низьким” і “низьким” творчим потенціалом.	Характерні ознаки людей з “дуже високим” і “високим” творчим потенціалом.
Обачний, методичний, дисциплінований, слухняний.	Мислить стандартно, підходить до вирішення завдань під несподіваним кутом зору.
Частіше вирішує готові проблеми, ніж шукає їх.	Сам шукає проблеми і шляхи їх розв’язання.
Вирішує проблеми уже апробованими і відомими методами.	Маніпулює різними методами, шукає нові.
Логічний, надійний.	Нелогічний, неподатливий, часто сповнений протиріч.
Досягає мети будь-якою ціною, будь-якими методами, засобами.	У досягненні мети обходиться допустимими засобами.
Здатний до високого степеню точності при виконанні дрібних операцій, шаблонної роботи.	Здатний виконувати шаблонну роботу на протязі короткого часу. Швидко передоручає її.
Користується довірою колективу лише в спокійній, стандартній ситуації.	Має тенденцію до керування колективом в невизначених і критичних ситуаціях.
Заперечує розпорядження, норми, лише в тому випадку, коли впевнений у підтримці.	Часто заперечує розпорядження і норми, не звертаючи уваги на існуючі звичаї.

<p>Схильний до сумнівів. Гостро реагує на критику, пристосовується до неї. Легко піддається суспільним поглядам і думці керівництва. Поступливий.</p>	<p>Не схильний до сумнівів; розробляючи ідеї, не вважає за потрібне отримати підтримку керівництва.</p>
---	---

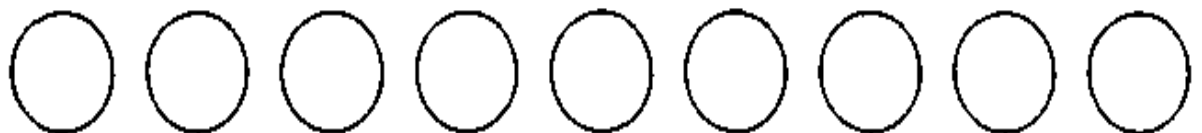
Тест на перевірку кмітливості

Перед вами 12 завдань. Перемалюйте їх і роздайте досліджуваним. Умову кожної задачі читайте один раз (не повторюйте і не роз'яснюйте). Після прочитання першої умови задачі дайте команду «Починаймо!», і фіксуйте час (який вказаний у дужках) потім називайте номер і умову наступної задачі. Неправильно розв'язаною вважається будь-яка задача, в якій щось не виконано або виконано зайве. Після зафіксованої помилки забороняється виконувати нове завдання.

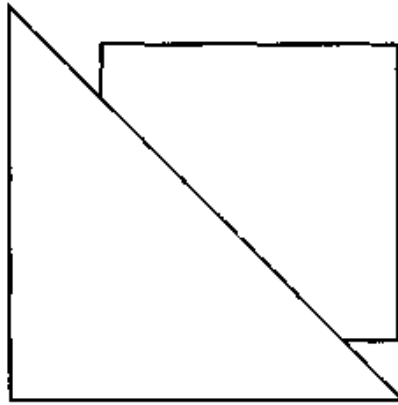
1. Поставте хрестик у другому кружечку і в четвертому (5 сек).



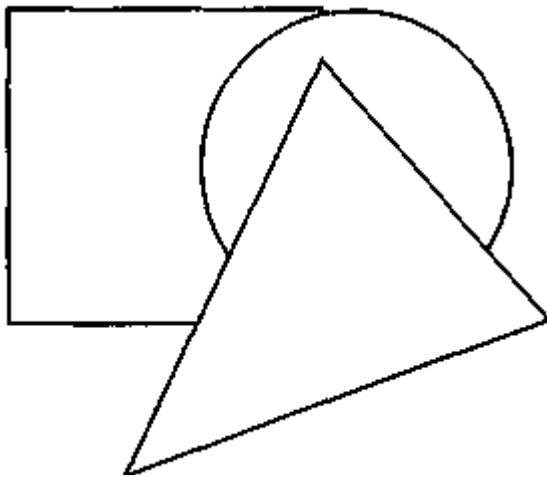
4. Проведіть лінію від третього кружечка до шостого так, щоб вона пройшла під кружком 4 і над кружком 5 (5 сек).



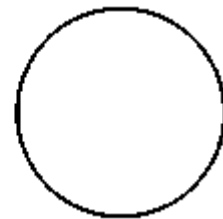
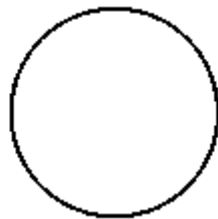
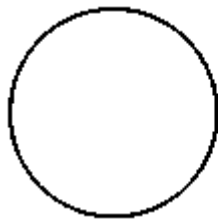
3. Поставте хрестик у тому місці трикутника, який не знаходиться у квадраті, і рисочку в тому місці квадрата, яке знаходиться і в трикутнику (5 сек).



4.Поставте одиницю в тому місці кола, яке не знаходиться ні в квадраті, ні у трикутнику, і двійку в тому місці трикутника який знаходиться в квадраті, але не в колі (10 сек).



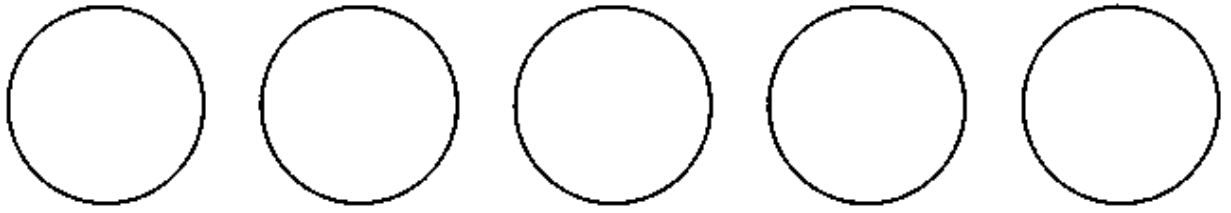
5. Якщо велосипедист може розвинути більшу швидкість, ніж пішохід, то поставте хрестик у третьому кружечку, якщо не може, підкресліть слово «НІ» (5 сек).



ТАК

НІ

6. У другому кружечку поставте число, яке дорівнює кількості тижнів у році, а в четвертому напишіть будь-яку цифру, більшу восьми (5 сек).

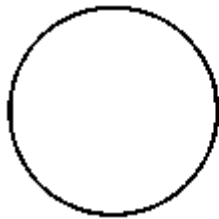


7. Закресліть букву, яка стоїть перед Е, і підкресліть букву, другу після К (5 сек).

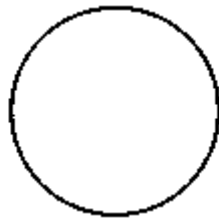
АБВГДЕЖЗИКЛ

МНОПРСТ

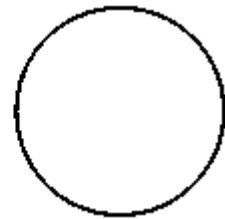
8. Напишіть у першому кружечку останню букву першого слова, у другому кружечку — третю букву другого слова, у третьому кружечку — першу букву третього слова (10 сек).



СОКИРА



ПИЛКА



МОЛОТОК

9. Закресліть будь-яке число, яке більше 30, але менше 40 (10 сек).

34	79	56	87	39	69	25	35	82
47	37	31	64	90	71	34	52	99

10. Напишіть двійку в двох найбільших клітинках і яке-небудь число від 4 до 7 у клітинці, яка стоїть біля найменшої (поряд) (10 сек).

--	--	--	--

11. Закресліть будь-яке число, розташоване у квадраті, і будь-яке непарне число, яке стоїть у квадраті поряд з літерою (25 сек).



12. Якщо п'ять менше шести, то закресліть цифру 6, якщо тільки шість не більше восьми. У протилежному випадку підкресліть цифру 3 (10 сек).

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Підрахуйте бали: кількість правильно вирішених завдань і дасть показник вашої кмітливості. Лише 3-4 людини зі ста вирішує правильно всі завдання. Добре, коли 9-11 правильних відповідей. Звичайний результат 6-8, а якщо ви вирішили тільки 4-5, ви тугодум.

Методика виявлення «комунікативних і організаторських здібностей» (КОЗ-2)

Дана методика використовується для виявлення комунікативних і організаторських здібностей особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові та товариські стосунки з людьми, намагання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання виявляти ініціативу і т. д.).

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики — 10-15 хвилин. Після цього за ключем визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

Запитання:

1. Чи маєте ви бажання вивчати людей, установлювати знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго вас непокоїть почуття образи, спричиненої вам кимось із ваших друзів?

4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час з книжками чи за якоюсь іншою справою, аніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли певні труднощі у здійсненні ваших намірів, то чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші вас за віком?
10. Чи любите ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам включатись у нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи домагаєтесь ви того, щоб ваші товариші діяли у відповідності з вашою думкою?
15. Чи важко вам освоюватись у новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
17. Чи намагаєтесь ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі, і чи не хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда те, що ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам завжди знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у вас роздратування, коли вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюючись від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви виявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда те, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви рідко наполягаєте на доведенні своєї правоти?
29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пропозиції у малознайому групу?
30. Чи берете ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?
31. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх товаришів?
32. Чи правда те, що ви не намагаєтесь відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?
33. Чи відчуваєте ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?
34. Чи з задоволенням ви беретеся за організацію різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда те, що ви не відчуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій групі людей?
36. Чи часто ви запізнюєтесь на ділові зустрічі і побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтесь у колі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Ключ для обробки даних методики «КОЗ-2»:

Комунікативні здібності (+) Так: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

(-) Ні: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39,

Організаторські здібності (+) Так: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

(-) Ні: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Ключ:

комунікативні здібності — високий рівень — 15-20 балів;

середній рівень — 10-14 балів; низький рівень — 0-9 балів;

організаторські здібності — високий рівень — 15-20 балів;

середній рівень — 10-14 балів; низький рівень — 0-9 балів.

Література

Базова

1. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с.
2. В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник. – К.: Каравелла, 2005. – 280 с.
3. Зелінська Т.М., Воронова С.В., Хурчак А.Е. Практикум із загальної психології (для студентів факультетів іноземної філології): Навчальний посібник. 2-е вид. – К.: Каравела, 2008. – 184 с.
4. Огороднійчук З. В. Практикум із загальної психології: Навчальний посібник. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 195 с.
5. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології/ За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204с.
6. Платонов К.К. Психологический практикум. – М., 1980.
7. Практикум з психології/ За ред. Г.Г.Бикової. – Львів: Вища школа, 1975.
8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
9. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
10. Практикум по основам психологии: Тексты и хрестоматия. Учебное пособие для студентов медицинского института / Составитель В.А. Мельников. – Симферополь: «СОНАТ», 1997. – 254 с.

11. Практикум по общей психологии / Под ред. А.И.Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 286с.
12. А. Г. Смирнов. Практикум по общей психологии: Учебное пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 224 с.
13. Трофимова Н. М., Поленякина Е. В., Трофимова Н. Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер, 2005. – 320 с.
14. Туриніна О.Л. Практикум з психології: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2007. – 328 с.

Допоміжна

1. Богданова Д. Я., Горбунов Г. Д., Киселев Ю. Я., Смирнов Б. Н. Практические занятия по психологии / Под ред. Пуни А. Ц. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 132 с.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.–159 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Просвещение, 1986. – 271с.
4. Загальна психологія / За ред. С.Д. Максименка. Підручник. 2-е вид, переробл. і доповн. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
5. Загальна психологія: Навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2005. – 464 с.
6. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001.–511 с.
7. М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології. – К.: Вища школа. – 1998.- 181с.
8. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1998. – 480 с.
9. Методики психодіагностики в спорті: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности 03. 03. «Физическая

- культура» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
10. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших пед. учебн. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно-психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
11. Основы психологии: Практикум /Редактор-составитель Л.Д.Столяренко. Издание 4-е доп. и переработ. – Ростов н/Д: изд-во Феникс, 2003. – 704 с.
12. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 312 с.
13. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 5-е вид., стереотипне – К.: Либідь, 2005. – 560 с.
14. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
15. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
16. Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
17. Черни В., Колларук Т. Компендиум психодиагностических методов. – 1-й том. – Братислава: Изд. Психодиагностические и дидактические тесты, 1988. – 232 с.
18. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. / В.Б. Шапарь. – Изд-во 3-е – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 768 с.