

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

ІННА КАРЯКА

ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник

**Київ
Видавничий центр КНЛУ
2026**

УДК 159.9 (075.8)
К 27

Друкується за рішенням вченої ради
Київського національного лінгвістичного університету
(протокол № 11 від 27 квітня 2026 року)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

- Олександр БОНДАРЕНКО** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Київського національного лінгвістичного університету
- Олена ВЛАСЕНКО** доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
- Світлана ФЕДЬКО** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Київського національного лінгвістичного університету

Інна КАРЯКА

К 27 Практикум із загальної психології: навчальний посібник:
навчальний посібник в електронному форматі. Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2026. 240 с.
ISBN 978-966-638-451-8 (online)

Навчальний посібник представляє собою основу з вивчення курсу «Практикум із загальної психології» та дозволяє сформулювати комплексне всебічне уявлення про предмет, завдання загальної психології, особливостей психічного розвитку особистості. В посібнику представлені тематика семінарсько-практичних занять, практичні завдання та лабораторний практикум, а також методичні рекомендації до їх виконання. Навчально-методичний посібник орієнтований на студентів психологічних спеціальностей та може бути використаний для підготовки до навчальних занять в рамках курсу «Вступ до психології» та «Загальна психологія».

© Інна Каряка, 2026

© Видавничий центр КНЛУ, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	6
Тема 1. Емпіричне дослідження в психології	6
Тема 2. Характеристика методів опитування та додаткових методів збору інформації	15
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ	27
Тема 3. Психологічне дослідження особистості	27
Тема 4. Психологічне дослідження темпераменту	39
Тема 5. Психологічне дослідження характеру та здібностей	54
Тема 6. Психологічне дослідження діяльності та спілкування	77
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	96
Тема 7. Психологічне дослідження відчуттів	96
Тема 8. Психологічне дослідження сприймання	106
Тема 9. Психологічне дослідження уяви	118
Тема 10. Психологічне дослідження пам'яті	129
Тема 11. Психологічне дослідження мислення	138
Тема 12. Психологічне дослідження мовлення	152
Тема 13. Психологічне дослідження уваги	162
РОЗДІЛ IV. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	172
Тема 14. Психологічне дослідження емоцій та почуттів	172
Тема 15. Психологічне дослідження волі	188
Психологічна карта самопізнання особистості	206
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	213
ДОДАТКИ	215

ПЕРЕДМОВА

Дисципліна **«Практикум із загальної психології»** відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності психолога. Завдяки практичним заняттям студенти не лише закріплюють теоретичні знання, але й розвивають глибоке розуміння того, як працює людська психіка. Це сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для роботи з людьми у різних сферах життя: освіті, медицині, бізнесі, соціальних службах.

Даний навчальний посібник створено з метою сприяння глибокому вивченню дисципліни **«Практикум із загальної психології»**, яка є фундаментом для професійної підготовки майбутніх психологів. Посібник має на меті допомогти здобувачам не лише засвоїти теоретичний матеріал, але й оволодіти практичними навичками, необхідними для успішного застосування психологічних знань у реальних умовах.

Дисципліна **загальна психологія** охоплює широкий спектр тем, пов'язаних із вивченням основних психічних процесів, станів і властивостей особистості. Її завданням є формування уявлення про внутрішній світ людини, механізми її поведінки та розвитку. У межах цього практикуму студенти мають можливість закріпити отримані знання, вдосконалити методичні підходи до психологічних досліджень і розвинути практичні вміння, необхідні в майбутній професійній діяльності.

Мета посібника полягає у забезпеченні інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, які студенти отримують у ході вивчення дисципліни **«Загальна психологія»**. Він покликаний:

1. Сприяти глибокому розумінню базових понять, теорій і методів загальної психології.
2. Допомогти студентам оволодіти методами збору, аналізу та інтерпретації психологічних даних.
3. Розвинути вміння застосовувати наукові методи у вирішенні конкретних психологічних завдань.
4. Формувати навички критичного мислення, необхідні для оцінки поведінки, мотивів і станів людини.
5. Стимулювати самостійну дослідницьку роботу, яка дозволяє поглибити знання і розвинути аналітичні здібності.

Зміст навчального посібника забезпечує послідовне й інтегроване засвоєння матеріалу, що складається з таких компонентів:

Теоретична частина, яка передбачає короткий виклад основних понять і теорій загальної психології; опис психологічних методів і підходів, що застосовуються в дослідженнях; узагальнення ключових ідей із практичними прикладами.

Практична частина, яка передбачає завдання для розвитку навичок спостереження, аналізу та діагностики психічних станів; практикуми, спрямовані на формування професійних умінь у роботі з різними методиками, наприклад, тестами, анкетуванням, спостереженням, експериментом; опис алгоритмів роботи з інструментами психологічного дослідження.

Самоконтроль і рефлексія, де подано тестові завдання для перевірки засвоєння матеріалу; вправи для самоаналізу та розвитку рефлексивних навичок; рекомендації для вдосконалення особистих якостей, важливих у професійній діяльності.

Додатки та кейси, що містять приклади з реальної практики психологів, які дозволяють побачити, як теоретичні знання застосовуються в житті; завдання для колективного опрацювання в аудиторії або самостійного дослідження.

Цей посібник орієнтовано на студентів бакалаврату, що навчаються за спеціальністю С4 «Психологія». Він буде корисним як для початківців, які тільки знайомляться із загальною психологією, так і для студентів, що прагнуть поглибити свої знання. Крім того, посібник може стати джерелом практичних рекомендацій для викладачів, які викладають дисципліну, а також для практикуючих психологів, які бажають удосконалити свої методичні підходи.

Ми переконані, що цей посібник стане надійним помічником у навчанні та допоможе майбутнім фахівцям досягти високого рівня підготовки, необхідного для ефективної професійної діяльності.

РОЗДІЛ I. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ТЕМА 1. ЕМПІРТЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

План

1. Психологічне дослідження: вимоги до організації та етапи проведення.
2. Загальна характеристика емпіричних методів психології.
3. Спостереження як основа дослідницької практики.
4. Особливості застосування експерименту в психологічній практиці.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Психологічне дослідження, дослідник, респондент, метод, організаційні методи, емпіричні методи, методи обробки даних, інтерпретаційні методи, спостереження, експеримент.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Спосіб отримання об'єктивних знань про навколишню дійсність, що є метою будь-якої науки, виступає наукове дослідження. **Психологічне дослідження** – це спосіб наукового пізнання сутності психічних явищ та їх закономірностей.

Вимоги до проведення наукового дослідження:

1. *Планування* дослідження передбачає розробку логічної та хронологічної схем дослідження, що складаються з детального проектування всіх його етапів.

2. *Місце проведення* дослідження має забезпечувати ізоляцію від зовнішніх перешкод, відповідати санітарно-гігієнічним та інженерно психологічним вимогам, тобто забезпечувати певний комфорт та нормальну робочу обстановку.

3. *Технічне обладнання* дослідження має відповідати вирішуваним завданням, всьому ходу дослідження та рівню аналізу отримуваних результатів.

4. *Підбір учасників* дослідження залежить від цілей конкретного дослідження і повинен забезпечувати їхню якісну однорідність.

5. *Інструкція для досліджуваних* складається на стадії планування роботи і повинна бути чіткою, короткою та однозначною.

6. *Протокол дослідження* повинен бути одночасно повним і цілеспрямованим.

7. *Обробка результатів* дослідження включає кількісні та якісні методи аналізу отриманих у ході дослідження емпіричних даних.

Етапи проведення психологічного дослідження

Назва етапу	Зміст етапу
<i>I. Підготовчий етап</i>	Складається з вивчення наукових даних з досліджуваної проблеми, визначення мети, завдань, робочої гіпотези та вибору методів дослідження.
<i>II. Етап збирання фактичних даних</i>	Реалізує конкретну стратегію дослідження і являє собою ряд послідовних експериментальних завдань.
<i>III. Етап кількісної та якісної обробки даних дослідження</i>	Включає застосування методів математичної статистики для обробки емпіричних даних та їх якісний аналіз.
<i>IV. Інтерпретація результатів дослідження та формулювання висновків</i>	Передбачає вивчення закономірностей, тенденцій і кореляцій даних з метою отримання достовірних результатів і формулювання значущих висновків.

2. Метод визначається як шлях пізнання, спосіб, за допомогою якого досліджується предмет науки.

Методи наукового дослідження – це сукупність засобів і прийомів вивчення фактів психічних явищ та проявів психічної діяльності.

Метод психології – основні прийоми та засоби пізнання психічних феноменів та його закономірностей.

Основні групи психологічних методів:

Організаційні методи використовуються з метою структурування та проведення наукових досліджень та допомагають визначити загальний підхід до вивчення психічних явищ і забезпечують систематичність у зборі та аналізі даних:

- *порівняльний метод* (зіставлення досліджуваних об'єктів за різними ознаками / показниками);
- *лонгітюдний метод* (багаторазові обстеження одних і тих же осіб впродовж тривалого часу);
- *комплексний метод* (розглядає об'єкт з позицій різних наук або з різних точок зору).

Емпіричні методи спрямовані на вивчення конкретних явищ, процесів і фактів, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про досліджувані об'єкти:

- *основні* (спостереження, експеримент);
- *допоміжні* (психодіагностичні методи: тести, бесіда, інтерв'ю, анкетування, опитування; метод експертних оцінок; аналіз продуктів діяльності, бібліографічний метод).

Методи обробки даних дозволяють систематизувати, аналізувати та інтерпретувати зібрану інформацію:

- *кількісний аналіз* спрямований на проведення статистичного аналізу;
- *якісний аналіз* зосереджений на глибокому аналізі.

Інтерпретаційні методи забезпечують аналітико-теоретичну обробку емпіричної інформації, що дозволяє дослідникам не лише описувати, але й пояснювати психологічні явища:

- *генетичний метод* (аналізує психологічні дані в контексті їх розвитку, виділяючи стадії, критичні моменти та суперечності);
- *структурний метод* (встановлює зав'язки між різними психічними якістьми індивіда).

3. Спостереження – метод, який полягає у спостереженні за поведінкою в систематичному, цілеспрямованому сприйнятті та фіксації поведінки і психічних явищ.

Функції спостереження:

1. Забезпечення емпіричною інформацією, необхідною як для постановки нових проблем, висунення гіпотез, так і для подальшої їх перевірки.

2. Перевірка гіпотез і теорій, які не можуть бути здійснені експериментальним шляхом.

3. Зіставлення результатів, отриманих під час теоретичного дослідження, перевіряється їх адекватність й істинність.

Види спостереження:

Залежно від позиції дослідника:

- включене (дослідник є учасником явищ, що вивчаються);
- не включене (дослідник не є учасником досліджуваних явищ).

Залежно від систематизації одиниць спостереження:

- систематизоване (одиниці спостереження чітко визначені та систематизовані);
- не систематизоване (одиниць спостереження не виокремлено).

Вимоги до проведення спостереження:

- *цілеспрямованість* (чітко сформульоване завдання);
- *систематичність* (безперервність, дотримання плану);
- *точна фіксація фактів* різними засобами;
- *спеціальна теоретична та практична підготовка дослідника.*

Одним з різновидів даного методу є ***самоспостереження*** (*інтроспекція*), що приймає форму словесного звіту у тому, що людина бачить, чує, відчуває, переживає, чого прагне. Подібний словесний звіт фіксується, як будь-яке зовнішнє, об'єктивне вираження психічних станів людини.

4. Експеримент – це метод збору емпіричних даних, у спеціально спланованих та керованих умовах, у яких експериментатор впливає на досліджуване явище та реєструє зміни його стану.

Види експерименту:

Залежно від умов проведення експерименту:

- *лабораторний* (проводиться у спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної вимірювальної апаратури);
- *природний* (проводиться в реальних життєвих умовах).

Залежно від позиції експериментатора у вивченні психічних явищ:

- *констатувальний* (обмежується констатуванням змін психічних явищ, що вивчаються);
- *формульальний* (передбачає цілеспрямований вплив дослідника на явище, що вивчається).

Загальні вимоги до проведення експерименту:

1. Об'єкт дослідження повинен допускати можливість опису системи змінних, що визначають його функціонування;
2. Має бути можливість проводити якісні та кількісні виміри факторів, які впливають на об'єкт дослідження, зміну його стану або поведінки під час експерименту;
3. Опис об'єкта експериментального дослідження потрібно проводити в системі його складових;
4. Потрібне обов'язкове визначення та опис умов існування об'єкта дослідження (умови розвитку, функціонування, праці тощо);
5. Має бути чітко сформульована експериментальна гіпотеза про наявність причинно-наслідкових зв'язків;
6. Необхідне предметне визначення понять сформульованої гіпотези експерименту;
7. Потрібне обгрунтоване виділення незалежної та залежної змінних;
8. Потрібний обов'язковий опис специфічних умов діяльності об'єкта дослідження (місце, час, соціально-економічна ситуація тощо).

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Етапи проведення психологічного дослідження.
2. Правила та етапи протоколювання ходу та результатів психологічного дослідження.
3. Вимоги до проведення спостереження та експерименту.
4. Типові помилки проведення спостереження та експерименту.
5. Вимоги до фіксації даних дослідження (протоколи, звіти).
6. Вимоги до дослідника.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. «Жахливий експеримент» (США, 1939 рік).
2. Експеримент «Скрипаль у метро».
3. Незвичайний експеримент Volkswagen «Сходи-піаніно».
4. Експеримент Стенлі Мілграма (1963).
5. Гала-ефект у спостереженні.

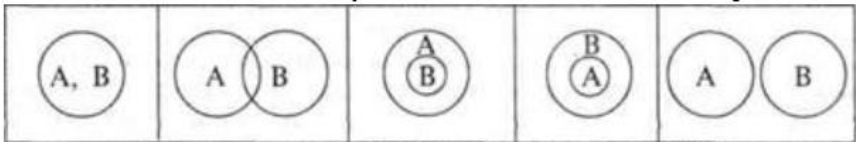
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Наукові методи дослідження в психології». Кластер – прийом графічної систематизації матеріалу (автор американець Гудлат). Прийом передбачає виділення смислових одиниць тексту та графічне оформлення у визначеному порядку у вигляді грона («грона винограду»).

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обгрунтуйте свою відповідь.



1. а) метод - б) методологія;
2. а) психологія - б) методологія;
3. а) метод - б) методика;
4. а) спостереження - б) експеримент;
5. а) експеримент - б) проєктивна методика;
6. а) проєктивна методика - б) тест Роршаха;
7. а) діагностика готовності до школи; б) інтелектуальне тестування.

Завдання 3.

Визначте, які методи психологічних досліджень використовувалися в таких ситуаціях:

1. Для перевірки дієвості розробленої вченими методики швидкого навчання іноземної мови організовується дослідження, під час якого одну групу піддослідних навчають запропонованим способом, а іншу – традиційним. Потім результати порівнюються.
2. Групі людей необхідно письмово відповісти на запитання про їхні інтереси.
3. Психолог пропонує дітям намалювати неіснуючу тварину.
4. На консультації в психолога відвідувач розповідає про проблеми, які його турбують.

5. Досліджуючи трудову діяльність менеджера, психолог залишається непомітним у приміщенні.

6. Щоб дізнатися про особливості міжособистісних стосунків, що виникають у групах туристів, які прямують далекими маршрутами, психолог, вдаючи звичайного туриста, приєднується до однієї з груп.

7. Під час відбору учнів у клас для обдарованих дітей психолог вивчає їхні здібності.

Завдання 4.

Які методи застосовано в наведених прикладах?

А. З метою вивчення комунікабельності випробуваного проведено таку бесіду з ним.

Б. У віці шести з половиною років Сана Н. уже добре справляється з завданням, в якому треба зіставити два предмети, вказати як однакове (спільне), так і різне. При цьому, виявляючи уже відому здатність до спостереження за власними розумовими операціями, Сана робить цікаве зауваження: «Мамо, а різне мені легше помітити, ніж однакове. Це я давно вмю. А знаходити однакове цікаво: воно однакове, але не зовсім».

В. Для вивчення відволікання уваги випробуваному пропонують для розв'язання арифметичні задачі і водночас включають цікаву передачу (сторонній подразник).

Г. Для вивчення емоційного стану випробуваному показують «страшні» картинки і реєструють зміни в опорі шкіри електричному струмові, що виникають при цьому.

Д. Для вивчення індивідуальних особливостей пам'яті випробувані заучують десять іншомовних слів. Протоколіст записує, скільки слів запам'ятовує кожен випробуваний після кожного повторення і скільки потрібно повторень щоб запам'ятати всі десять слів.

Завдання 5.

Які з перелічених тверджень правильні, які неправильні? Обґрунтуйте свою відповідь.

1. Інтроекція є основним методом психології.
2. Становлення психології як науки було пов'язане із застосуванням у ній загальнонаукових методів дослідження.
3. Методологічні принципи – це конкретне втілення методів у відповідності з метою дослідження.
4. Головне у методиці спостереження – записувати свої враження про те, що відбувається.

5. Специфіка методів психології пов'язана з особливостями спостерігача (вибірковість сприймання, установки, проєкція «Я» на спостережувану поведінку).

6. Важливою ознакою експерименту є постановка мети, що конкретизує гіпотезу дослідження.

7. Головним недоліком експерименту є те, що дослідник не може за бажанням викликати якийсь психічний процес чи властивість.

Завдання 6.

Визначте методи психологічного дослідження.

1. Головна особливість цього методу полягає у можливості активного втручання дослідника у діяльність досліджуваного. Дослідник створює умови, у яких психологічний факт може чітко виявитися, може бути змінений у напрямі, бажаному для експериментатора, може бути неодноразово повторений для всебічного розгляду». Завдяки цьому він є інструментом для отримання нових психологічних фактів і об'єктивного наукового пізнання.

2. Найбільш доступний і найчастіше зустрічається прийом у практиці психологів та педагогів – пізнання учнів на основі безпосереднього сприйняття; пізнання, що проводиться у природних умовах. Однак ця справа не проста – вона вимагає точної фіксації фактів, об'єктивного відображення подій, що сприймаються, відносин. Педагог має чітко усвідомити цілі й програму дослідження, систематично вести щоденник і на основі зібраного матеріалу дати пояснення причин психологічних фактів.

3. Застосовується в психологічній науці також метод, коли піддослідним пропонують відповісти на низку питань: про інтереси, думки, мотиви, схильності і т.д. Письмові відповіді потім піддаються аналізу, статистичній обробці та служать матеріалом для певних висновків. Цей метод дозволяє охопити великі групи осіб, які не потребують обов'язкового особистого контакту (відповіді можна надіслати поштою). Не можна, однак, забувати, що можна зібрати десятки тисяч відповідей, але не отримати об'єктивних та достовірних даних. Тому їх, як правило, доповнюють та зіставляють із даними, отриманими за допомогою інших методів.

Завдання 7.

Серед перелічених нижче положень вибрати ті, які містять:

1) загальні вимоги експериментальних і неекспериментальних методів;

2) вимоги, характерні тільки для експериментальних методів;

3) вимоги, характерні тільки для природного експерименту.

А. Дослідник не втручається в перебіг психічних процесів.

Б. Дослідник сам створює умови для виникнення психічних явищ, які цікавлять його.

В. Здобуваються знання про психіку, що не залежать (жодним чином) від суб'єктивних рис дослідника (таких, як думки, оцінки тощо).

Г. Психіка людини вивчається в процесі її звичної (справжньої) діяльності.

Г. Вивчаються об'єктивні чинники та умови, які викликають певне психічне явище.

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

1. Складання поведінкового портрету особистості

Мета: навчитися використовувати спостереження як метод дослідження психології та складати програму спостереження.

Студенти спостерігають за своїми досліджуваними, фіксують якомога більше інформації для створення поведінкового «портрету»; спостереження повинно охопити поведінку досліджуваного в різноманітних ситуаціях, освітити його з різних сторін. Спостерігач слідує приховано, тактично. Результати спостереження фіксуються в щоденнику спостереження, котре ведеться у відповідності з вимогами до нього.

Аналіз результатів спостереження передбачає колективне обговорення. Результати спостереження подати у формі протоколу та звіту (*Додаток А*).

Рефлексія виконання завдання. Опишіть свої враження стосовно написання та прослуховування поведінковою портрета, надаючи відповіді на такі запитання:

1. Чи важко було виконувати це завдання?
2. Що було легше: зачитувати характеристику чи слухати власний портрет? Чому?
3. Які емоції та почуття викликав поведінковий портрет, що описував Вашу поведінку?
4. Чи дізнались Ви щось нове про себе?

ТЕМА 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ОПИТУВАННЯ ТА ДОДАТКОВИХ МЕТОДІВ ЗБОРУ ІНФОРМАЦІЇ

План

1. Характеристика методів опитування.
2. Методи усного опитування.
3. Методи письмового опитування.
4. Різновиди допоміжних методів.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Методи опитування, бесіда, інтерв'ю, тестування, тест, анкетування, анкета, метод експертних оцінок, метод аналізу процесу та продуктів діяльності, біографічний метод, метод соціометрії, проєктивні методи.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Методи опитування – метод збору первинної інформації за допомогою звернення з питаннями до конкретної людини або певної групи людей.

Види опитування:

- *письмові* (анкета, у формі твору на тему і т.п.) і *усні* (інтерв'ю, бесіда, експертна оцінка, групова дискусія);
- *очні та заочні* (поштові, телефонні, Інтернет та ін.);
- *експертні та фронтальні* (масові);
- *вибіркові і суцільні*;
- *первинні і повторні*.

У проведенні опитування приймають участь:

- *кореспондент (інтерв'юер)*– той, хто проводить опитування;
- *респондент* – той, хто відповідає на питання інтерв'юера.

До методів опитування належать:

- *усні* (бесіда та інтерв'ю);
- *письмові* (тестування та анкетування).

Етапи проведення усного опитування:

1. *Вибір теми* – формулювання мети дослідження.
2. *Планування* – визначення логіки дослідження.
3. *Опитування* – проведення за запланованою схемою.
4. *Аналіз* – якісний, кількісний, якісно-кількісний; узагальнений або детальний і тощо.
5. *Верифікація (перевірка)* – з'ясування надійності і валідності методів.
6. *Написання звіту* – виклад результатів дослідження в заданій формі з дотриманням етичних правил і методичних норм.

2. *Бесіда* – психологічний вербально-комунікативний метод, що полягає у веденні тематично спрямованого діалогу між психологом і респондентом з метою одержання інформації від останнього.

Види бесід:

За формою:

- *вільна* (дозволяється ставити додаткові питання);
- *стандартизована* (характеризується заздалегідь певними набором та порядком питань).

За ролями:

- *керована* (психолог контролює перебіг розмови, підтримує хід бесіди, встановлює емоційний контакт);
- *некерована* (відбувається при більшій в порівнянні з керованою віддачі ініціативи від психолога респондентові).

Основні вимоги до проведення бесіди як методу:

- а) нежорстка, гнучка програма, яка допомагає оперативно спілкуватися залежно від суджень суб'єкта дослідження;
- б) спеціальний соціальний довірливий контакт психолога з суб'єктом дослідження;
- в) питання слід ставити природно, враховуючи контекст бесіди;
- г) уникати навіюючих запитань;
- г) ставити питання в непрямій формі, провокуючи суб'єкта на вільні міркування («Якби ви...?», «Як ви думаєте..?», «Що ви вважаєте за потрібне сказати про вашу професію школярам?» тощо);
- д) система питань повинна допускати взаємоперевірку, відповідні взаємопояснення;
- е) фіксація ходу бесіди (вести протокол (за згодою клієнта аудіозапис, відео та фото).

Умови успішного проведення бесіди:

- встановлення довірливого контакту між її учасниками;
- уникати навіювання відповідей та підказок;
- чітка реєстрація відповідей та характеристик поведінки респондента.

Інтерв'ю – це спосіб одержання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування.

Класифікація інтерв'ю:

За ступенем формалізації (свободи дослідника):

- стандартизоване (формалізоване) інтерв'ю (заздалегідь визначені формулювання і послідовність питань);
- нестандартизоване (вільне) інтерв'ю (дотримання лише загального плану);
- напівстандартизоване інтерв'ю (психолог керується переліком як суворо необхідних, так і можливих питань).
- наративне (вільна розповідь про життя оповідача без втручання інтерв'юера);
- глибинне (окрім загальної теми дослідження, задається певне коло питань, на які необхідно отримати відповідь);
- біографічне (тематичні блоки відповідають послідовності життєвих циклів індивіда);
- фокусоване (*спрямоване*) (вивчення думок щодо конкретно заданих ситуацій, явищ);
- лейтмотивне (орієнтує розмову на відстеження динаміки одного і того ж аспекту життєдіяльності індивіда протягом його біографічного шляху).

За цільовим призначенням:

- ретроспективне (оцінке відтворення минулих фактів, подій учасниками або свідками ситуації);
- інтроспективне (має на меті вивчити думки і оцінки людей з приводу поточних подій);
- прожективне (виявляє можливе ставлення людей до віртуально можливих подій або поведінку людей в потенційно можливих ситуаціях).

За процедурою:

- одноразове;
- багаторазове (панельне).

За стадіями дослідження:

- попереднє інтерв'ю (пілотажне);
- основне інтерв'ю (збір основних відомостей);
- контрольне інтерв'ю (перевірка спірних результатів).

За кількістю учасників.

- індивідуальне інтерв'ю (психолог і досліджуваний);
- групове інтерв'ю (учасниками є більш двох осіб);
- масове інтерв'ю (беруть участь від 100 до 1000 осіб).

За способом спілкування соціолога і респондента:

- безпосереднє, «обличчям до обличчя» Face to Face;
- опосередковане (по телефону, через інтернет).

Етапи проведення інтерв'ю:

- I. Встановлення першого контакту.
- II. Закріплення контакту і перші питання за планом інтерв'ю.
- III. Перехід до основних питань інтерв'ю.
- IV. Швидке відновлення контакту з респондентом.
- V. Завершення інтерв'ю.

Вимоги до побудови інтерв'ю:

1. Уникати іноземних слів та слів з подвійним значенням.
2. Не використовувати громіздких запитань.
3. Точно вказувати час, місце і контекст, які необхідно враховувати при відповіді.
4. Докладно зазначити всі альтернативи.
5. Використовувати різні типи запитань (відкриті, ті, в яких не регламентується розв'язання питань; закриті – суворо обмежують відповідь «так» або «ні»; альтернативні – коли дається декілька альтернатив).
6. Викликати у респондента позитивні емоції.
7. Першим запитанням бажано викликати інтерес до теми інтерв'ю.
8. Усі запитання повинні бути логічно пов'язаними.

3. Анкетування – це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків.

Анкета – опитувальний лист із заздалегідь складеною системою питань, кожен з яких логічно пов'язаний із центральною гіпотезою дослідження.

Різновиди анкет:

- очна та заочна,
- суцільна й вибіркова,
- відкрита та анонімна.

Анкета складається з таких частин:

- 1) вступна (пояснення мети та порядок заповнення бланка);
- 2) статусна (формулюються запитання, відповіді на які дають уявлення про соціально-демографічну характеристику особи);
- 3) основна (безпосереднє її проведення);
- 4) заключна (можливість у вільній формі висловити свій погляд на питання, що стосуються досліджуваної теми).

Етапи проведення анкетування:

Етап 1. Визначення змісту анкети.

Етап 2. Вибір типу питань.

Етап 3. Визначення числа і порядку питань.

Типи запитань:

За структурою запитання анкети класифікують на:

- відкриті («Чому?», «Як?», «Коли?», «Де?», «Звідки?», «На скільки?», «У який час?» тощо);
- напівзакриті («Чи подобається Вам наш заклад?, якщо ні, то чому?»);
- закриті («Так», або «Ні»).

За формою виділяють:

- прямі («Чи задоволені Ви діяльністю органів внутрішніх справ?»);
- непрямі («Як ви думаєте, які якості найбільше цінуються у ваших колег?»).

Правила розробки анкет:

- зміст запитань повинен відповідати темі та завданням дослідження;
- форма запитань має відповідати портретові респондента;
- запитання повинні бути короткими, зрозумілими, доступними для опитуваних;
- анкета має бути охайно оформленою;
- адаптувати до комп'ютерного опрацювання.

Тестування – це дослідження певних психологічних якостей і властивостей особистості шляхом використання психологічних тестів.

Тест – стандартизоване, часто обмежене у часі випробування, призначене для встановлення кількісних і якісних індивідуально-психологічних особливостей.

Різновиди тестів:

– *тести інтелекту* (призначені для виявлення розумового потенціалу індивіда);

– *тести креативності* (спрямовані на вивчення та оцінку творчих здібностей особистості);

– *тести досягнень* (виявляє ступінь володіння особистістю конкретними знаннями, навичками, вміннями);

– *тести особистісні* (вимірюють різні сторони особистості та її характеристики: установки, цінності, відношення, мотиваційні та міжособистісні властивості, типові форми поведінки тощо).

Розрізняють три види тестів досягнень:

1) *тести дії* (для виявлення вміння виконувати дії з використанням механізмів, матеріалів, інструментарію);

2) *тести письмові* (завдання подаються на спеціальних бланках і полягають у виборі правильної відповіді на запитання – вербальне або графічне);

3) *усні тести* (на заздалегідь підготовлену систему запитань даються усні відповіді, під час їх оцінки враховується правильність формулювання відповідей).

Варіанти тестів:

– тест-опитувальник;

– тест-завдання;

– проективний тест.

4. Метод експертних оцінок полягає у проведенні експертами інтуїтивно-логічного аналізу проблеми з кількісно обґрунтованим судженням та формальною обробкою результатів. Одним із найважливіших моментів у використанні даного методу є вибір експертів. Експертами можуть бути особи, які добре знають досліджуваних та досліджувану проблему. Експертна оцінка виводиться у вигляді кількісної оцінки виразності властивостей, що вивчаються. Дослідник узагальнює та аналізує отримані від експертів оцінки.

Метод аналізу процесу та продуктів діяльності передбачає вивчення матеріалізованих результатів психічної діяльності людини,

матеріальних продуктів її попередньої діяльності (різні вироби, технічні пристрої, ведення зошита, оформлення реферату тощо).

Біографічний метод – це спосіб дослідження та проектування життєвого шляху особистості, заснований на вивченні документів її біографії (особисті щоденники, листування тощо). Біографічний метод передбачає використання методу контент-аналізу як прийому кількісної та якісної обробки документації.

Метод соціометрії (від лат. «суспільство» і гр. «виміряю») застосовується для діагностики міжособистісних взаємин у малих контактних групах, що існують не менше шести місяців.

Соціометрія дозволяє виявити особливості систем неформальних взаємин у групі; ступінь психологічної сумісності конкретних людей; усередині групові статуси учасників процедури; якість психологічної атмосфери групи загалом.

Проективні методи – група методів дослідження особистості, в основі яких лежить механізм виявлення проєкцій в отриманих даних експерименту з наступною їх інтерпретацією. Проективні методи спрямовані на дослідження тих особливостей особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню або опитуванню. Як правило, проективні методика спрямовані на діагностику особистості в цілому, ніж на виявлення ступеня вираженості одного або декількох особистісних якостей.

Види проективних методів:

- *конститутивні* (передбачають структурування, оформлення стимулів, надання їм сенсу (тест чорних плям Роршаха);
- *конструктивні* (передбачають створення з оформлених деталей осмисленого цілого (тест світу та його різноманітні модифікації);
- *інтерпретативні* (передбачають тлумачення випробуваними якої-небудь події, події (ТАТ, тест фрустрації Розенцвейга, тест Сонді);
- *адитивні* (або доповнення) (передбачають завершення пропозиції, розповіді, історії (незакінчені речення);
- *експресивні* (передбачають вивчення експресивних проявів активності людини (тест малювання фігури людини, тест малювання дерева К. Коха, тест малювання будинку і т. д.);
- *катарсичні* (передбачають здійснення ігрової діяльності в спеціально організованих умовах (психодрама, проективна гра);
- *імпресивні* (передбачають перевагу одних стимулів (як найбільш бажаних) іншим (тест Люшера).

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Етапи проведення опитування.
2. Вимоги до організації та проведення опитування.
3. Правила складання анкети.
4. Збір даних та інтерпретація результатів опитування.
5. Особливості застосування проєктивних методів дослідження.
6. Організація проведення додаткових методів збору інформації.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Сучасні підходи до організації психологічного опитування.
2. Рефлексивне / нерефлексивне слухання в процесі ведення бесіди.
3. Можливості та обмеження застосування проєктивних методів дослідження особистості.
4. Етичні аспекти проведення психодіагностичних процедур.

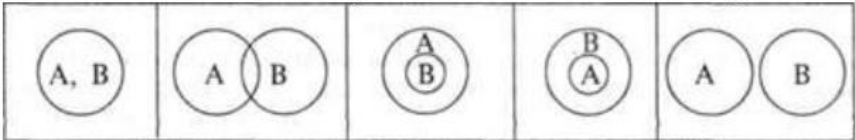
🔧 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Методи опитування в психології».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.
Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) анкетування - б) бесіда;
2. а) тестування - б) бесіда;
3. а) інтерв'ю - б) проєктивна методика;
4. а) бесіда - б) інтерв'ю;
5. а) анкетування - б) проєктивна методика;
6. а) проєктивна методика - б) тестування;
7. а) анкетування; б) тестування.

Завдання 3.

Об'єднайте перелічені параметри у дві групи, характеризуючи особливості індивідуального та групового тестування. Поясніть переваги та недоліки обох видів обстеження.

Врахування індивідуальних особливостей; свобода піддослідних у відповіді на питання та завдання; можливість охоплення великих груп випробуваних; неможливість урахування випадкових факторів (хвороба, втома тощо); пред'явлення завдань через мікрофон; одержання великого обсягу даних; можливість спостереження над тим, як виконується завдання; розробка стандартизованих програм тестування; пред'явлення завдань у максимально формалізованому вигляді; використання складних категорій відповідей; спрощення функцій експериментатора; можливість використання проєктивних методик; спрощення інструкції; однаковість умов проведення обстеження; об'єктивність при обробці даних; комп'ютерна обробка результатів; економія тестового матеріалу; легкість збирання даних; швидкість збору даних (економія часу); застосування питань із множинним вибором; малий репертуар форм завдань; застосування гнучких тестових завдань.

Завдання 4.

За результатами проведеного спостереження скласти план бесіди, зробити обробку та інтерпретацію одержаних даних.

Мета: навчитися складати план бесіди.

Перед складанням плану бесіди ознайомтесь із вимогами, від яких залежить її ефективність.

Ефективність бесіди залежить від здійснення таких вимог:

1. Підготовка і проведення бесіди містить постановку мети, вибір матеріалу для неї. Запитання для бесіди повинні бути чіткими, короткими, конкретними, не повинні допомагати дитині з відповіддю.

2. Дослідник вивчає питання напам'ять і задає їх всім досліджуваним в суворо визначеному порядку, вимагаючи відповідей. Можливе використання уточнюючих запитань, якщо у ході бесіди виникає у цьому потреба.

3. Бесіда, як і експеримент, завжди проводиться індивідуально в окремому приміщенні. Вона не повинна перевищувати 10-15 хв, щоб дитина не перевтомилась і не втратила до неї зацікавленості.

4. Перед проведенням бесіди необхідно вибрати досліджуваного і встановити з ним емоційний контакт. Бесіда повинна проводитись тактовно, ненав'язливо, і ні в якому разі не повинна носити

опитувальний характер. Дуже важливо, щоб дослідник показав дитині, що зацікавлений у розмові з нею, прислуховувався до її відповідей.

5. Завчасно розробляються способи фіксації даних. Можливе використання технічних засобів. Відповіді дитини, її поведінку, емоційні прояви чітко фіксуються в протоколі. Слід підкреслити, що в протоколі, окрім змісту бесіди, фіксують характер її протікання: наскільки впевнено, зацікавлено відповідає дитина на кожне запитання, наскільки вона зацікавлена її змістом.

6. Форма звітності: складений план бесіди.

Завдання 5.

Складіть 10 запитань до проведення анкетування на тему «Мотивація до навчання студентів-психологів», використовуючи всі типи запитань (відкриті, закриті, напівзакриті, прями та непрямі)

Мета: оволодіти навичками складання анкети.

Форма звітності: складений бланк анкети.



ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

1. Проведіть бесіду. На основі отриманих результатів спостереження складіть план і проведіть бесіду з респондентом, який був об'єктом спостереження щодо уточнення його особистісних характеристик.

Мета: оволодіти навичками проведення бесіди.

Процедура проведення бесіди:

1. Підготувати план бесіди (проаналізувати результати спостереження, визначити, які саме риси потребують уточнення, сформулювати запитання (від загальних до конкретних);

2. Провести бесіду за планом.

3. Підготувати звітну документацію проведення бесіди.

Орієнтовний план бесіди

1. Вступ (встановлення контакту)

- *коротке привітання*
- *пояснення мети бесіди (без тиску)*
- *створення довірливої атмосфери*

2. Загальні питання (розігрів)

- *Як Ви зазвичай проводите свій вільний час?*
- *Що для Вас важливо у спілкуванні з іншими людьми?*

3. Уточнення особистісних характеристик (формуються на основі спостереження)

Самооцінка

- Як Ви оцінюєте свої сильні сторони?
- Чи часто Ви сумніваєтесь у своїх рішеннях?

Комунікативність

- Чи легко Вам знайомитися з новими людьми?
- Як Ви поводитьесь у новому колективі?

Емоційність

- Як Ви реагуєте на стресові ситуації?
- Що допомагає Вам заспокоїтись?

Ригідність / гнучкість мислення

- Чи легко Вам змінювати свою думку?
- Як Ви реагуєте на нові ідеї або критику?

4. Уточнення суперечливих моментів (важливий етап!)

• Під час спостереження було помітно, що Ви... Як Ви самі це поясните?

- Чи часто у Вас виникають подібні ситуації?

5. Завершення бесіди

- підсумок
- подяка
- нейтральне завершення

Під час бесіди важливо: не перебивати, ставити відкриті запитання, не оцінювати відповіді, підтримувати доброзичливу атмосферу, спостерігати за невербальною поведінкою

Після бесіди потрібно: коротко записати відповіді, виділити ключові характеристики, порівняти зі спостереженням.

Форма звітності: протокол, звіт та відеопідтвердження проведення бесіди.

2. Проведіть анкетування. Провести анкетування за задалегідь підготовленими запитаннями на тему «Мотивація до навчання студентів-психологів» та підготувати звітну документацію щодо результатів його проведення.

Мета: оволодіти навичками проведення анкетування та оформляти звітну документацію.

Процедура дослідження:

1. Визначте мету та завдання анкетування, сформулюйте групу респондентів, розробіть структуру анкети, підготуйте інструкцію для респондентів та перевірте зрозумілість запитань.

2. Розробіть анкету з 10-ти запитань, у яких мають бути відкриті, закриті, прямі і непрямі запитання.

3. Проведіть анкету та проведіть інтерпретацію отриманих результатів.

Форма звітності: протокол та звіт щодо її проведення.

3. Порівняйте ефективність застосування різних методів збору інформації.

Проаналізуйте особливості застосування методів відповідно до визначених критеріїв, які подано в таблиці.

Критерії аналізу	Назва методу		
	Спостереження	Бесіда	Анкетування
Точність даних			
Глибина інформації			
Швидкість збору			
Трудомісткість			
Об'єктивність			
Переваги			
Недоліки			

Зробіть висновок, у якому вкажіть: який метод є найбільш ефективним у різних умовах та від чого залежить вибір методу збору інформації у психології.

4. Проведіть рефлексію. Заповніть таблицю, описавши в ній свої відчуття щодо перебування у кожній з ролей та зазначивши труднощі, які відчували у кожній з них.

Я-дослідник	Я-досліджуваний	Я-спостерігач

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

План

1. Індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність.
2. Структура особистості.
3. Розвиток особистості.
4. Методи дослідження особистості.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність, активність, спрямованість, установка, образ-Я, самооцінка, рівень домагань.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Індивід – це представник людського роду з вродженими особливостями, які є генетично-обумовленими.

У структурі індивіда лежить **дві групи властивостей**:

Первинна група індивідних властивостей:

- *вікові* (характеризують розвиток в онтогенезі);
- *статеві* (відображають особливості статі);
- *індивідуально-типологічні* (конституційні): (ендокринно-біохімічні характеристики, загальний тип метаболізму (обмін речовин в організмі), морфологічні структури організму в цілому (конституцію людини);
- *білатеральні* (функціональна геометрія тіла у формі симетрії чи асиметрії структурно-динамічних характеристик організму та окремих рухових і сенсорних систем);
- *нейродинамічні* властивості: особливості нервової системи.

Вторинна група індивідних властивостей:

- *система психофізіологічних функцій* (сенсорні, перцептивні, мнемічні, мовні, вербально-логічні, моторні);
- *система органічних потреб* (темперамент і задатки).

Функції індивідних властивостей:

- 1) *функція збереження* (визначає діапазон динамічних і енергетичних показників, ресурсні можливості людини);
- 2) *функція зміни* (визначають темпи переходу від одного стану до іншого, від однієї емоції до іншої, від одних операцій, умінь і навиків до інших, забезпечуючи тим самим пластичність поведінки);

Суб'єкт – це індивід, який здатний бути носієм предметно-практичної діяльності.

У психології людину ***розглядають як суб'єкт***: життєдіяльності (де людина розглядається як суб'єкт змін і розвитку своєї діяльності, свого буття, суспільства, природи, культури) та внутрішнього психічного світу (де людина є носієм психологічних структур, що забезпечує її здатність бути суб'єктом власної життєдіяльності).

Особистість – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученням його до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

Ознаки особистості:

- переживання самого себе, як відмінного від інших людей;
- наявність особистих поглядів, моральних вимог, відношень;
- здатність активно і свідомо впливати на середовище, виходячи з власних цілей;
- наявність ієрархії мотивів;
- можливість змінюватись самому.

Сферами вираження особистості є комунікація; виробництво; творчість; наука; саморозвиток.

Психологічні характеристики особистості:

1. Стійкість (постійність психічного складу);
2. Єдність (кожна риса нерозривно пов'язана з іншими);
3. Активність (загальний життєвий тонус, спрямованість);
4. Мінливість (пластичність, здатність враховувати зміни середовища).

Індивідуальність – це унікальна сукупність рис, характерних для кожної людини, яка визначає її відмінність від інших і формує її особистість.

До структури індивідуальності належить *темперамент, характер та здібності*.

2. Активність – здібність людини виробляти суспільно значущі перетворення навколишнього, що проявляється в спілкуванні, спільній діяльності і творчості.

Установка – неусвідомлений людиною стан готовності, до діяльності, за допомогою якої може задовольнятися та, або інша потреба.

Типи установок:

- а) моторні – готовність діяти певним чином;
- б) сенсорні – готовність сприймати ситуацію певним чином;
- в) соціальні – відношення людини до діяльності в цілому, до її окремих сторін, предметів, засобів і умовам труда.

Спрямованість особистості – сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості і відносно незалежних від наявних ситуацій. Основна роль спрямованості особистості належить свідомим мотивам. У тих випадках, коли людина на шляху до досягнення мети стикається з перешкодами, які реально подолати не може, то у неї виникає стан розпачу, пригніченості – цей стан називається *фрустрацією*.

Розрізняють три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію; спрямованість на завдання, або ділова спрямованість; спрямованість на себе.

Образ «Я» – це відносно стійка, більш або менш свідома, переживаємо як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свої відношення з іншими.

Образ «Я» включає в себе три компонента:

- *когнітивний компонент* (уявлення про свої здібності, зовнішність, соціальної значущості);
- *емоційно-оціночний компонент* (самоствердження, самокритичність, самознищення);
- *поведінковий компонент* (прагнення бути зрозумілим, завойовувати симпатію, повагу товаришів, підвищити свій статус).

Образ «Я» може переживатися людиною як:

«Я-реальне» (уявлення про те, яким він є);

«Я-ідеальне» (уявлення про себе ідеального);

«Я-фантастичне» (уявлення про те, яким він себе уявляє).

Самооцінка – оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. З допомогою самооцінки

відбувається регуляція поведінки особистості. Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми.

Самооцінка характеризується за такими параметрами:

- 1) за рівнем виділяють високу, середню та низьку самооцінку;
- 2) за співвіднесенням з реальними успіхами – адекватну та неадекватну (завищену та занижену);
- 3) за особливостями будови – конфліктну та безконфліктну.

Рівень домагань особистості – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.

В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

3. Розвиток особистості є досить складним, довготривалим і суперечливим процесом. Розвиток людини є процес стихійний, некерований та спонтанний; розвиток здійснюється незалежно від умов життя і детермінований лише «вродженими потенціями»; розвиток людини фаталістично обумовлений її долею, в якій ніхто й нічого змінити не може – це лише незначна частина думок представників ідеалістичної філософії. В розвитку знищується старе і створюється нове.

Рушійною силою розвитку особистості є боротьба суперечностей між потребами людини, які весь час змінюються в діяльності і реальними можливостями їх задоволення.

Загальна закономірність розвитку особистості полягає у тому, що розвиток людини детермінований внутрішніми і зовнішніми умовами. До внутрішніх умов належать фізіологічні і психічні властивості організму, до зовнішніх – середовище, в якому живе й розвивається людина. В процесі взаємодії із зовнішнім середовищем змінюється внутрішня сутність людини, формуються нові взаємовідносини, що в свою чергу обумовлюють чергові зміни. І так відбувається постійно. Співвідношення зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного й суб'єктивного здійснюються в різних формах виявлення життєдіяльності особистості і на різних ступенях її розвитку.

Чинники, що впливають на формування особистості:

- 1) біологічна спадковість (є матеріалом, з яких потім формуються особистісні властивості, характеристики людини);

2) фізичне оточення (детермінує розвиток психічної діяльності людини);

3) культура (опосередковує засоби та способи формування психічних та особистісних якостей людини);

4) груповий досвід (забезпечує соціалізацію людини в групі з собі подібними);

5) унікальний індивідуальний досвід (формує стильові характеристики особистості).

Відтак, можна сказати, що *особистість формується в умовах конкретно-історичного існування людини та діяльності*. Ведучу роль в процесі формування особистості відіграє навчання і виховання.

Людина стає особистістю тільки в процесі соціалізації, тобто спілкування, взаємодії з іншими людьми. Поза людським суспільством духовний, соціальний, психічний розвиток відбуватися не може.

Значущий вплив на розвиток людини здійснює сім'я, оскільки в родині проходять перші, вирішальні для становлення, розвитку і формування роки життя людини.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Особистість та її основні структурні компоненти.
2. Підходи до вивчення особистості в сучасній психології.
3. Основні методи для психологічного дослідження особистості
4. Етичні вимоги під час проведення психологічного дослідження особистості.
5. Використання результатів дослідження особистості в практичній психології.
6. Вимоги до організації та проведення дослідження особистості.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Сучасні підходи до вивчення особистості в психології
2. Специфіка застосування проєктивних методик у дослідження особистісної сфери.
3. Особливості прояву особистісної та психологічної зрілості людини.
4. Формування та розвиток особистості за періодизацією Д. Б. Ельконіна.

5. Стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психодіагностичні методи дослідження особистості».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) особистість - б) діяльність;
2. а) індивід - б) особистість;
3. а) індивідуальність - б) суб'єкт;
4. а) мотив - б) діяльність;
5. а) дія - б) операція;
6. а) діяльність - б) практика;
7. а) праця - б) діяльність;
8. а) вчинок - б) діяльність;
9. а) інтерес - б) мотив;
10. а) мета - б) мотив.

Завдання 3.

Створіть інтелект-карту, яка відображає основні теорії розвитку та формування особистості.

Інструкція до виконання:

У центрі аркуша розмістіть поняття «Розвиток особистості», від якого відходять гілки:

- Психоаналітичний підхід
- Біхевіористичний підхід
- Гуманістичний підхід
- Когнітивний підхід
- Соціально-когнітивний підхід

- Культурно-історичний підхід

Кожну гілку бажано виділити окремим кольором.

До кожної гілки додайте представників; ключові поняття; провідні фактори розвитку; сильні сторони теорії.

Інформацію записуйте коротко (1–3 слова або короткі фрази).

Карта має бути логічною, читабельною, структурованою та компактною.

Завдання 4.

Наведені нижче особливості поведінки людини характеризують її або як індивіда, або як особистість. 1. Виділіть окремо ті особливості, які характеризують індивіда, а як – особистість. 2. Дайте обґрунтування свого вибору.

Сумлінність, несміливість, висока швидкість рухових реакцій, висока швидкість засвоєння навичок, скромність, правдивість, пластичність, упертість, реактивність, мала чутливість до громадської оцінки, рухливість, швидкий темп діяльності.

Завдання 5.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток особистісних якостей. Оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи



ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку особистісних якостей за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Тест «Я-концепція»

Завдання 1.

Візьміть декілька листків чистого паперу і напишіть на одному із них в правому верхньому куті 10 із своїх імен, до яких Ви найбільше звикли (це можуть бути ім'я і по батькові, просто ім'я, прізвище, скорочене ім'я, кличка і т.д.). Після цього:

А. Дайте 10 відповідей на запитання: Хто я такий? Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі, як вони одразу приходять в голову.

Б. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнулися про Вас батько або матір (виберіть когось одного).

В. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнувся би про Вас Ваш кращий друг (подруга).

Г. Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:

1. В чому полягає схожість?

2. Які відмінності?

3. Якщо є відмінності, то як Ви їх поясните по відношенню до самого себе? В якій мірі Ви бачите себе по-іншому, порівняно з близькими людьми і які ролі берете на себе при спілкуванні?

4. Вкажіть, котрі із 10 відповідей Вашої самохарактеристики (пункт 1) стосувались:

а) фізичних якостей (сила, здоров'я, зовнішній вигляд і т. д.);

б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера і т.д.);

в) соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан і т.д.).

Д. Встановіть черговість, котру Ви вважаєте доцільною при перерахуванні цих трьох груп якостей. Чи залишаєтесь Ви на своїх початкових позиціях у складанні своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть новий порядок послідовності згадуваних Вами на самому початку якостей. Додалися чи замінилися які-небудь із них, і як Ви це поясните?

Якщо Ви виконали завдання, то написаний Вами підсумок можна визначити як словесне визначення Вашої Я-концепції, тобто відносно зафіксованого уявлення про самого себе. Тут можна й відмітити залежність Я-концепції від сприйняття Вас іншими людьми.

Тепер спробуємо розібратися в тому, як на погляди про інших людей впливає наше відношення до них, тобто з'ясуємо особливості «Я» як суб'єкта сприймання інших.

Завдання 2.

А. Згадайте двох людей, котрі Вам дуже подобаються (для позначення використовуйте їх ініціали). Вкажіть п'ять якостей, котрі Вам в них подобаються.

Б. Згадайте двох людей, котрі Вам зовсім не подобаються. Позначивши їх по тій самій схемі, запишіть їх якості, котрі Вам не подобаються.

В. Вказавши всі ці якості, Ви можете побачити, в чому схожі двоє людей, котрі Вам подобаються і не подобаються. Наприклад, чи включають два перших списки одні і ті ж прикметники (припустимо «добрий», «щедрий»)? Виконуючи таке порівняння другої пари списків, Ви побачите схожість між людьми, що не подобаються Вам по відмічених Вами якостях (наприклад, «жорстокий», «пихатий»). Тепер порівняйте всі чотири списки і визначте, які особистісні параметри людей, за які Ви їх любите чи, навпаки, не любите. Відзначте, які якості людей важливі для Вас, що Ви цінуєте в оточуючих і що Вас в них дратує і відштовхує. Запишіть свої висновки.

2. Методика «Моторна проба» Шварцландера

Інструкція досліджуваному: «Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше плюсів у квадрати даної прямокутної секції (*Додаток Б*). Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!». Друга проба проводиться за тією ж схемою, що і перша. У третій спробі час, відведений на виконання завдання, зменшується до 8 секунд. Після її проведення так само проводять четверту пробу.

Обробка та аналіз результатів. Рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Цільове відхилення підраховують за формулою:

$$Цв = \frac{РДМ2 - РДС1 + РДМ3 - РДС2 + (РДМ4 - РДС3)}{3},$$

де РДМ2, РДМ3 і РДМ4 – величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2–4 проб; РДС1, РДС2, РДС3 – величини рівня досягнень відповідно в 1–3 пробах.

Ключ:

<i>Цв</i>	Рівень домагань
5 і більше	Нереально високий
3–4,99	Високий
1–2,99	Помірний
–1,49–0,99	Низький
–1,5 і нижче	Нереально низький

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів. Якщо в людини високий нереалістичний рівень домагань, то, як правило, він супроводжується фрустрацією, вимогливістю до оточуючих. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

Помірний рівень домагань характерний для осіб впевнених у собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, які розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань залежить багато в чому від установки на невдачу.

В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай, вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Неадекватність рівня домагань здатна привести до дезадаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів. Корекцію рівня домагань має бути спрямовано на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здібностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань

3. Дослідження «Я-концепції» за допомогою символічних завдань

Мета: дослідити особливості «Я-концепції» особистості, виявити уявлення досліджуваного про себе, самооцінку, ставлення до власних якостей, а також визначити особливості самосприйняття через використання символічних образів.

Матеріали: олівці або ручки, кольорові олівці (за потреби), бланк для фіксації результатів.

Процедура проведення: Досліджуваному пропонується виконати низку символічних завдань, які подано на бланку (*Додаток В*).

Самооцінка

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

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

Сила – «Я»

Інструкція. 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.

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

Соціальна зацікавленість

Інструкція. 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».

Інтерпретація: 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.

Інтерпретація: 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.

Обробка та інтерпретація результатів: аналізуються характер обраних символів, їх значення для досліджуваного, рівень позитивного або негативного ставлення до себе, особливості самооцінки, ступінь узгодженості між реальним та ідеальним образом «Я». На основі отриманих даних формулюються висновки щодо особливостей «Я-концепції» особистості.

4. Дослідження і знаходження кількісного вираження рівня самооцінки

Мета: дослідження і знаходження кількісного вираження рівня самооцінки.

Матеріали та обладнання: слова, що характеризують окремі якості особистості. (Додаток Г)

Процедура дослідження Досліджуваний уважно переглядає слова і робить відповідні помітки в першій колонці біля слів, які на думку досліджуваного, характеризують позитивні риси його суб'єктивного ідеалу. В другій – біля слів, якими його ідеал володіти не повинен. Перша колонка складатиме «позитивну» множину, друга – «негативну». Вони будуть еталонами. Потім досліджуваний повинен вибрати із першої та другої колонки ті риси, якими він, на його думку, володіє. Досліджуваний має при цьому орієнтуватися не на міру вираженості риси, а тільки на її наявність або відсутність («так» або «ні»).

Обробка та аналіз результатів. Обробка даних виконаного завдання: для кожної людини підраховується кількість тих рис, які вибрав досліджуваний, та ділиться на загальну кількість слів у відповідній еталонній колонці. Якщо коефіцієнт по позитивній множині близький до одиниці, то досліджуваний скоріше переоцінює себе, не критично ставиться до себе. Коефіцієнт по негативній множині близький до одиниці, говорить про недооцінювання своєї особистості та про підвищену критичність досліджуваного. Коефіцієнт по позитивній

множині близький до нуля, вказує на недооцінювання себе. Коefіцієнт по негативній множині близький до нуля, вказує на завищену самооцінку.

$$K = \frac{\text{кількість рис, які знайшли в собі}}{\text{кількість вибраних рис}}$$

К ідеал =

К антиідеал =

Коefіцієнт близький до 0,5 говорить про нормальне середнє оцінювання себе, досліджуваний не переоцінює себе і в той час достатньо критичний.

Ідеал	Антиідеал
Блиько до 1 – завищена самооцінка	Блиько до 1 – занижена самооцінка
Блиько до 0 – занижена самооцінка	Блиько до 0 – завищена самооцінка
Блиько до 0,5 – адекватна самооцінка	Блиько до 0,5 – адекватна самооцінка



ТЕМА 4.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

План

1. Поняття про темперамент.
2. Типологія темпераменту.
3. Властивості темпераменту.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Темперамент, властивості темпераменту, сила збудження та сила гальмування нервових процесів, рухомість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, типологія темпераменту, лабільність, сенситивність, пластичність, ригідність, інтровертованість, екстравертованість.



ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Темперамент (лат. temperamentum – відповідне співвідношення рис) – це психічна властивість особистості, яка характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності.

Теорії темпераменту

Гіппократ (460-377 до н.е)	→	Теорія темпераменту за гуморальним фактором
П. Лесгафт (1837 -1909)	→	Теорія темпераменту на основі властивостей системи кровообігу
Е. Кречмер (1888-1964)	→	Теорія темпераменту на основі морфологічної конституції тіла
У. Шелдон (1898-1977)	→	Морфологічна теорія темпераменту
І. Павлов (1849-1936)	→	Теорія темпераменту на основі типологічних властивостей нервової системи
Б.Теплов (1896-1965)	→	Психофізіологічна теорія темпераменту

Наукова основа побудови теорії темпераменту була розроблена І. П. Павловим у його вченні про типологічні властивості нервової системи. Було виокремлено той факт, що ВНД характеризується співвідношенням двох процесів: *збудження* (функціональна активність нервових клітин і центрів кори головного мозок) та *гальмування* (зниження активності нервових клітин і центрів кори головного мозку).

Якісними ознаками ВНД є *сила нервових процесів* (здатність витримувати вплив подразників зовнішнього середовища), *врівноваженість нервових процесів* (здатність збалансовувати процеси збудження та гальмування), *рухливість нервових процесів* (здатність швидко змінювати процеси збудження та гальмування).

На основі цих якостей І.П. Павлов створив класифікацію основних типів В.Н.Д та виділив чотири основні її типи. Поєднання сили, врівноваженості і рухомості нервових процесів, характеризуючи типи В.Н.Д. людей є фізіологічною основою їх темпераментів.

Характеристика нервових процесів збудження та гальмування			Тип темпераменту
сила	врівноваженість	рухливість	
сильний	врівноважений	рухливий	сангвіністичний
сильний	неврівноважений	рухливий	холеричний
сильний	врівноважений	інертний	флегматичний
слабкий	неврівноважений	інертний	меланхолічний

2. Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе кинути.

Характерні ознаки зовнішнього вияву холеричного темпераменту: квапливий, збуджений темп рухів, прямолінійні рухи починаються з ривка, незграбність рухів, дуже рухлива міміка, голосний голос, швидка мова (її швидкість може коливатися), рукостискання рвучке. Протягом розмови очі то «загоряються», то «тьмяніють», що пов'язано з коливаннями уваги до теми (навіть якщо вона йому цікава). На голосні зауваження відповідає також голосно, різко. Особливо неприємним голос стає, коли йому роблять зауваження при інших людях. Миттєво видає реакцію на негативну оцінку його суджень, пропозицій.

Сангвінічний темперамент дуже рухливий, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю сангвінік яскравий екстраверт. У колі своїх друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього здебільшого оптимістичний.

Характерні ознаки зовнішнього вияву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, широкі кроки, хода швидка, ритмічна, схильність до малої дистанції при спілкуванні, твердий погляд, досить сильне рукостискання, рухлива і багата міміка, пошвавлено-швидка манера мовлення. Очі «загоряються» з появою нової ідеї, нової пропозиції.

Флегматичний темперамент реагує повільно, тому часом не здатна швидко діяти в екстремальних ситуаціях. Важко пристосовується до нових умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрій переважно стабільний, рівний. Якщо є серйозні неприємності, залишається зовні спокійним.

Для флегматика характерний низький рівень психічної активності, повільність, важке переключення з одного виду діяльності на іншій і пристосовування до нових умов. У нього переважає спокійний, рівний настрій. Почуття і настрої звичайно вирізняються сталістю. За несприятливих умов (відсутність інтересу, втома) можуть розвинути млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних звичних дій.

Меланхолійний темперамент виявляє розгубленість, спонтанність. У надзвичайних ситуаціях у неї може проявитися «стрес кролика», що призведе до низької ефективності діяльності, а то й невиконання завдань.

Характерні ознаки зовнішнього вияву меланхолійного темпераменту: повільний, млявий темп рухів, малорухома й водночас напружена міміка, повільна манера мовлення, голос неголосний, погляд часто збоку або повз співрозмовника, під час рукостискання рука млява, можливі «опущені» кутики рота, стиснутий рот, нерівномірність у ритмі мови. Перестає бути активним у разі окрику, різкого зауваження, залучення до нього уваги. Під час групового активного обговорення питання не завжди може виявити ініціативу, особливо при оцінних судженнях, губиться у великій аудиторії, уникає «контакту очей».

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.

3. Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче **основними властивостями:**

- *лабільність* (відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування);
- *сенситивність* (це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію);
- *реактивність* (сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники);
- *активність* (те, наскільки людина виявляє енергійність у життій діяльності);
- *температурність* (швидкість перебігу психічних процесів і реакцій);
- *пластичність* (гнучкість ступінь здатності пристосовування 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).

Прояв темпераменту людини несе на собі відбиток соціальних впливів, суспільних норм, вимог. У кожної людини свій тип темпераменту.

Динамічні риси виступають не тільки у зовнішній манері поведінки, не тільки у рухах, але і в розумовій сфері збудження, у працездатності.

Розрізнення за темпераментами – це розрізнення не за рівнем можливостей психіки, а за своєрідністю її проявів. Кожний темперамент має і позитивну, і негативну сторони.

Особливості темпераменту обумовлюють шляхи і способи роботи, але не рівень домагань. В совою чергу, розумові можливості людини створюють умови для компенсації недоліків темпераменту

Темперамент обумовлює індивідуальний стиль діяльності. Оволодіння якостями свого темпераменту і їх компенсація, формування індивідуального стилю діяльності починається у роки дитинства, виникають під впливом навчання і виховання.

Риси темпераменту можуть проявлятися в різних сферах життя в різній степені, певні прояви темпераменту можуть обмежуватися, спрямовуватися в те, або інше русло під впливом установок і звичок. Темперамент залишає відбиток на рисах поведінки, але не передбачає їх. Риси темпераменту є однією з передумовою якостей психіки, людського характеру.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Поняття темперамент у психології.
2. Теорії темпераменту.
3. Зв'язок між темпераментом і властивостями нервової системи.
4. Прояв темпераментальних якостей в поведінці людини.
5. Методи дослідження темпераменту.
6. Вимоги до організації проведення діагностики темпераменту.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Темперамент у контексті діяльності.
2. Вплив темпераменту на розвиток особистісних якостей.
3. Вплив темпераменту на стиль навчання.
4. Взаємодія між людьми з різними типами темпераменту.
5. Порівняння типів темпераменту в різних ситуаціях.

🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психологія темпераменту».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.

Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) психіка - б) темперамент;
2. а) темперамент - б) характер;
3. а) темперамент - б) емоції;
4. а) моторна сфера - б) темперамент;
5. а) темперамент - б) екстраверсія;
6. а) темперамент - б) сила нервової системи;
7. а) сангвінік - б) холерик.

Завдання 3.

Провести аналіз відомих особистостей з різними типами темпераменту та їх внесок у культуру.

Завдання 4.

Охарактеризуйте прояви типів темпераменту за поданими критеріями: зовнішній вигляд; мова; професії; поведінка на війні; прояви в любові; хобі; улюблена їжа; хвороби; психопатології; спорт; сон; орієнтація в часі; особисті особливості.

Завдання 5.

Виберіть із поданого переліку слів ті, які стосуються темпераменту.

Працьовитість, наполегливість, свідомість, невірноваженість, музикальність, кмітливість, сенситивність, реактивність, екстравертованість, запальність, агресивність, емоційність, педантичність, вимогливість, принциповість, швидке переключення уваги, гострота зору, геніальність, сила емоційної реакції, багатство міміки, глибина почуттів.

Завдання 6.

Які з наведених у списку якостей характеризують екстравертований та інтровертований психологічний тип за К. Г. Юнгом?

Ініціативність, некоммунікбельність, схильність до самоаналізу, рефлексія, імпульсивність, безтурботність, мрійливість, жартівливість, нерозсудливість, соціальна адаптованість, прагматичність, відкритість, рухливість, аутизм, вдумливість, сором'язливість, безцеремонність.

Завдання 7.

Уявіть, що ви президент приватної фірми. Людей яких типів темпераменту ви хотіли б бачити на наступних посадах і чому?

Біржовий агент, ваш замісник, секретар, агент з реклами, агент по зв'язках із громадськістю, бухгалтер, продавець, водій транспорту, охоронець, референт, іміджмейкер.

Завдання 8.

Зазначити ті особливості, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка.

А. Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терплячість, повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настроїв, низька емоційна збудливість, швидке засвоєння і перебудова навичок, афективність, бідність рухів, низька активність, млявість, виразність міміки і пантоміміки, мовчазність, надмірна сенситивність.

Б. Бадьорий, підвищений настрій, швидка пристосовуваність до нових обставин, повільне засвоєння і перебудова навичок, невпевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витриманість, одноманітність міміки, енергійність, рухливість, пригніченість і розгубленість під час

невдач, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, низька активність, терплячість, невиразність мови, рівний, спокійний настрій, збуджений стан, зосередженість уваги.

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику індивідуальних якостей за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Особистісний опитувальник ЕРІ Айзенка

Мета: діагностика екстраверсії та нейротизму, типу темпераменту.

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання і по ходу читання на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так» або «Ні». Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка випливає із змісту запитання, і давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку відповідей залежно від номера. Намагайтесь не уникати відповідей.»

Текст опитувальника ЕРІ:

1. Чи любите ви похвалювання 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 почуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і ви почуваєтеся «ситим по горло»?
20. Ви почуваєте 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 зі шпильками?
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 волієте щось продати, ніж взяти 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 виконуете 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 нервуєтеся 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 непродумані вчинки?
 53. Ви любите ви жартувати?
 54. Чи 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 дискомфорт у шлунку перед важливою справою?
- Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

Обробка та аналіз результатів

Для визначення типу темпераменту потрібно мати величини показників екстраверсії та нейротизму, а для оцінки надійності цих показників підраховують величину показника відвертості. Величина показників виміряється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігаються із запитаннями шкал.

Індексом відвертості В є кількість збігань на такі запитання: відповідь «Так» – 6, 24, 36; відповідь «Ні» – 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показник екстраверсії Е дорівнює кількості збігань з відповідями «Так» на запитання №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; з відповідями «Ні» на запитання № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник нейротизму Н – це величина збігань відповідей «Так» з такими запитаннями відповідної шкали: № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Рівень екстраверсії визначають за таблицею

Індекс екстраверсії Е	Рівень екстраверсії - інтроверсія
0 – 6	Висока інтроверсія
7 – 12	Середня інтроверсія
13 – 18	Середня екстраверсія
19 – 24	Висока екстраверсія

Наступним кроком обробки результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту. Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на системі координат тесту Айзенка (рис. 1).



Рис. 1. Система координат 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 24 за кожною зі шкал. Якщо точка перетину перпендикулярів лежить у площині кола радіусом 6 одиниць, то це показник слабого вираження темпераменту, а якщо вона 57 лежить у межах різниці площини великого і малого кіл, то тип темпераменту виражено яскраво, повно.

2. Методика «Формула темпераменту» А. Бєлова

Мета: визначити домінуючий тип темпераменту.

Інструкції. Уважно прочитайте список властивостей, притаманних тому чи іншому темпераменту, і поставте «+», якщо властивість вам властива, і знак «-», якщо ця властивість для вас не властива.

Тестовий матеріал

Таблиця 1.

Спокійні та холоднокровні;	
Стримані і терплячі;	
Послідовні, ґрунтовні у справах;	
Обережні та розважливі;	

Умієте чекати;	
Мовчазні і не любите даремно базікати;	
Стримані та терплячі;	
Маєте спокійну, рівномірну мову, з зупинками, без виражених емоцій;	
Доводите розпочату справу до кінця;	
Не витрачайте даремно сил.	
Суворе дотримуєтесь виробленого розпорядку життя, системи в роботі;	
Легко стримуєте пориви;	
Малосприйнятливі до схвалення і осуду;	
Не злобліві, виявляєте поблажливе ставлення до шпильок на свою адресу;	
Сталі в своїх інтересах;	
Рівні у стосунках із усіма;	
Інертні, малорухливі, мляві;	
Любите акуратність та порядок у всьому;	
Досить складно пристосовуєтесь до нових обставин;	
Маєте витримку.	
Загальна сума	

Таблиця 2.

Сором'язливі;	
Губитесь в нових обставинах;	
Труднощі у встановленні контактів з незнайомими людьми;	
Не вірите в свої сили;	
Легко переносите самотність;	
Відчуваєте пригніченість й розгубленість при невдачах;	
Схильні занурюватись у себе;	
Швидко стомлюєтесь;	
Володієте слабкою, тихою мовою, іноді до шепоту;	
Мимовільно пристосовуєтесь до характеру співрозмовника;	
Вразливі до сліз;	
Надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осуду;	
Пред'являєте високі вимоги до себе і оточуючих;	
Схильні до підозрілості, недовіри;	

Болісно чутливості та легко вразливі;	
Надмірно образливі;	
Приховані і нетовариські, не ділитесь ні з ким своїми думками;	
Малоактивні і боязкі;	
Покірні;	
Прагнете викликати співчуття та допомогу в оточуючих.	
Загальна сума	

Таблиця 3.

Нестійкі, метушливі;	
Невитримані, запальні;	
Нетерплячі;	
Різкі та прямолінійні у відносинах з людьми;	
Рішучі та ініціативні;	
Вперті;	
Винахідливі у суперечці;	
Працюєте ривками;	
Схильні до ризику;	
Незлопам'ятні та необразливі;	
Маєте швидке, пристрасне, із плутаниною мовлення;	
Неврівноважені, схильні до гарячості;	
Агресивні забіяка;	
Нетерплячі до недоліків;	
Маєте виразну мову;	
Здатні швидко діяти та вирішувати;	
Невпинно прагнете нового;	
Володієте різкими, рвучкими рухами;	
Наполегливі у досягненні поставленої мети.	
Схильні до різких змін настрою	
Загальна сума	

Таблиця 4.

Веселі та життєрадісні;	
Енергійні та діловиті;	
Часто не доводите розпочату справу до кінця;	
Схильні переоцінювати себе;	
Здатні швидко схоплювати нове;	
Нестійкі в інтересах і схильностях;	

Легко переживання невдачі і неприємності;	
Легко пристосовуєтесь до різних обставин;	
Із захопленням беретеся за будь-яку справу;	
Швидко охолоджуєтесь, коли справа перестає цікавити;	
Швидко включаєтесь в нову роботу і переключаєтесь з одного виду діяльності на іншу;	
Набридає одноманітна, буденна, кропітка робота;	
Товариські та чуйні, не відчуваєте скутості з новими для вас людьми;	
Витривалі та працездатні;	
Швидко засинаєте і прокидаєтесь;	
Маєте гучну, швидку, виразну мову, що супроводжується живими жестами, виразною мімікою;	
Зберігаєте самовладання у несподіваних, складних обставинах;	
Маєте завжди бадьорий настрій;	
Часто незібрані, виявляєте поспішність у рішеннях;	
Схильні іноді ковзати по поверхні, відволікатися.	
Загальна сума	

Обробка результатів

1. Підрахувати кількість плюсів по кожній картці окремо.

Потім підрахуйте відсоток позитивних відповідей щодо кожного типу темпераменту (кількість «+» по одному типу темпераменту розділити на кількість «+» по всіх чотирьох типах темпераменту та помножити на 100%). 1 блок – флегматик 2 блок – меланхолік 3 блок – холерик 4 блок – сангвінік.

В остаточному вигляді ваша формула темпераменту набуде приблизно такого вигляду:

$T = 36\% X + 35\% C + 15\% \Phi + 14\% M$, що означає, що ваш темперамент на 36% холеричний, на 35% сангвінічний, на 15% флегматичний та на 14% меланхолійний.

3. Методика «Теплінг-тест» Є. П. Ільїна

Мета: визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками.

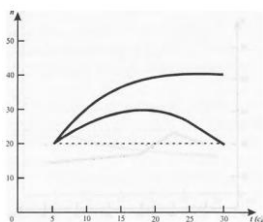
Обладнання: спеціально заздалегідь підготовлені бланки, що являють собою аркуші паперу (203 x 283), розділені на шість розташованих по три в ряд рівних прямокутники, олівці, секундомір.

Інструкція. За командою психолога почніть ставити крапки в кожному квадраті запропонованого вам бланка. Протягом 5 секунд необхідно поставити якнайбільше крапок у першому квадраті. За командою психолога ви переходите до другого квадрату за годинниковою стрілкою, при цьому не переривайте роботу. Увесь час намагайтеся працювати у швидкому темпі. Завдання повторити тепер вже другою рукою.

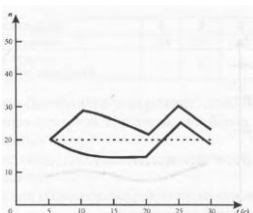
Обробка результатів

1. Підрахувати кількість крапок у кожному квадраті.
2. Побудувати графіки працездатності для кожної з рук. Для цього на осі абсцис відкласти рівні інтервали часу (5 с, 10 с, 15 с...), на осі ординат – кількість крапок у кожному квадраті. Криву роботи правої руки можна накреслити суцільною лінією, а лівої — пунктирною.
3. Проаналізувати форми кривих.

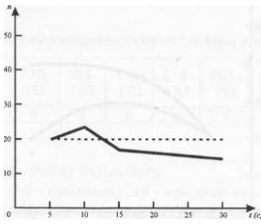
Аналіз результатів. Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує більші за величиною і тривалістю навантаження, ніж слабка. Отримані в результаті варіанти динаміки максимального темпу можуть бути умовно розділені на п'ять типів:



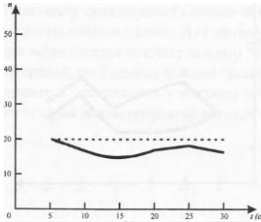
Сильна нервова система – опуклий тип: темп наростає до максимуму в перші 10-15 с роботи, надалі він може знизитися до вихідного рівня.



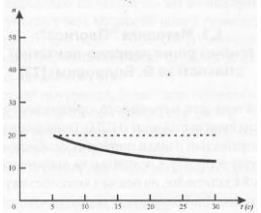
Середня сила нервової системи – рівний тип: максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи.



Середньосильна нервова система – увігнутий тип: первісне зниження максимальною темпу змінюється, а потім короткочасне зростання темпу до вихідного рівня.



Середньослабка нервова система – проміжний тип: темп роботи знижується після перших 10-15 с. Цей тип розцінюється як проміжний між середнім і слабким.



Слабка нервова система – спадний тип: максимальний темп знижується вже з другого інтервалу. Протягом всієї роботи він вже не піднімається до вихідного. Цей тип свідчить про слабкість нервової системи.

🧠 ТЕМА 5. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ТА ЗДІБНОСТЕЙ

План

1. Поняття про характер.
2. Структура характеру.
3. Характеристика здібностей.
4. Рівні розвитку здібностей.

🔑 ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Характер, властивості характеру, риси характеру, здібності, задатки, обдарованість, талановитість, геніальність, загальні здібності, спеціальні здібності.



ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Характер (др.грец. *character* – «чеканка», «прикмета», «ознака», «риси») – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.

Фізіологічну основу характеру становить система міцно закріплених реакцій людини на багаторазові впливи людського середовища. Тобто, характер спирається на сплав рис типу ВНД і складних систем умовних рефлексів, вироблених внаслідок індивідуального життєвого досвіду через вплив соціуму.

Властивості вищої нервової діяльності визначають в характері такі риси, як: врівноваженість-неврівноваженість, рухливість-інертність, комунікабельність-замкнутість.

Нервова система впливає на такі прояви характеру як тонус почуттів, мовлення, зовнішнє вираження рухів.

Вища нервова діяльність впливає на процес формування окремих рис характеру (легкість, швидкість, темп).

На формування характеру впливає ряд чинників:

біологічні – особливий прояв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи, своєрідні сполучення яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляються у різних типах темпераменту;

соціальні – умови виховання, навчання, трудової діяльності;

особистісні – світогляд та мотивація.

Властивості характеру:

– *повнота* (вказує на гармонійний розвиток розумових, моральних, емоційно-вольових якостей особистості, різнобічність її прагнень і захоплень);

– *цілісність* (єдність психічного складу людини, незалежність проявів рис характеру від ситуацій, відсутність розбіжностей у поглядах, єдність слова та діла);

– *визначеність* (виявляється у сталості поведінки, яка базується на переконаннях та моральних уявленнях, що складають смисл життя і діяльності людини);

– *сила* (енергія, з якою людина прагне досягти поставлених цілей, її здатність до концентрації зусиль при зустрічі з перешкодами і труднощами, вміння їх долати).

Характер виражається у:

– вчинках і діях: свідомі чи навмисні дії дають можливість судити про те, що представляє собою людина.

– особливостях мовлення: (голосна чи тиха, швидкий або сповільнений темп, багатослівність або замкненість, емоційність або сухість).

– професійній спрямованості (професійний характер лікаря, військовослужбовця, художника, вчителя і т. д.)

– міміці (усміхнене або хмуре обличчя, вираз очей. Очі людини – це дзеркало душі).

– пантоміміці (як людина ходить, розмашисто чи маленькими кроками, як стоїть, в якому положенні знаходяться руки).

– почерку (великі чи дрібні букви, їх нахил, сила натиску).

2. Структурним компонентом характеру є *риси* – це стійкі конструкти, які проявляються у поведінці особи.

Рис характеру дуже багато (понад 1500 тис.. Окремі риси характеру залежать одна від одної, пов'язані одна із одною, відображають ставлення людини до різних сторін дійсності і утворюють цілісну організацію, яку називають структурою характеру.

Виділяють декілька груп рис, які виражають різне ставлення людини до дійсності:

I група. Риси характеру, що виражають ставлення до суспільства, до колективу, до інших людей:

а) соціально спрямовані, які визначають соціальну взаємодію людини (патріотизм, суспільна та громадська активність; громадянська морально-етична зрілість, справедливість, уважність, колективізм тощо; а також байдужість, невігластво, неповага тощо);

б) комунікативні, які виражають ставлення людини до процесів міжособистісної взаємодії (контактність, товариськість, відкритість, доступність, дипломатичність, тактовність та доброзичливість, упевненість та невимушеність у спілкуванні, толерантність, а також замкнутість, закритість, сором'язливість);

в) лідерські, які реалізують прагнення людини до влади, тобто переваги над іншими (самостійність, авторитетність, харизматичність,

діловитість, винахідливість, готовність брати на себе відповідальність та приймати нестандартні рішення тощо, а також зверхність, наглисть тощо);

г) *моральні*, які забезпечують соціалізацію людини: дисциплінованість, відповідальність, добросовісність, чесність, надійність, професійна етика, розвинута правосвідомість.

II група. Риси характеру, що виражають ставлення до праці (трудової, навчальної діяльності):

а) *мотиваційні*, які спонукують, спрямовують та підтримують діяльність (прагнення та бажання виконувати якісно діяльність, потреба у досягненні успіху);

б) *інструментальні*, які визначають стиль та манеру виконання діяльності (працьовитість, ініціативність, сумлінність, а також безвідповідальність, хаотичність, недисциплінованість).

III група Риси характеру, що виражають ставлення до самої себе: самокритичність, скромність, самолюбство, зазнайство, егоцентричність, гордість.

IV група. Риси характеру, що виражають ставлення до речей: акуратність, ощадливість, щедрість, скупість тощо, турботливість, дбайливість, бережливість.

Окрім цього виділяють:

Риси характеру, що виражають відношення людини до пізнання тієї чи іншої інформації, творчості / розумові риси: допитливість, спостережливість, винахідливість, ініціативність, передбачливість, гнучкість, кмітливість, проникливість, дедукція, рефлексивність, компетентність, поміркованість, розсудливість тощо.

Риси характеру, що виражають ступінь прийняття або неприйняття себе чи інших людей, а також зовнішніх або внутрішніх впливів тих чи інших об'єктів / емоційні риси: вразливість, чутливість, тривожність, недовірливість, гнівливість, агресивність, а також веселість, оптимізм, життєрадісність, захопленість.

Риси характеру, які реалізують різні відношення людини до труднощів, подолання перешкод, у завершенні розпочатої діяльності / вольові риси. Вони складаються з декількох підгруп:

- *обумовлює загальну регуляцію поведінки* (організованість, пунктуальність, внутрішня організованість та ін.)

- *забезпечує силу волювої дії і подолання перешкод* (сміливість, рішучість, мужність, самоконтроль та самовладання в різних ситуаціях, наполегливість, цілеспрямованість).

3. Здібності – індивідуально-психологічні особливості людини, які є умовами успішного здійснення даної діяльності і знаходячи розрізнення в динаміці оволодіння необхідними для неї знаннями, уміннями і навичками.

Ознаки здібностей:

– здібності відносяться до такого компоненту психіки, як *властивості*, оскільки є стабільними і тривалими в часі;

– здібності мають індивідуальний характер, оскільки є різними у різних людей як за видами, так і за рівнем розвитку;

– здібності є психічними властивостями, оскільки для їх вияву потрібні психічні, а не фізичні якості людини (так, для гарного піаніста важливим є музичний слух, а не форма пальців);

– здібності є умовою успішного виконання діяльності;

– здібності тісно пов'язані з діяльністю: виявляються, розвиваються та використовуються в процесі діяльності (навчальній чи професійній).

Класифікація здібностей:

– *загальні здібності* (забезпечують успішне виконання різних видів діяльності, що вимагають прояву високорозвиненого інтелекту і напруженої розумової діяльності). Загальні здібності дають можливість успішно навчатись, оскільки спираються на розвинені якості пам'яті, мислення, уваги, уяви, сприймання, виражаються через коефіцієнт інтелекту;

– *спеціальні здібності* (проявляються в певній сфері діяльності людини (музиці, математиці, малюванні, спорті, техніці тощо).

У однієї людини можливе поєднання як загальних, так і спеціальних видів здібностей.

– *навчальні здібності* (проявляються як швидке і якісне засвоєння знань, вироблення вмій, однак не передбачають оригінальності продуктів діяльності);

– *творчі здібності* (виявляються через створення людиною нестандартних, оригінальних продуктів діяльності).

– *теоретичні здібності* (пов'язані з функціонуванням у людини теоретичного, абстрактного мислення);

– *практичні здібності* (передбачають наявність і переважання в діяльності практичного, наочно-дійового мислення).

4. У психології найчастіше зустрічається така класифікація рівнів розвитку здібностей: обдарованість, талант та геніальність.

Обдарованість – своєрідне поєднання здібностей, яке забезпечує людині можливість успішного виконання будь-якої діяльності.

Обдарованість забезпечує не успіх в будь-якої діяльності, а тільки можливість досягнення цього успіху. Крім наявності комплексу здібностей, для успішного виконання діяльності людині необхідно володіти певною сумою знань, умінь і навичок. Крім того, необхідно відзначити, що обдарованість може бути спеціальної - тобто обдарованістю до одного виду діяльності, і загальної - тобто обдарованістю до різних видів діяльності.

Талант – це поєднання високо розвинутих спеціальних здібностей, яке дає людині змогу створити такі продукти діяльності, що відрізняються своєю новизною, оригінальністю, досконалістю і мають суспільну значущість. Для розвитку таланту велике значення мають працьовитість і наполегливість.

Пробудження таланту, так само як і здібностей, суспільно зумовлене (залежить від потреб епохи).

Геніальність – найвищий рівень творчих проявів особистості, втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

Про геніальність кажуть, коли творчі досягнення людини становлять цілу епоху в житті суспільства, у розвитку культури. Геніальних людей дуже мало. Прийнято вважати, що за всю п'ятитисячну історію цивілізації їх було не більше 400 осіб.

Високий рівень обдарованості, який характеризує генія, неминуче пов'язаний з обдарованістю в різних галузях діяльності.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Характер у психології та які його основні риси.
2. Психологічна структура характеру.
3. Акцентуації характеру та їх прояви.
4. Зв'язок між характером, здібностями та діяльністю людини.

5. Методи дослідження характеру та здібностей
6. Труднощі інтерпретації отриманих результатів дослідження.
7. Використання результатів дослідження характеру та здібностей у практичній психології.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Вплив соціального середовища у формуванні характеру.
2. Розвиток здібностей у навчальній діяльності.
3. Вплив акцентуацій на міжособистісні стосунки.
4. Вплив характеру на професійну діяльність.
5. Співвідношення характеру і темпераменту.
6. Обдарованість та її психологічні прояви.
7. Опишіть прояви здібностей у навчальній або професійній діяльності

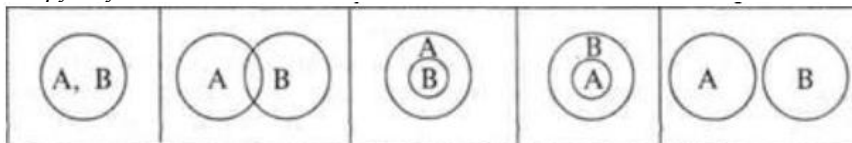
🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «психологія характеру та здібностей».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) характер - б) темперамент;
2. а) задатки - б) здібності;
3. а) акцентуація - б) психопатія;
4. а) талант - б) обдарованість;
5. а) здібності - б) типологія характеру;
6. а) геніальність - б) талант;
7. а) задатки - б) мозок.

Завдання 3.

Зазначте позитивні та негативні риси власного характеру (від 5-10 кожної).

З'ясуйте як і на скільки вони покращують, або ускладнюють Ваше життя. Які з цих рис, на вашу думку, слід розвивати та удосконалювати, а які змінювати або позбутися. Яким чином Ви це плануєте робити?

Завдання 4. *Виберіть із наведеного списку слів, ті, якими можна описати характер.*

Повільність, вразливість, комунікабельність, сила емоційної реакції, швидка адаптація, швидкість мислення, шляхетність, працелюбність, скупість, безцеремонність, агресивність, запальність, оптимізм, неохайність, рішучість, приязність, воля, вимогливість, ініціативність, наполегливість, плаксивість, енергійність, спостережливість, життєрадісність, винахідливість, кмітливість, бездарність, нахабство, самовпевненість, жадібність, обережність, тривожність, винахідливість.

Завдання 5. *Визначте акцентуацію характеру за О.Є. Лічко. Обґрунтуйте свою відповідь.*

А. «У мене завжди гарний настрій, я привітний та відкритий. Люблю спілкуватися і брати участь у житті друзів, яких у мене багато. Охоче допомагаю людям, але не завжди можу стримати обіцянки. Не люблю нудну роботу, тому часто не встигаю виконати завдання вчасно. Мої ідеї оригінальні, але не завжди реалізую їх. Дівчата вважають мене галантним залицяльником. Я не люблю суперечок і можу грубо реагувати, коли мене дратують. У школі мав репутацію пустуна і заводили у витівках. Моя міміка та здатність копіювати людей спонукали інших радити мені стати актором. Життєві негаразди переношу легко і не рахую грошей, охоче даю їх у борг і сам потрапляю в борги».

Б. «Основною рисою мого характеру є безпричинна зміна настрою. Іноді я почувуюся чудово: все вдається, добре сплю, маю апетит і активно зустрічаюся з друзями. Проте, коли трапляються неприємності, мій настрій різко псується. Я стаю похмурим, втрачаю віру в себе і відчуваю страх. У такі моменти погано сплю, прокидаюся втомленим і не хочу спілкуватися з людьми. Частіше за все ці зміни відбуваються навесні або восени».

В. «Я боязка, сором'язлива та вразлива людина. Дуже страждаю від грубого поводження і не можу постояти за себе. Людське суспільство втомлює мене, тому я шукаю самотності. Боюся темряви і не витримую виду крові. Уникаю конфліктів і суперечок, відчуваючи власну неповноцінність. Часто здається, що оточуючі мене засуджують, а мій настрій зазвичай знижений. Відчуваю себе не таким, як усі, заздрю сильним і впевненим людям. У великому суспільстві відчуваю незручно, червонію і заїкаюся. Мій сон неспокійний і тривожний, сповнений жахливих сновидінь».

Г. «Моїм основним інтересом є робота та власні справи. Мене вважають запальним, хоча я довго стримуюсь; коли ж розлютився, можу впасти в нестримну лютю. Я вразливий і довго пам'ятаю образи, завжди готовий помститися за них. Вважаю, що без порядку ніхто не працюватиме, тому вимагаю дотримання встановлених норм. Я дуже вимогливий до інших і не прощаю помилок. Моя пунктуальність та акуратність змушують мене очікувати того ж від колег. Коли щось поясню, роблю це детально і повільно, щоб бути переконливим. Не люблю, коли мене переривають або поспішають. Іноді мій настрій стає сумним, що робить мене запальним і дратівливим. На роботі мене хвалять за ретельність, але я не завжди гнучкий у спілкуванні і часто висловлюю свої думки прямо, усвідомлюючи можливі неприємності».

Д. «Я не перенешу байдужості оточуючих і люблю бути в центрі уваги. Мені приємно, коли мене наслідують і захоплюються мною. Ненависть краще, ніж байдужість. Я обожаю розповідати історії, особливо коли слухачі проявляють інтерес. Вважаю, що маю артистичні здібності та люблю фантазувати про досягнення, які викликають заздрість у інших. Я швидко відчуваю ставлення людей до себе і легко завожу дружбу, хоча справжнього друга ще не знайшов. Ціную увагу і підтримку, особливо під час хвороби. Мені подобається захоплююча робота, яка приносить визнання. У коханні найбільше задоволення отримую від флірту. Також люблю одягатися так, щоб привертати увагу оточуючих».

Е. «Я за характером замкнений, і коло моїх знайомих невелике. У компанії відчуваю самотнім і важко знаходжу своє місце. Хоча я закритий, іноді можу несподівано поділитися своїми переживаннями з випадковими людьми. Мені важко зрозуміти близьких, і їм також непросто зрозуміти мене. Знайомі кажуть, що від мене віє холодом, і спілкуватися зі мною важко. Іноді мої вчинки здаються дивними, а я наполегливо дотримуюсь своїх поглядів і не люблю чужих порад. Мене

вважають несправедливим і кажуть, що я «не знаю середини». Мій внутрішній світ та переживання незрозумілі оточуючим. Я часто викликаю подив і усмішки, але це не впливає на мене. Використовую свою унікальну систему образів і слів, які рідко вживають інші».

Завдання 6.

Вкажіть, з яких наведених нижче компонентів складаються здібності до кожного представленого виду діяльності.

Види діяльності: математична діяльність; діяльність музиканта; технічна творчість; образотворча діяльність; читання художніх текстів.

Компоненти здібностей:

1. Вміння відчувати емоційну виразність музичних звуків («почуття ладу»); 2. Легкість комбінування просторових образів, просторова уява; 3. Гарне запам'ятовування загальних схем міркувань, доказів, висновків, узагальнених методів вирішення питань; 4. Цілісність сприйняття, тобто вміння бачити окремі частини предмета в їх співвідношенні з іншими частинами; 5. Повнота, яскравість уявлень наочних образів; 6. Слухове уявлення поєднань музичних звуків; 7. Вміння знаходити раціональний підхід до практичних завдань з урахуванням властивостей та можливостей об'єктів; 8. Різноманітний підхід до вирішення питання; 9. Вміння оцінювати співвідношення пропорцій та розмірів; 10. Легка здатність до відтворення образів за словесним описом; 11. Здатність переживати і відчувати емоційну виразність музики; 12. Гострота спостережливості за роботою та влаштуванням механізмів; 13. Легке перемикання від однієї розумової операції до іншої; 14. Точність сприйняття колірних відтінків; 15. Чуйність до мовних особливостей; 16. Тонке розрізнення звуків висотою; 17. Послідовність, обґрунтованість, логічність міркувань; 18. Точне зйомка та збереження в пам'яті зорових вражень; 19. Емоційна чуйність на те, що відбувається, здатність уявити себе на місці іншої людини та співчувати іншій людині; 20. Абстрактність міркувань; 21. Винахідливість, винахідливість у вирішенні питання; 22. Вміння передавати свої думки та почуття за допомогою наочних образів; 23. Легкість і швидкість аналізу та синтезу образного матеріалу.

Завдання 7.

Зазначте три найбільш значущі спеціальні здібності професійної діяльності психолога. Обґрунтуйте свою думку.

Завдання 8.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток характеру та здібностей. Оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей характеру за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Методика «Намалюєм свій характер»

Інструкція: Перед вами 12 квадратів із незакінченими малюнками, потрібно їх домалювати. (Додаток Д)

Інтерпретація:

Квадрат 1. Ви зобразили своє ставлення до себе та уявлення про себе. Якщо ви намалювали: усміхнену або смішну пику, фігурку, це свідчить про гарне почуття гумору, дипломатичність і мирну натуру; гротескна карикатура – ознака невміння знаходити спільну мову, замкнутості; сонце означає, що часто берете на себе роль лідера. Квітка – знак жіночності. Ви приділяєте багато уваги своїй зовнішності та своєму оточенню. Око означає, що ви маєте гордий і підозрілий характер, прагнете керувати формуванням своїх взаємин з людьми і свідомо будуйте своє життя.

Квадрат 2. Якщо ви зобразили щось, що виходить за межі внутрішнього квадрата, то ви маєте неспокійний характер і домосідом вас не назвеш. І навпаки, самотній будиночок чи символ житла – ознака того, що ви сумує за домашнім теплом. Якщо ваш малюнок розташований у внутрішньому квадраті і поза ним, то в такому разі ваші інтереси у правильній пропорції діляться між домівкою та навколишнім світом.

Квадрат 3. Якщо у вас вийшла стріла, що летить у ціль, то у вас розвинене честолюбство, і ви здатні наполегливо працювати для досягнення своєї мети. Якщо ж ви доповнили малюнок іншими лініями чи стрілами, то ви честолюбні, але не впевнені у своїй меті. Якщо ви

намалювали щось зовсім інше, не схоже на символи стріли та мішені, у такому разі, можливо, ви некерована бунтівна людина.

Квадрат 4. Найчастіше у цьому квадраті поміщають безліч фігурок чи малюнків. Багато малюнків означає багато друзів. Якщо ви провели лише одну лінію, то ви швидше за все потайлива, стримана, замкнута людина. Якщо ви зобразили цеглу, то ви схильні до меланхолії, примх, дивакуваті.

Квадрат 5. Якщо ви використовуєте малюнок, зобразивши якусь замкнуту єдність: будівлю, ліхтарний стовп, шию тварини тощо, то ви ведете гармонійне, здорове, регулярне статеве життя. Якщо ви залишили незаповненим простір між двома вертикальними лініями, а малюнок, подібно до наведеного прикладу, змістили або спотворили до невпізнанності, то це свідчить про вашу сором'язливість, зайву скромність у питаннях статі. Ви загалом неохоче займаєтеся питаннями статі, принаймні не любите про них говорити. Якщо дві вертикальні риси навели вас на думку про стовбур дерева, то статеве життя ви ототожнюєте зі шлюбом; якщо ж на дереві ви зобразили плід, то дуже любите дітей.

Квадрат 6. Якщо ви підкоряєтеся малюнку, це означає, що ви маєте рідкісну здатність швидко і легко розташовувати до себе чужих, незнайомих людей. Якщо ви не приймаєте малюнок і, наприклад, у вас вийшов незграбний геометричний візерунок, то ви вибиваєтеся із спільної компанії. У ваших відносинах із суспільством переважає прагнення влади, володіння, диктату, ви дуже ревниві.

Квадрат 7. Якщо ви намалювали щось над розташованою посередині хвилястою лінією, ви почуваетесь впевнено, у безпеці. Якщо навпаки, то ви мало вірите у свої сили. Зобразивши потопаючий предмет, ви показали, що вас турбує ваше майбутнє. Якщо ви намалювали ланцюжок або якийсь лінійний орнамент, то ви, без сумніву, здатні наполегливо працювати, дуже свідомі і лише зрідка припускаєтеся помилок.

Квадрат 8. Те, що ви зобразили у порожньому квадраті, означає коло ваших інтересів. Якщо ви залишили квадрат порожнім, вам, мабуть, нудно жити, і тому вам буде доречно підшукати собі яесь хобі.

Квадрат 9. Якщо ви підкорилися малюнку, доповнивши його квадратами або іншими геометричними фігурами і вийшов симетричний візерунок, то ви дисципліновані і вмієте організовано працювати в колективі. Якщо ви заштрихували квадратик чорного кольору і у вас вийшла картинка з кривими лініями, несиметрична і несхожа на

правильну геометричну побудову, це говорить про те, що ви не схильні визнавати авторитети, вперті й наполегливі.

Квадрат 10. Якщо ви просто замкнули кола, то ви постійно потребуєте захисту та підтримки, волієте не вирішувати нічого самі. До того ж на вас могутній вплив надають уявлення з дитинства. Якщо ви не замкнули кола, то ви незалежна людина, яка має в житті певні цілі. Якщо у вас вийшло людське вухо, то у вас потайливий характер. Якщо малюнок навів вас на думку про ручку чашки, то ви маєте розвинене батьківське або материнське почуття.

Квадрат 11. Якщо ви сприймаєте малюнок як елемент будь-якої настільної гри, це вказує на наявність у вас в характері духу змагання, деякої наполегливості. Жінки часто домальовують наведену схему до квадрата або зображують будь-який символ будинку. Це зазвичай свідчить про гостинність.

Квадрат 12. Зображені на малюнку точки зазвичай будять в людей фантазію. Якщо ви використовували ці точки як складову частину картинки (мурахи, заячий хвіст, зерна, які клюють птахи тощо), то це показує, що у вас багата уява. Якщо ви загасали точки і з'єднали їх у коло, це вказує на логічне мислення і практичний склад розуму.

2. Методика дослідження акцентуації характеру К. Леонгарда - Х. Шмішека. Форма звітності протокол, звіт та бланки з відповідями.

Інструкція. Просимо вас відповісти на запитання. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей тут немає. Тому відповідайте відразу, не задумуючись. Відповідати на запитання треба тільки «так» або «ні». Прохання відповідати уважно, але у швидкому темпі.

Текст опитувальника

1. У вас часто веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди та ін.?
4. Зробивши щось, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно доти, поки ще раз не переконаєтеся?
5. У дитинстві ви були таким одчайдушним і сміливим, як усі ваші однолітки?
6. Чи часто у вас змінюється настрій від байдужності до відрази до життя?
7. Чи ви центр уваги в колективі, у компанії?

8. Чи буває так, що ви безпричинно перебуваєте в такому буркотливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чим-небудь?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Чи швидко забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. Ви м'якосерда людина?
14. Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по щілині скриньки, що лист упав?
15. Чи прагнете ви належати до числа найкращих співробітників?
16. Чи бувало вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомим собакою, а може, таке буває і тепер?
17. Чи прагнете ви в усьому й усюди зберігати порядок?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває почуття сильного внутрішнього занепокоєння, відчуття можливого лиха, неприємності?
21. У вас часто буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи бували у вас хоча б раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко вам усидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо повелися, чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете ви зарізати курку, вівцю?
26. Чи дратує вас, якщо вдома нерівно повішена занавіска або нерівно застелена скатертину? Чи одразу ж ви прагнете поправити їх?
27. У дитинстві ви боялися залишатися на самоті у будинку?
28. Чи часто у вас безпричинно змінюється настрій?
29. Чи завжди ви прагнете бути фахівцем у своїй справі?
30. Чи швидко ви починаєте сердитись або гніватись?
31. Чи можете ви бути абсолютно веселим?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально пронизує вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий, конференсьє в концерті, виставі?
34. Зазвичай ви висловлюєте свою думку досить відверто і однозначно?
35. Вам важко бачити кров? Чи викликає це у вас неприємне відчуття?

36. Чи любите ви роботу, де необхідна висока власна відповідальність?

37. Чи схильні ви захищати тих, стосовно кого були, на ваш погляд, несправедливими?

38. Вам важко, страшно спускатися до темного підвалу?

39. Чи віддасте ви перевагу роботі, де необхідно діяти швидко, проте вона не потребує високої якості?

40. Чи товариська ви людина?

41. У школі ви охоче декламували вірші?

42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?

43. Чи видається вам життя важким?

44. Чи буває так, що після конфлікту або образи ви були так засмучені, що займатися справою просто не могли?

45. Чи можна сказати, що після невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?

46. Чи ви першим робите крок до примирення, якщо вас хтось скривдив?

47. Ви дуже любите тварин?

48. Чи повертаєтеся ви, аби переконатися, що залишили квартиру чи робоче місце в порядку?

49. Чи переслідує вас думка про те, що з вами або з вашими близькими може трапитися щось жахливе?

50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?

51. Чи важко вам доповідати, виступати перед аудиторією?

52. Чи можете ви вдарити кривдника, якщо він вас образить?

53. У вас є велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при розчаруванні впадає у глибокий відчай?

55. Вам подобається робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо ви домагаєтеся поставленої мети, якщо на шляху до неї доводиться переборювати перешкоди?

57. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що на очах виступлять сльози?

58. Чи вам важко заснути через те, що проблеми попереднього або наступного дня не виходять з голови?

59. У школі ви іноді підказували своїм товаришам або давали їм списувати?

60. Чи потрібні вам великі зусилля, щоб уночі пройти цвинтарем?

61. Чи ретельно стежите за тим, аби кожна річ у вашій квартирі була на своєму місці?
62. Чи буває так, що перед сном у вас гарний настрій, а вранці прокидаєтеся похмурим?
63. Чи легко звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи можете ви бути привітним з тими, кого не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати себе її другом?
70. Ідучи з дому або лягаючи спати, ви перевіряєте, чи скрізь вимкнуте світло, замкнені двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи змінюється ваш настрій після випитого алкоголю?
73. Раніше ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, а може й тепер активний учасник?
74. Ви оцінюєте життя більше песимістично, ніж радісно?
75. Чи часто у вас виникає бажання помандрувати?
76. Чи може ваш настрій раптово змінитися з радісного на похмурий, пригнічений?
77. Чи легко вам удається підняти настрій підлеглих?
78. Чи довго ви переживаєте образу?
79. Чи довго ви переймаєтеся прикростями інших людей?
80. Чи часто школярем ви переписували сторінки з виправленнями у вашому зошиті?
81. Ви ставитеся до людей швидше з недовірою й обережністю, аніж з довірою?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що ви остерігаєтеся того, що можете кинутися під колеса потяга?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні ви ухилитися від важкої проблеми, яка потребує обов'язкового розв'язання?
86. Ви стаєте менш стриманим і почуваетесь більш вільно, якщо вживаєте алкоголь?
87. У бесіді ви скупі на слова?

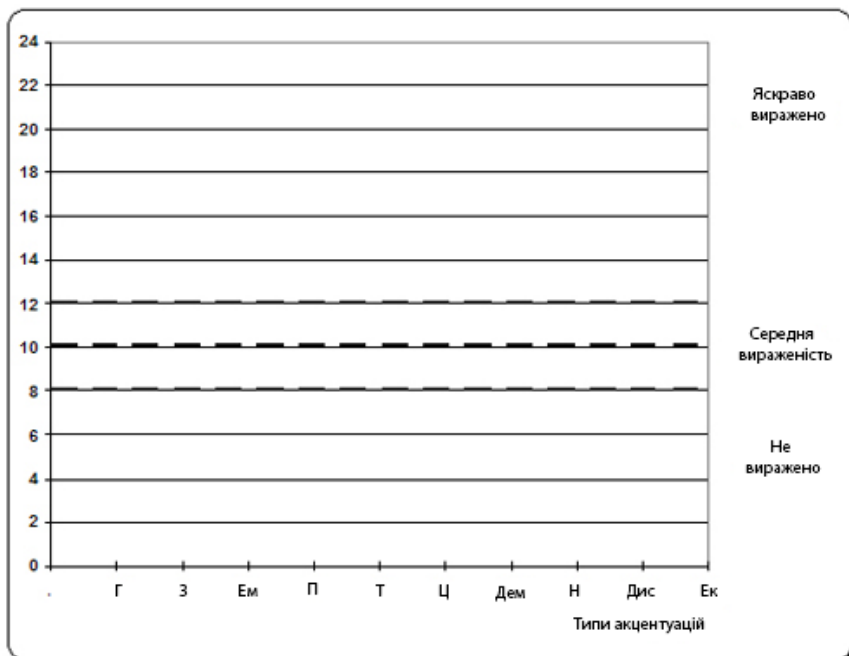
88. Якби вам необхідно було б грати на сцені, ви змогли б увійти в роль так, що забути, що це тільки гра?

Ключ

1. Демонстративний тип (суму відповідей помножити на 2)	«+»: 7; 19; 22; 29; 41; 44; 63; 66; 73; 85; 88. «-»: 51.
2. Застрагаючий тип (суму відповідей помножити на 2)	«+»: 2; 15; 24; 34; 37; 56; 68; 78; 81. «-»: 12; 46; 59.
3. Педантичний тип (суму відповідей помножити на 2)	«+»: 4; 14; 17; 26; 39; 48; 58; 61; 70; 80; 83. «-»: 36.
4. Збудливий тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 8; 20; 30; 42; 52; 64; 74; 86.
5. Гіпертимний тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 1; 11; 23; 33; 45; 55; 67; 77
6. Дистимічний тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 9; 21; 43; 75; 87.
7. Тривожний тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 16; 27; 38; 49; 60; 71; 82 «-»: 5.
8. Афективно-екзальтований тип (суму відповідей помножити на 6)	«+»: 10; 32; 54; 76.
9. Емотивний тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 3; 13; 35; 47; 57; 69; 79 «-»: 25
10. Циклотимічний тип (суму відповідей помножити на 3)	«+»: 6; 18; 28; 40; 50; 62; 72; 84.

Обробка результатів

Максимальна сума балів після множення – 24. В деяких джерелах можна зустріти інформацію про те, що ознакою акцентуації вважається величина, яка перевищує 12 балів. В деяких – що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованою. Отримані результати можна представити у вигляді «профілю особистісної акцентуації».



Інтерпретація результатів

5. **Застрагаючий (ригідний) тип – (З).** Основні риси: надмірна стійкість афекту зі схильністю до формування “надцінних” ідей; підвищена підозрілість і хвороблива вразливість; стійкість негативних емоцій і почуттів; честолобство, самовпевненість і прагнення домінувати; висока конфліктність, злопам’ятність і навіть ворожість до кривдників.

6. **Збудливий тип – (Зб).** Характеризується підвищеною імпульсивністю, дратівливістю й агресивністю. Моральні засади малозначущі, у поривах гніву зростання агресивності супроводжується активізацією відповідних дій. Осмислення, як правило, утруднене й уповільнене.

7. **Демонстративний (істероїдний) тип – (Дм).** Для нього характерна яскраво виражена потреба перебувати у постійній увазі оточуючих, марнославство, авантюризм, але водночас спрямованість на мету. Хитрість у самовихвалянні, послужливість у досягненні своїх

інтересів. Однак розкутість у діях робить демонстративні особистості адаптивними.

8. Педантичний тип – (П). Відрізняється яскраво вираженою зібраністю, що свідчить про інертність психічних процесів. Обґрунтованість, чіткість і завершеність у діях, високий самоконтроль дають змогу виконувати роботу пунктуально і сумлінно. Однак йому притаманні повільність і малопродуктивність у мисленні, а в діях — надмірна стандартність і передбачливість. За несприятливих обставин акцентуація переходить у нав'язливий характер.

9. Гіпертимний тип – (Г). Характеризується переважно піднесеним настроєм, підвищеною психічною активністю і прагненням до діяльності. Заповзятливість, ініціатива, надмірний оптимізм. Водночас надмірна веселість і жвавість не завжди дають змогу доводити справу до кінця, бути відповідальним, чітко дотримуватися норми, дорожити своїм авторитетом. Легкодумство нерідко проявляється у незібраності, сумнівних вчинках і в прямолінійності обраного шляху.

10. Дистимний тип – (Ди). Характерна схильність до депресії, зосередженість на похмурих сторонах життя, повільність і загальмованість. Спрямованість на справу і витонченість почуттів обумовлюють тверду життєву позицію.

11. Циклотимний тип – (Ц). Яскраво виражена зміна гіпертимних і дистимних фаз. Характерною є мінливість настрою, вчинків і дій без видимих причин.

12. Екзальтований тип – (Е). Цьому типу притаманний широкий діапазон емоційних станів. Екзальтація виявляється в бурхливій реакції, змінюваності напрямів активності, високій вразливості, великій прихильності до друзів та ін. Відверте і глибоке переживання чужих проблем підсилює психічну реакцію людей цього типу акцентуації.

13. Тривожний тип – (Т). Схильність до страху, нерішучості, боязкості, надмірній підпорядкованості. Високий рівень тривожності нерідко супроводжується прагненням до надкомпенсації за рахунок викиду негативних емоцій.

14. Емотивний тип – (Ем). Відрізняється підвищеною чутливістю, вразливістю і глибиною переживань. Реакції людей з таким типом акцентуації виявляються в співпереживанні, м'якосерді, зворушливості. Під впливом бурхливих подій у навколишній дійсності можливі патології аж до депресій і самогубств.

3. Оцінка комунікативних і організаційних здібностей В. В. Сиянівського і Б. О. Федоришина

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна, то ставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна – ставте мінус (-). Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко».

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи полюбляєте Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?

19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?

20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?

21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи Ви вагаєтесь, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?

25. Чи любляєте Ви брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?

27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?

28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?

29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести поживлення в малознайому Вам компанію?

30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?

34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви опиняєтесь в центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?

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

Ключ

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця.

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) і організаторських (K_o) здібностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (K_x) та організаторськими схильностями (O_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = \frac{K_x}{20}, \quad K_o = \frac{O_x}{20}.$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських здібностей.

K_k	K_o	Шкальна оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:


1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських здібностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх здібностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських здібностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських здібностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських здібностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести позитивні зміни в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

 **ТЕМА 6.**
ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННЯ

План

1. Поняття про діяльність та її структура.
2. Види діяльності.
3. Основні характеристики спілкування.

 **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ**

Діяльність, психологічні ознаки діяльності, потреба, мотив, дія, операція, ігрова діяльність, навчальна діяльність, трудова діяльність, спілкування, засоби спілкування, стилі спілкування, види спілкування, форми спілкування, види психологічного впливу.

 **ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ**

1. Діяльність – це внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що регулюється усвідомленою метою.

Свідомий характер людської діяльності виявляється в її: плануванні; передбаченні результатів; регуляції дій; прагненні до її вдосконалення; доборі найкращих та найефективніших засобів; використання досягнень науки тощо.

Психологічні ознаки діяльності:

- цілеспрямованість;
- зміст діяльності визначається метою;
- предметність;
- усвідомлюваність;
- опосередкованість;
- соціальність.

Структура діяльності складається з двох рівнів:

Мікроструктура діяльності складається з:

МОТИВ	→	ЦІЛЬ	→	ЗАСІБ	→	РЕЗУЛЬТАТ
«навіщо робити?»		«чому робити?»		«Чим і як робити?»		«чи вдалося зробити?»

Макроструктура діяльності має 4 блоки:

Спонукально-ціннісний	Прогностично-проективний	Виконавчо-реалізуючий	Оцінно-порівняльний
мотиви, цілі	прогнозування, вибір, планування	способи, засоби, результат	аналіз, виявлення помилок в результатах і процесі досягнення

Системоутворюючими факторами діяльності є:

потреба (це стан нужди, що виражає залежність організму від конкретних умов існування, і виступає джерелом його активності);

Класифікація потреб:

За походженням вирізняють потреби:

- а) природні (їжа, сон, тепло);
- б) культурні (спілкування, освіта, одяг).

За характером предмета:

- а) матеріальні (їжа, одяг, житло);
- б) духовні (читати книгу, слухати музику).

мотив (спонукування до дії, причина дій і вчинків людей);

Класифікація мотивів:

За походженням:

- природні;
- соціальні.

За дослідженням:

- не усвідомлювальні;
- цілеспрямовані.

За місцем знаходження:

- зовнішні;
- внутрішні.

За структурою мотиватора:

- однозначні;
- багатозначні.

За видом активності:

- ігрові;
- учбові;
- спортивні;

- професійні.

дії (процес, спрямований на досягнення мети);

Різновиди дії:

- *сенсорні* (дії по сприйняттю об'єкта),

- *моторні* (рухові дії),

- *вольові*,

- *розумові*,

- *мнемо-етичні* (дії пам'яті),

- *зовнішні предметні* (дії спрямовані на зміну стану або властивостей предметів зовнішнього світу),

- *розумові* (дії, що виконуються у внутрішньому плані свідомості).

Компоненти дії:

- сенсорні (чуттєві),

- центральні (розумові),

- моторні (рухові).

операції (способи виконання дії в конкретній ситуації). Характер використовуваних операцій залежить від умов, в яких відбувається дія, і досвіду людини. Операції зазвичай мало усвідомлюються або зовсім не усвідомлюються людиною, тобто це рівень автоматичних навичок.

2. Види діяльності:

Ігрова діяльність – вид діяльності, продуктом якої є сам її процес і позитивні емоції.

Ігрова діяльність є провідним видом діяльності дітей дошкільного віку – є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо.

Види ігор:

сюжетно-рольова гра – це образна гра за певним задумом дітей, який розкривається у розіграних подіях та ролях.

ігри за правилами – це ігри, як протікають за заздалегідь створеними правилами, дотримання яких обов'язкове для їх учасників.

Навчальна діяльність – вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння.

Навчання – основний вид діяльності дітей шкільного, підліткового та раннього юнацького віку. Це активна, свідомо й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки підростаюче покоління до майбутньої самостійної трудової діяльності.

Трудова діяльність – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

В процесі оволодіння будь-якого виду діяльністю людина проходить певні різні **етапи оволодіння** нею:

- **знання** (це сукупність усвідомлених людиною фактів, понять, відомостей про природу, суспільство, людину, а також здатність людини орієнтуватися у системі соціальних взаємин);

- **уміння** (це здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання адекватно обставинам діяльності); Уміння удосконалюється за допомогою вправ.

- **навички** (частково автоматизоване виконання дій людиною).

- **вправа** (багаторазове повторення певних дій чи видів діяльності метою якого є засвоєння що спирається на розуміння і супроводжується свідомим контролем).

3. Спілкування – двосторонній, або багатосторонній процес установалення й розвитку контактів між людьми, зумовлений їхньою потребою у спільній діяльності.

Рівні спілкування:

- **макрорівень** (система взаємозв'язків індивіда з іншими людьми і соціальними групами, важливий аспект його способу життя);

- **мезорівень** (сукупність цілеспрямованих логічно завершених контактів чи ситуацій взаємодії людей у конкретний період свого життя);

- **мікрорівень** (взаємодія поведінкових актів).

Аспекти спілкування:

- **комунікативний** (обмін інформацією);

- **інтерактивний** (обмін діями та організація взаємодії партнерів);

- **перцептивний** (взаємне сприймання партнерів по спілкуванню та встановлення на цій основі взаєморозуміння).

Основні компоненти спілкування:

- мета, зміст, засоби спілкування;

- учасники процесу, тип зв'язку між ними;

- мотиви, потреби, ціннісні орієнтації учасників спілкування;

- комунікативний потенціал суб'єктів спілкування;

- види, форми, стилі, стратегії, тактики, результат спілкування.

Функції спілкування:

- *інформаційно – комунікативна* (формування, передавання та прийому інформації: вирівнювання розбіжностей щодо інформованості людей; передача інформації та прийняття рішень; прагнення зрозуміти інших);

- *регулятивно – комунікативна* (регуляція поведінки, спільної діяльності у процесі взаємодії (регуляція власної поведінки та інших людей);

- *афективно – комунікативна* (регуляція емоційної сфери людини).

Види спілкування характеризуються за різними ознаками:

За результативністю спільної взаємодії та досягнутим ефектом: бажане, нейтральне та небажане.

За безпосередністю контактів: міжособистісне та масове.

За типом зв'язків між учасниками взаємодії: монологічне та діалогічне.

За тривалістю взаємодії: довготривале; короткочасне.

Стилі спілкування:

- *авторитарний стиль* (ділові, короткі розпорядження, чітка мова, заборони без поблажливості, уникання емоцій);

- *демократичний стиль* (інструкції у формі пропозицій, товариський тон розмови, розпорядження і заборони з диспуатами, заохочення та покарання із порадами);

- *ліберальний стиль* (відсутність співробітництва, заохочень і покарань, керівний тон розмови).

Засоби спілкування:

Вербальне спілкування – спілкування, яке здійснюється за допомогою усної і писемної мови.

Види мов:

- *природна (розмовна та літературна);*

- *штучна (азбука Морзе, мова глухонімих, шифри, комп'ютерні мови).*

Різновиди мовлення: письмова та усна мова.

Невербальне спілкування – спілкування за допомогою жестів, міміки, пози, інтонаційно-ритмічних особливостей, особливостей голосу, дотиків тощо.

Форми спілкування: бесіда (ритуальні, особистісні, ділові), розмова по телефону, переговори, збори.

Види психологічного впливу: переконання, навіювання (сугестія), зараження, наслідування.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Діяльність у психології та які її основні компоненти.
2. Етапи оволодіння діяльністю.
3. Роль мотивації у структурі діяльності.
4. Спілкування та його класифікація.
5. Види психологічного впливу.
6. Ефективна комунікація в групі.
7. Методи дослідження діяльності, спілкування та груп.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Взаємозв'язок діяльності та спілкування.
2. Психологічні механізми ефективного спілкування.
3. Труднощі та бар'єри спілкування.
4. Вплив темпераменту і характеру на стиль спілкування.
5. Психологія шкідливих звичок.

🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Діяльність, спілкування та групи».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.
Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) особистість - б) діяльність;
2. а) мета дії - б) дія;
3. а) мотив - б) діяльність;
4. а) діяльність - б) практика;
5. а) вчинок - б) діяльність;
6. а) суспільні відносини - б) міжособистісні відносини;

7. а) інтеракція - б) соціальна перцепція;
8. а) соціальна роль - б) міжособистісна роль.
9. а) спілкування - б) міжособистісні відносини;
10. а) спілкування - б) обмін інформацією;

Завдання 3.

Оберіть одну із країн світу та опишіть особливості здійснення невербальної комунікації в ній.

Завдання 4.

Визначте, в якому з прикладів виявляються уміння, в якому навички, а в якому – звички?

А. Переходячи вулицю з одностороннім рухом та подивившись ліворуч, назустріч транспорту, що рухається, ви, дійшовши до середини, відчуєте потребу подивитися праворуч, хоч і знаєте, що звідти транспорт йти не може.

Б. Спочатку учень думає над тим, ставити або не ставити кому в реченні. Для цього він згадує правила пунктуації та здійснює добір тих, які підходять до цього випадку. Йому складно одразу визначити чи потрібно ставити кому в реченні, чи ні.

В. За мірою навчання учень швидко, не витрачаючи часу на визначення типу пропозиції, безпомилково ставить розділові знаки.

Завдання 5.

Оберіть із наведених ознак ті, які характеризують: а) поведінку тварин; б) людську діяльність; в) лише гру, г) лише вчення, д) лише працю.

Умова розвитку психіки; вправність; діяльність, спрямована на засвоєння способів виконання дій; автоматизованість; вмотивованість; цілеспрямованість; умова прояву всіх психічних реакцій; наявність проб та помилок; спрямованість на отримання результату, що задовольняє матеріальні та духовні потреби людей; спрямованість на засвоєння та застосування системи понять; повторюваність; діяльність, яка задовольняється самим процесом виконання.

Завдання 6.

Визначте, у якому з наведених у тексті випадків, йдеться про трудову діяльність. Відповідь обґрунтуйте з погляду сутнісної характеристики трудової діяльності.

Давно у французькому місті Шартре будувався великий собор. Трьом робітникам, що підвозили на тачках будівельний камінь, поставили одне й те саме запитання: «Що ви робите?» Перший відповів крізь щільно стиснуті зуби: «Тягаю важкі тачки з цим проклятим каменем, будь він неладний! Он, які мозолі на руках набив! Другий сказав добродушно: «Як це що роблю? Заробляю на шматок хліба дружині та двом маленьким донечкам». А третій випростався, обтер з чола великі краплі поту, широко посміхнувся і сказав: «Я будую Шартрський собор!».

Завдання 7.

Перетворити подані Ти-повідомлення в Я-повідомлення, використовуючи наступну структуру:

- Я відчуваю _____ (ваші почуття)
- Коли _____ (опис ситуації)
- Тому що _____ (чому це важливо для вас)

Приклади перетворення:

Ти-повідомлення: «Ти ніколи не допомагаєш по дому».

Я-повідомлення: «Я відчуваю розчарування, коли вдома багато роботи, і мені здається, що я залишаюсь наодинці з цим».

«Ти завжди запізнюєшся»; «Ти не слухаєш мене»; «Ти не виконуєш свої обіцянки»; «Ти не поважаєш мої почуття»; «Ти завжди залишаєш безлад».

Завдання 8.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток мотивації до діяльності та розвитку міжособистісної взаємодії. Оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику діяльнісної та комунікативної сфери за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Мотивація професійної діяльності К. Замфіра у модифікації А. Реана

Мета: Методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності.

Інструкція: «Прочитайте нижче приведені мотиви професійної діяльності в реєстраційному бланку та дайте оцінку їх значущості для Вас за п'ятибальною шкалою».

Бланк відповідей

Мотиви професійної діяльності	1	2	3	4	5
1. Грошовий заробіток					
2. Прагнення до просування по службі					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника і колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5. Потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших					
6. Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній сфері					

Обробка результатів

Підраховуються показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації згідно з такими «ключами»:

$$ВМ = \frac{\text{оцінка п. 6} + \text{оцінка п. 7}}{2};$$

$$ЗПМ = \frac{\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п. 5}}{3};$$

$$ЗНМ = \frac{\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п. 4}}{2}.$$

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться в межах від 1 до 5 (в тому числі можливо й дробове).

Інтерпретація результатів

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс являє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

До найкращих, оптимальних, мотиваційних комплексів слід відносити такі два типи сполучень:

ВМ > ЗПМ > ЗНМ і ВМ = ЗПМ > ЗНМ.

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип ЗНМ > ЗПМ > ВМ.

Між цими комплексами укладені проміжні (з точки зору їх ефективності) мотиваційні комплекси.

Під час інтерпретації слід враховувати не лише тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації перевершує інший за ступенем вираженості.

Наприклад, не можна два мотиваційних комплекси.

Мотиваційні комплекси (приклад)

Мотиви професійної діяльності (№ з/п)	ВМ	ЗПМ	ЗНМ
1	1	2	5
2	2	3	4

І перший, і другий мотиваційний комплекс відносяться до одного і того ж неоптимального типу ЗНМ > ЗПМ > ВМ.

Проте видно, що в першому випадку мотиваційний комплекс особистості значно більш негативний, ніж у другому. У другому випадку, в порівнянні з першим, має місце зниження показника негативної мотивації та підвищення показників зовнішньої позитивної і внутрішньої мотивації.

За даними задоволеність професією має значиму співвіднесеність з оптимальністю мотиваційного комплексу особистості (позитивний значущий зв'язок, $r = +0,409$). Іншими словами, задоволеність особистості обраною професією тим вище, чим оптимальніше в неї мотиваційний комплекс: висока вага внутрішньої і зовнішньої позитивної мотивації та низька – зовнішньої негативної.

Крім того, встановлена й негативна співвіднесена залежність між оптимальністю мотиваційного комплексу та рівнем емоційної нестабільності особистості (зв'язок значущий, $r = -0,585$).

Чим оптимальніше мотиваційний комплекс, чим більше особистість мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в ній певних

позитивних результатів, тим нижче її емоційна нестабільність. І навпаки, чим більше діяльність особистості обумовлена мотивами уникнення, осудження, бажанням «не потрапити в халепу» (які починають брати верх над мотивами, пов'язаними з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності.

2. Методика дослідження міжособистісних стосунків К. Томаса

Інструкція: «Спробуйте уявити запропоновану ситуацію і вибрати найбільш типовий для Вас спосіб реагування. Над відповідями довго не задумуйтесь, бо немає правильних чи неправильних відповідей, намагайтеся писати перше, що спаде на думку».

Тестові завдання

1.	а/ іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання, б/ ніж дискутувати з приводу того, в чому я не згідний, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не погоджуємось.
2.	а/ я прагну знайти компромісне рішення, б/ я намагаюся все владнати із врахуванням інтересів іншої людини і моїх власних.
3.	а/ я, як правило, вперто намагаюся досягти свого, б/ іноді я можу поступитися своїми інтересами заради інтересів іншої людини.
4.	а/ я намагаюся знайти компромісне рішення, б/ я намагаюся не торкатися почуттів іншої людини.
5.	а/ залагоджуючи суперечливу ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку іншої людини, б/ я стараюся робити все, щоб уникнути непотрібного напруження.
6.	а/ я намагаюся уникнути неприємностей для себе, б/ я намагаюся досягти свого.
7.	а/ я прагну відкласти вирішення суперечливого питання, щоб з часом вирішити його краще, б/ я вважаю можливим в чомусь поступитись, щоб досягти успіху в іншому.

8.	а/ я, як правило, намагаюся настирливо досягати свого, б/ перш за все, я намагаюся визначити, у чому суть інтересів і суперечливого питань.
9.	а/ думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечку, яка виникла, б/ я докладаю усіх зусиль, щоб досягти свого.
10.	а/ я пробую знайти компромісне рішення, б/ я вперто прагну досягти свого.
11.	а/ перш за все, я прагну чітко визначити те, в чому суть всіх інтересів і суперечливих питань, б/ я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.
12.	а/ я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку, б/ я даю можливість іншим у чомусь залишитися при своїй думці, якщо вони йдуть на зустріч.
13.	а/ я пропоную середню позицію, б/ я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму.
14.	а/ я висловлюю іншому свою точку зору і запитую про його погляд, б/ я намагаюся проілюструвати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15.	а/ я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки, б/ я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16.	а/ я намагаюся не зачіпати почуття інших, б/ я часто намагаюся переконати інших у перевазі моїх позицій.
17.	а/ як правило, я наполегливо прагну досягнути свого, б/ я намагаюся зробити все аби уникнути непотрібної напруженості.
18.	а/ якщо це робить іншого щасливим, я даю йому можливість наполягти на своєму, б/ я дозволяю іншому залишатися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.

19.	а/ перш за все, я намагаюся визначити, в чому суть всіх інтересів і суперечливих питань, б/ я намагаюся відкласти суперечливі питання, щоб з часом вирішити їх остаточно.
20.	а/ я намагаюся негайно уникнути наших розбіжностей, б/ я намагаюся знайти найкраще поєднання втрат і користі для нас обох.
21.	а/ ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до іншого, б/ завжди схилиюсь до відвертого обговорення проблеми.
22.	а/ я намагаюся знайти позицію, середню між моєю і пропозицією іншої людини, б/ я відстоюю свою позицію.
23.	а/ як правило, я схвильований тим, щоб задовольнити бажання кожного, б/ іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.
24.	а/ якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч, б/ я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.
25.	а/ я прагну переконати іншого у вірності своїх міркувань, б/ ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів інших.
26.	а/ як правило, пропоную свою позицію, б/ я майже прагну задовольнити інтереси кожного.
27.	а/ я часто прагну уникнути суперечок, б/якщо це принесе іншій людині радість, я дам їй можливість відстоювати свою позицію.
28.	а/ я, як правило, наполегливо прагну домогтися свого, б/ залагоджуючи ситуацію, я, як правило, прагну знайти підтримку інших.
29.	а/ я пропоную середню позицію, б/ думаю, що не завжди слід хвилюватися, якщо виникають суперечки.
30.	а/ я намагаюся не зачіпати почуття іншого, б/ я завжди займаю таку позицію у суперечці, яка дає можливість обом домогтися успіху.

Аналіз результатів

За кожним з п'яти розділів питальника (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) підрахуйте кількість відповідей, що збіглися з ключем. Отримані кількісні оцінки порівняйте між собою для виявлення найбільш типової форми соціальної поведінки досліджуваного в ситуації конфлікту, тенденцію його взаємостосунків у складних умовах.

Ключ

Суперництво – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Співпраця – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компроміс – 2 а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Уникнення – 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.

Пристосування – 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

3. Методика сприйняття індивідом групи

Інструкція. На кожний пункт анкети можливі 3 відповіді, які позначаються а, б, в. З відповідей на кожний пункт виберіть ту, котра найбільш вірно висловлює Вашу точку зору. Букву Вашої відповіді (а, б чи в) занесіть в листок для відповідей напроти відповідного номера питання. На кожне питання вибирайте тільки одну відповідь.

Тестові завдання

1. Кращими партнерами в групі є ті, хто:	а/ знає більше ніж я; б/ усі питання вирішує разом; в/ не відволікає уваги викладача
2. Кращими викладачами я вважаю тих, хто:	а/ має індивідуальний підхід до кожного; б/ створює умови для допомоги іншим; в/ створює у групі атмосферу, у якій ніхто не боїться висловитися.
3. Я радію, коли мої друзі:	а/ знають більше, ніж я; б/ вміють самостійно, не заважаючи на інших, досягти успіху; в/ допомагають іншим, якщо є така нагода.
4. Найбільше я не люблю, коли в групі:	а/ нікому допомагати; б/ мені заважають при виконанні завдання; в/ решта гірше підготовлені, ніж я.
5. Я здатен, як мені здається,	а/ можу отримати допомогу і підтримку з боку інших;

на максимальне тоді, коли:	б/ мої зусилля достатньо винагородженні; в/ є можливість проявити ініціативу, корисну для всіх.
6. Мені подобаються колективи, у яких:	а/ кожний зацікавлений в покращенні загальної справи; б/ кожний займається своєю справою і не заважає іншим; в/ кожний може використати інших для вирішення своїх завдань.
7. Як найгірших, студенти оцінюють таких викладачів, котрі:	а/ створюють атмосферу суперництва; б/ не приділяють достатньої уваги їм; в/ не створюють умови для того, щоб група допомагала їм.
8. Найбільше задоволення в житті приносить:	а/ можливість працювати, коли тобі не заважають; б/ можливість отримання від інших нової інформації; в/ можливість зробити щось корисне для інших.
9. Головна функція школи повинна полягати:	а/ у вихованні людей почуття обов'язку перед іншими; б/ у підготовці людей пристосованих до самостійного життя; в/ у підготовці людей, що вміють брати користь від спілкування з іншими.
10. Якщо перед групою стоїть проблема, то я:	а/ намагаюся, щоб її вирішили інші; б/ намагаюся працювати самостійно, не покладаючись на інших; в/ прагну внести свій внесок до спільного вирішення проблеми.
11. Найкраще я вчився б, коли викладач:	а/ мав до мене індивідуальний підхід; б/ створив умови, щоб я отримав допомогу від інших; в/ заохочував ініціативу студентів, спрямовану на досягнення спільного успіху.
12. Немає гіршого, ніж випадок, коли:	а/ ти не можеш самостійно досягти успіху; б/ відчуваєш себе непотрібним у групі; в/ тебе не розуміють оточуючі.

13. Найбільше я ціную:	а/ особистий успіх, у якому є частка заслуги моїх друзів; б/ загальний успіх, у якому є і моя заслуга; в/ успіх, досягнутий власними зусиллями.
14. Я хотів би:	а/ працювати в колективі, у якому застосовуються основні прийоми і методи спільної праці; б/ працювати індивідуально з викладачем; в/ працювати зі знаючими в даній галузі людьми.

Аналіз результатів

На основі відповідей досліджуваних за допомогою «ключа» робиться підрахунок балів з кожного типу сприйняття індивідом групи. Кожній вибраній відповіді приписується один бал. Бали, набрані досліджуваним з усіх 14 пунктів анкети, додаються для кожного типу сприйняття окремо. При цьому загальна сума балів з усіх типів для кожного досліджуваного повинна бути рівною 14.

При обробці даних «індивідуалістичний» тип сприйняття індивідом групи позначається буквою «І», «прагматичний» – «П», «колективістичний» – «К».

Результати кожного досліджуваного записуються у вигляді формули:

$$I + П + K$$

де, І – кількість балів, отриманих досліджуваним за «індивідуалістичним» типом сприйняття,

П – «прагматичним», К – «колективним».

Бланк відповідей

1. А-Б-В	2. А-Б-В	3. А-Б-В	4. А-Б-В	5. А-Б-В	6. А-Б-В	7. А-Б-В
8. А-Б-В	9. А-Б-В	10. А-Б-В	11. А-Б-В	12. А-Б-В	13. А-Б-В	14. А-Б-В

Ключ

Типи сприйняття індивідом групи

Індивідуалістичний	1В 2А 3Б 4Б 5Б 6Б 7Б 8А 9Б 10Б 11А 12А 13В 14Б
Колективістичний	1Б 2В 3В 4А 5В 6А 7А 8В 9А 10В 11В 12Б 13Б 14А
Прагматичний	1А 2Б 3А 4В 5А 6В 7В 8Б 9В 10А 11Б 12В 13А 14В

Інтерпретація.

Індивідуалістичний тип – індивід сприймає групу як заваду у своїй діяльності або ставиться до неї нейтрально. Група не має самостійної цінності в його очах. Це проявляється у відхиленні від спільних форм діяльності, в наданні переваги індивідуальній роботі, в обмеженні контакту. Цей тип можна назвати «індивідуалістичним».

Колективістичний тип – індивід сприймає групу як засіб досягнення власних цілей. При цьому група сприймається та оцінюється з точки зору її корисності для індивіда. Перевага надається більш компетентним членам групи, здатним прийти на допомогу, взяти на себе вирішення складних проблем і стати джерелом інформації. Даний тип сприйняття індивідом групи можна назвати «прагматичним».

Прагматичний тип – індивід сприймає групу як самостійну одиницю. На першому плані стоять проблеми групи і окремих її членів, спостерігається зацікавленість як у успіхах кожного члена, так і групи в цілому, прагнення внести свій вклад в групову діяльність. Значна роль відводиться колективним формам роботи. Такий тип сприйняття індивідом своєї групи можна назвати «колективістичним».

4. Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»

Мета: виявлення кола значущих для особистості осіб (референтів), думки яких для неї є визначальними і з якими вона через прямий контакт чи в думках зіставляє свої оцінки, дії і вчинки.

Інструкція: «Вам пропонується 10 питань-ситуацій (бланк 1-А). По кожному з них необхідно вибрати не менше двох людей; при цьому друга людина повинна бути значима меншою мірою, ніж перша. Вибір здійснюється на основі списку осіб, які оточують вас (бланк 1-Б). Після того, як вибір закінчено, оцініть внесених до бланку осіб за 5- бальною шкалою відповідно зі значимістю кожної з цих осіб у вашому житті.

Обробка та аналіз результатів. Всі особи, які згадані досліджуванним, виписуються в окремий список «Референтні особи» (без повторень). Підсумовуються всі приписані кожній особі бали. Серед осіб, які набрали максимальну кількість балів, виділяють таких (двох-трьох), які складають референтну групу особистості.

Референтність учасників групи для окремого індивіда, який належить до цієї групи, можна оперативно виявити наступним чином. Наприклад, після проведення будь-якого анкетування, у яких студенти виконують взаємне оцінювання, викладач може запропонувати

ознайомити конкретного студента з думкою про нього двох-трьох членів групи. Названі прізвища найчастіше і складають ядро референтної групи для даного студента.

Бланк 1-А

Питання-ситуації	Значущі особи	Оцінка
1. З ким ви поїдете на екскурсію в інше місто?	1. _____ 2. _____	_____
2. З вами трапилась неприємність. Кому ви про це розповісте?	1. _____ 2. _____	_____
3. Ви хочете відсвяткувати свій день народження. З ким ви його проведете?	1. _____ 2. _____	_____
4. Чи є у вас людина, з якою ви стараєтесь проводити якомога більше часу?	1. _____ 2. _____	_____
5. Хто може вказати вам на ваші вади, кого ви більше послухаєте?	1. _____ 2. _____	_____
6. Ви зустріли людину, яка вам сподобалась. Хто може вам допомогти правильно оцінити її?	1. _____ 2. _____	_____
7. Ви хочете змінити своє життя. З ким ви порадитесь про це?	1. _____ 2. _____	_____
8. Хто може бути для вас прикладом у житті?	1. _____ 2. _____	_____
9. Кому ви хотіли б сподобатися найбільше?	1. _____ 2. _____	_____
10. З ким ви найбільш відверті?	1. _____ 2. _____	_____

Бланк 1-Б (список осіб)

1. Батьки (тато, мама).
2. Родичі (дідусь, бабуся, тітка, дядько).
3. Брат, сестра.
4. Дорослий знайомий.
5. Знайомий батьків.
6. Друзі.
7. Кращий друг чи подруга.
8. Компанія, приятелі.
9. Знайома дівчина, знайомий хлопець.
10. Товариші по навчанню, роботі.

11. Товариші по гуртку, секції, студії тощо.

12. Історична особистість.

13. Відома вам людина.

14. Людина, про яку ви знаєте від інших.

15. Літературний персонаж, герой фільму.

Ваші референтні особи: _____

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТІВ

План

1. Поняття про відчуття та їх класифікація.
2. Властивості відчуттів.
3. Закономірності відчуттів.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Відчуття, види відчуттів (екстероцептивні, інтероцептивні, пропріоцептивні), властивості відчуттів (чутливість, якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація), закономірності відчуттів (адаптація, синестезія, сенсibiliзація).

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Відчуття – психічний пізнавальний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ об'єктивного світу при безпосередній дії на органи чуття.

Функції відчуттів:

- є основою більш складних пізнавальних процесів;
- перетворюють енергію зовнішнього впливу на акт свідомості;
- забезпечують чуттєву основу психічної діяльності шляхом надання сенсорного матеріалу для побудови психічних образів.

Фізіологічна основа відчуттів – складна діяльність органів чуття. І. Павлов назвав цю діяльність аналізаторною, а системи складно організованих клітин, які безпосередньо здійснюють аналіз, синтез подразників, – аналізаторами (від грец. analysis – розкладання, розчленування).



Класифікація відчуттів

За розміщенням рецепторів:

- ***Екстероцептивні відчуття*** – відчуття, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу і мають рецептори, розміщені на поверхні тіла. До них належать зорові, слухові, смакові, нюхові, дотикові та інші відчуття.

За способом подразнення рецептора їх поділяють на:

- контактні (дотикові, смакові й больові);
- дистантні (зорові, слухові, нюхові);

- ***Інтероцептивні відчуття*** – відчуття, що мають рецептори, розміщені у внутрішніх органах (серці, шлунку, печінці тощо) і тканинах тіла та відображають їх стан. До них належать органічні відчуття (спраги, голоду, неспокою, напруження тощо).

- ***Пропріоцептивні відчуття*** – відчуття, що дають інформацію про рух і положення людського тіла в просторі. Їх рецептори розміщені в м'язах і суглобах. До них відносять кінестетичні і статичні відчуття.

2. Властивості відчуттів:

якість (особливість певного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів);

інтенсивність (кількісна характеристика відчуття, яка визначається силою подразника, що діє, і функціональним станом рецептора, який залежить від стану організму, значущості подразника і просторово-часових умов сприймання);

тривалість (часова характеристика відчуття, яка залежить від часу дії подразника, його інтенсивності й функціонального стану організму);

просторова локалізація відчуттів (відтворення у відчуттях місця перебування подразника).

Основною властивістю відчуттів є **чутливість** – це здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його.

Щоб викликати відчуття, подразник повинен досягти певної сили – нижнього абсолютного порогу чутливості.

– *нижній абсолютний поріг чутливості* (мінімальна сила подразника, що, діючи на аналізатор, спричиняє ледве помітне відчуття);

– *верхній абсолютний поріг чутливості* (максимальна сила подразника, за якої ще виникає адекватне відчуття);

– *поріг розрізнення чутливості* (мінімальна різниця в інтенсивності двох подразників, яка викликає ледве помітну відмінність у відчуттях).

3. Закономірності відчуттів:

Адаптація (зміна чутливості аналізатора під впливом подразника постійної сили, що діє протягом тривалого часу).

Види адаптації:

- повне зникнення відчуття за тривалої дії подразника;
- зниження чутливості органу чуття під дією сильного подразника;
- підвищення чутливості органу чуття внаслідок дії слабого подразника.

Сенсибілізація (підвищення чутливості органів чуття внаслідок взаємодії аналізаторів і систематичних вправ).

Синестезія (взаємодія відчуттів, при якій стимуляція одного з органів чуттів викликає автоматичне переживання іншого).

Компенсація (явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого).

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Відчуття та їх функція.
2. Характеристика видів та властивостей відчуттів.
3. Закономірності відчуттів та їх прояви.
4. Вплив індивідуальних властивостей на сенсорну чутливість.
5. Порушення розвитку та функціонування відчуттів: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
6. Методи дослідження відчуттів.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Відмінність функціонування відчуттів тварини і людини.
2. Зв'язок відчуттів з зовнішнім і внутрішнім середовищем.
3. Зв'язок відчуттів з емоційно-чуттєвою сферою людини.
4. Паранормальні явища відчуттів.
5. Роль відчуттів у пізнавальній діяльності.
6. Особливості прояву чутливості у чоловіків і жінок.

🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Відчуття як психічний пізнавальний процес».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) психіка - б) відчуття;
2. а) відчуття - б) відображення;
3. а) відчуття - б) сприйняття;
4. а) відчуття - б) біль;
5. а) зорові відчуття - б) слухові відчуття;
6. а) відчуття - б) синестезія;
7. а) адаптація - б) відчуття;
8. а) відчуття - б) пізнання.

Завдання 3.

Визначте, про які закономірності відчуттів йдеться мова у прикладах:

А. Побачивши лимона в багатьох людей виділяється слина і відчувається смак кислого.

Б. Якщо люди зазвичай бачать у веселці лише 7 кольорів, то китайські школярі, завдяки спеціальним вправам, бачать у ній понад 30 відтінків.

В. Чому водії не звертають уваги на іграшки, що висять на лобовому склі їхньої машини?

Завдання 4.

Яка закономірність відчуттів проявляється у кожному з наведених прикладів?

А. Тривалий неприємний запах перестає відчуватися.

Б. Після занурення руки у холодну воду подразник, нагрітий до 30 градусів за Цельсієм, сприймається як теплий, хоча його температура нижча за нормальну температуру шкіри на руці.

В. Після слабкого (близького до порогового) подразнення ока одним кольором чутливість ока до іншого, додаткового кольору виявляється впродовж тривалого часу підвищеною.

Г. Під впливом смаку цукру знижується кольорова чутливість до оранжево-червоних променів.

Ґ. Під впливом попереднього подразнення ока червоним кольором чутливість зору в темноті зростає.

Д. Під впливом деяких запахів (гераніолу, бергамотової олії) спостерігається загострення слухової чутливості.

Е. Повсякденне життя та експерименти свідчать, що місце почутого звуку для нас, як правило, зміщується в напрямку до об'єкта, який ми бачимо і який може видавати звук (наприклад, під час сприйняття озвучених кінокартин).

Завдання 5.

Про яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях?

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано в «холодні» тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижчою, ніж вона є насправді. Ураховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби «холодних» відтінків.

Завдання 6.

У низці досліджень встановлено, що тактильна і кінестетична чутливість правої і лівої руки у людини розвинена неоднаково. Наприклад, кінестезія правої руки розвинена більше в тих, у кого права рука основна, а тактильна чутливість переважає тоді в лівій.

Яке припущення про причини цього можна зробити? Виберіть правильну відповідь:

- а) вроджені особливості аналізаторів;
- б) диференціація і спеціалізація відчуттів під впливом діяльності;
- в) взаємодія органів чуття;
- г) адаптація органів чуття до мінливих умов.

Завдання 7.

Зазначте, від яких умов залежить підвищення чутливості в кожному поданому тут прикладі.

А. Текстильники, що спеціалізують на виробництві чорних тканин, розрізняють до 40 відтінків чорного кольору там, де око людини-неспеціаліста розрізняє 2-3 відтінки.

Б. У людей, що займаються музикою, спостерігається помітне підвищення чутливості до розрізнення тону.

В. У дегустаторів виробляється виняткова чутливість відповідних аналізаторів.

Г. Сліпоглухоніма дівчина за запахом розрізняє, хто увійшов до кімнати; впізнає, чи читала вона цю газету; слухає музику, поклавши руки на кришку рояля. **І.** Цирковий актор упевнено йде по високо натягнутій дротині, виконуючи різноманітні танцювальні рухи.

Д. Скрипковий майстер за звуком скрипки впізнає її «паспорт»: де, коли, хто її виготовив.

Е. На відчутті дотику руки ґрунтується все навчання сліпих і сліпоглухих. Сприйняття пальцями опуклого шрифту слугує одним з головних засобів розумового і загального культурного розвитку таких людей.

Завдання 8.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть справи на розвиток відчуттів та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва справи	Мета проведення	Зміст справи

Проведіть діагностику особливостей розвитку відчуттів за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Встановлення відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів.

Мета дослідження: встановлення відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів.

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

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

Завдання першої серії: встановлення особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних предметами з набору під час почергового доторкання їх до нерухокої долоні. Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Поверніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати. Все, що будете відчувати, говоріть вголос». Експериментатор послідовно пред'являє предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час пред'явлення кожного з них – 10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

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

Інструкція досліджуваному в другій серії: «Покладіть руку долонею вгору. Під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати рухи рукою. Дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати при цих впливах і рухах долоні

руки». У другій серії експериментатор пред'являє ті ж предмети із набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол.

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 і коли складніше.

<i>Досліджуваний</i> _____		<i>Дата</i> _____		
<i>Експериментатор</i>		<i>Час</i>		
<i>№ з/п</i>	<i>Предмет</i>	<i>Словесний звіт</i>		
		<i>У першій серії</i>	<i>У другій серії</i>	<i>Примітки</i>
1.	Ключ			
2.	Вата			
...				

Обробка та аналіз результатів. Мета обробки результатів – визначення кількості відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та у другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання: П₁ і П₂. Аналізуючи результати, доцільно порівнювати величини показників тактильного розпізнавання в першій та у другій серіях і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняється. Як правило, в першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предмета, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії, коли є можливість обстежувати рукою, діє тактильне сприймання, тому більшість досліджуваних спочатку визначають предмет, називають його (наприклад, ключ), а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Тактильні відчуття в контактному орієнтуванні дуже важливі, бо вони дозволяють людині виживати і навіть навчатися, коли немає слуху і зору, розширюють пізнавальні можливості індивіда, який звук покладатися на свій зір. Дослід із закритими чи зав'язаними очима можуть використовувати зрячі як спосіб відпочинку після тривалого читання або перегляду фільмів. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу і в разі напруженого емоційного стану в ситуаціях майбутнього екзамену, очікування оцінки тощо.

2. Дослідження репрезентативної системи особистості за методикою «Домінуючий тип сприймання за роботою провідних аналізаторів».

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

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилинка, люблю роздивлятися людям.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходьбою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж самостійному 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, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.

30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
 31. Дуже люблю ходити в кіно.
 32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
 33. Люблю ходити під дощем, коли краплини 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 можу терпіти розгардіяш.
 41. Не люблю синтетичних тканин.
 42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення
 43. Часто ходжу на концерти.
 44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
 45. Охоче 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. Підрахуйте, використовуючи таблицю-ключ, в якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Ключ

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

Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад – «не бачив цього», «це, звичайно, роз'яснює всю справу», «помітила чудову особливість». Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво

схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не можу терпіти таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу.

Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.



ТЕМА 8.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙМАННЯ

План.

1. Поняття про сприймання.
2. Класифікація та властивості сприймання.
3. Особливості та методи вивчення сприймання.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Сприймання, апперцепція, класифікація сприймання, властивості сприймання (предметність, цілісність, структурність, осмисленість, константність, вибірковість, конструктивність), ілюзії сприймання.



ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Сприймання – це психічний процес відображення в мозку людини предметів і явищ в цілісності їх властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

Сприймання не зводиться до простої сумачії відчуттів, а складає якісно нову ступінь чуттєвого пізнання дійсності. Воно доповнюється і

опосередковується наявними в особистості знаннями, її минулим досвідом. Отже, сприймання є надзвичайно складним психічним процесом. Тому не дивно, що цілий ряд питань, пов'язаних з його перебігом, не розв'язані і досі.

Разом відчуття і сприймання, які тісно пов'язані між собою, є чуттєвим відображенням об'єктивної реальності, яка існує незалежно від свідомості, на основі її впливу на органи чуття.

Фізіологічною основою сприймання є складна аналітично-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. Фізіологічно сприймання є нервові зв'язки, що утворюються в межах одного аналізатора, якщо подразник є мономодальним; і міжаналізаторні нервові зв'язки, коли подразник є комплексним.

Сприймання залежить від: стану рецепторів; провідних шляхів; коркового кінця аналізаторів; свідомості; уваги; емоцій; життєвого досвіду.

Залежність сприймання від змісту психічного життя і особливостей людини, називається ***апперцепцією***. Людському сприйманню апперцепція надає активного характеру.

2. Класифікація сприймання

За провідним аналізатором, який бере участь у побудові образу:

- зорове (розглядання картини, спостереження за тим, як працюють люди тощо);
- слухове (музика, звук роботи двигуна тощо);
- нюхове (пахощі парфумів, їжі, підпаленого електродвигуна);
- смакове (розрізнення страв за смаком);
- дотикове (сприймання різних видів матеріалів);
- кінестетичне (сприймання рухів під час діяльності).

За критерієм відношення до психічного життя:

- інтелектуальне (сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення);
- емоційне (художніх і мистецьких творів);
- естетичне (безпосередній вплив сприйманого на моральні й естетичні почуття).

За критерієм мети сприймання й вольових зусиль:

- довільне (свідомо спрямовується і регулюється особистістю – що сприймати, помітити, виявити тощо);

– мимовільне (утворюється в процесі взаємовідношень людини із середовищем незалежно від її свідомих намірів, тобто виникає спонтанно).

За критерієм складності сприймання:

– сприймання простору – це відображення простору, що об'єктивно існує, тобто відображення віддаленості, розміру і форми предметів, їх взаємного розміщення і напряму, в якому вони знаходяться. До нього належить: сприймання форми, величини та взаємного положення об'єктів, їх рельєфів, віддаленості і напрямку в якому вони знаходяться;

– сприймання руху – це відображення зміни положення предметів у просторі протягом певного часу);

– сприймання часу – це відображення у свідомості тривалості, швидкості та послідовності подій;

Отже, сприймання є складним пізнавальним процесом, який відбувається в умовах безпосереднього впливу предмета як комплексного подразника на аналізатори і здійснюється за допомогою системи активних перцептивних дій.

Властивості сприймання

1. *Предметність* – це властивість сприймання, яка дозволяє людині виділяти об'єкти як окремі цілісні предмети, що існують незалежно від суб'єкта сприймання..

2. *Цілісність* – це здатність сприймати об'єкт у сукупності його окремих властивостей і частин як єдине ціле.

3. *Структурність* – це властивість сприймання, що полягає в організації окремих елементів об'єкта у впізнавану структуру чи систему.

4. *Осмисленість* – це властивість сприймання, яка відображає здатність розпізнавати та інтерпретувати об'єкти відповідно до наявних знань і досвіду.

5. *Константність* – це здатність сприймати об'єкти як незмінні за формою, розміром, кольором тощо, навіть якщо умови їх спостереження змінюються.

6. *Вибірковість* – це здатність зосереджувати увагу на найбільш значущих об'єктах або їх властивостях, ігноруючи менш важливі.

7. *Конструктивність* – це властивість сприймання, що полягає у формуванні цілісного образу об'єкта шляхом активного добудовування

і узагальнення на основі отриманої інформації, попереднього досвіду та знань.

3. Дослідження сприймання має свої особливості, які зумовлені складністю процесу, його багаторівневою організацією та індивідуальними відмінностями суб'єктів:

1. *Багатомірність сприймання* (сприймання охоплює різні модальності, що вимагає використання специфічних методик для кожного типу аналізу).

2. *Вплив індивідуальних особливостей* (сприймання залежить від досвіду, знань, мотивації, емоційного стану, вікових і культурних відмінностей, що вимагає адаптації методик до індивідуальних особливостей досліджуваних осіб).

3. *Динамічність сприймання* (сприймання є динамічним процесом, який змінюється залежно від умов (світла, шуму, швидкості подразників, тому необхідно враховувати, що результати можуть змінюватися в залежності від зовнішніх і внутрішніх факторів).

4. *Поєднання об'єктивних і суб'єктивних даних* (сприймання включає як об'єктивно фіксовані реакції (наприклад, фізіологічні показники), так і суб'єктивні звіти про переживання або враження, тому важливо правильно інтерпретувати суб'єктивні дані, враховуючи можливі похибки через спотворення пам'яті або вплив емоцій).

5. *Труднощі вивчення ілюзій та викривлень* (сприймання може бути викривленим через вплив контексту або особливостей об'єкта (наприклад, оптичні ілюзії), тому дослідження ілюзій вимагає спеціальних умов для їх відтворення та точного аналізу).

6. *Необхідність контролю умов дослідження* (навколишнє середовище та зовнішні подразники можуть суттєво впливати на результати (освітлення, шум, температура, тому експерименти мають проводитися у стандартизованих умовах, щоб уникнути впливу сторонніх факторів).

7. *Поєднання різних методів дослідження* (для глибшого аналізу сприймання часто поєднують кілька методів, наприклад, експериментальні, спостереження, психофізіологічні тести, що допомагає отримати цілісне уявлення про особливості сприймання).

8. *Вплив когнітивних процесів на сприймання* (сприймання взаємопов'язане з мисленням, пам'яттю, увагою, що може змінювати результати дослідження, тому необхідно враховувати вплив цих процесів при інтерпретації результатів).

9. *Залежність від мотивації та установки* (мотивація та установка суб'єкта можуть змінювати сприймання (наприклад, людина більше помічає те, що для неї важливе, тому експериментальні умови повинні враховувати ці фактори).

10. *Різниця між сприйманням у реальних і лабораторних умовах* (у реальних умовах сприймання відбувається в контексті багатьох впливів, тоді як лабораторні дослідження ізолюють подразники, що може спрощувати або викривляти процес, тому необхідно проводити дослідження у різних умовах для повноти аналізу).

Для дослідження сприймання **використовуються різноманітні методи**, зокрема *спостереження* (досліджується поведінка та реакції людини на різні подразники у природних а лабораторних умовах); *експеримент* (вивчається вплив окремих чинників (освітлення, розмір, форма) на сприймання); *психофізіологічні методи* (досліджуються фізіологічні реакції людини під час сприймання з використанням обладнання (електроенцефалографії, магнітоенцефалографії тощо) а також реакцій органів чуття (порогів сприймання, адаптації тощо); *самозвіт* (анкети, опитувальники, інтерв'ю, що дозволяють зібрати суб'єктивну інформацію про сприймання об'єктів, явищ, ситуацій); *методика репертуарних решіток* для аналізу індивідуальних особливостей сприймання); *проективні методи* (використання незавершених зображень, неоднозначних об'єктів (наприклад, тест Роршаха) для аналізу особистісних аспектів сприймання); *психометричні методи* (використання спеціальних тестів для оцінки точності, швидкості або інших параметрів сприймання (наприклад, тест Люшера)); *методи моделювання* (використання комп'ютерних симуляцій для вивчення особливостей і механізмів сприймання); *метод аналізу помилок* (дослідження ілюзій сприймання або помилкових інтерпретацій, щоб зрозуміти механізми формування образу); *крос-культурні дослідження* (порівняння особливостей сприймання у представників різних культур для виявлення впливу соціокультурного контексту) тощо.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Сприймання його різновиди та прояви.
2. Характеристика властивостей сприйняття.

3. Порушення розвитку сприймання: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
4. Методи дослідження сприймання.
5. Специфіка проведення різних видів дослідження сприймання;
6. Особливості інтерпретації результатів дослідження сприймання людини.

📌 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Розвиток сенсорної культури особистості.
2. Ілюзії сприйняття в повсякденному житті.
3. Вплив кольорів на емоційне сприйняття.
4. Пізнавальна функція слухового сприймання.
5. Закони і загадки зорового сприймання людини.
6. Особливості сприймання чоловіків і жінок.
7. Шляхи виховання спостережливості.

📌 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Сприймання як психічний пізнавальний процес».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) відчуття - б) сприйняття;
2. а) психіка - б) сприйняття;
3. а) сприйняття - б) інформація;
4. а) пізнання - б) сприйняття;
5. а) сприйняття - б) уявлення;
6. а) предметність - б) сприйняття;
7. а) сприйняття - б) мислення;

8. а) відбиток - б) сприйняття.

Завдання 3.

Уявіть ситуацію, коли людина дивиться на зображення, яке можна трактувати двояко (наприклад, класична ілюзія: «ваза чи два обличчя»).

Як ви думаєте, що спонукало людину побачити в першу чергу? Як контекст і досвід можуть змінювати те, що ми сприймаємо?

Завдання 4.

Людина бачить два однакових об'єкти на різних фонах (наприклад, одна частина об'єкта на світлому фоні, інша — на темному).

Чи буде вона сприймати їх однаково? Як фон і контекст можуть змінювати наше сприймання? Чому один і той самий об'єкт може здаватися різним?

Завдання 5.

Ви йдете по вулиці і чуєте звук дзвоника велосипеда позаду, хоча до цього було абсолютно тихо.

Яким чином цей звук змінює ваше сприймання ситуації? Як зміна звукового фону може змінити емоційне сприймання і сприйняття ситуації загалом?

Завдання 6.

Який недолік дитячого сприйняття тут проявляється ?

На малюнку трирічної дитини схематично зображено людину: носа і вух немає, виділені рот і язик зображено поза обличчям, а язик, до того ж, — поза ротом

Завдання 7.

Відомо, що один і той самий проміжок часу в різних ситуаціях сприймається неоднаково. Поясніть причини суб'єктивної оцінки часу людиною.

Завдання 8.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток сприймання та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи



Проведіть діагностику особливостей розвитку сприймання за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Дослідження властивостей пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання.

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

Матеріали та обладнання: Три таблиці, кожна розміром у стандартний аркуш паперу. На першій таблиці чітко написано слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений, жовтий. На другій таблиці зображено різнокольорові зірки тих же основних кольорів. На третій написано назви кольорів, але колір, яким ці назви написано, не відповідає назвам кольорів. Слово червоний написано жовтим чорнилом, слово, синій - зеленим і т. д. В обладнання входить секундомір (*Додаток Е*).

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

Серія № 1. Перед початком серії досліджуваному дають інструкцію. *Інструкція:* «Якомога швидше прочитайте слова на таблиці, яку Вам буде представлено. Час прочитування 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 досліджуваних слів.

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

Серія №3 Третю серію проводять безпосередньо після другої серії. *Інструкція:* «Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами - назвами. Якомога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся. Починаємо!» Після зачитування інструкції досліджуваному показують третю таблицю і

фіксують час, за який досліджуваний встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

Обробка та аналіз результатів. Результатами даного дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T1, T2, T3. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприймання треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою: $P = T_3 - T_2$, де T2, T3, - показники часу виконання завдань відповідних серій. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (P), тим більша інтерференція, а отже, тим більша вузькість, ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник P до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю. Якщо P буде зі знаком мінус, тобто час (T3) менший за час (T2): досліджуваний не дотримувався вказівок експериментатора називати колір зірок якомога швидше. У цьому разі дослідження потрібно повторити. Показник інтерференції, тобто впливу, відображає незалежність функції навчання і зорового сприймання. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.

2. Дослідження сприймання часу

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 відтинок 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 відтинок 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

<i>Інтервал оцінки часу С</i>	<i>Фактичний час А</i>
<i>30 с</i>	
<i>60 с</i>	
<i>120 с</i>	

Опрацювання результатів.

Точність оцінки часу визначається для кожного досліду окремо за формулою:

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

де К – коефіцієнт точності оцінки часу; А – фактичний часовий інтервал; С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

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

3. Дослідження точності в оцінці часу

Мета визначити точність в оцінці часу.

Обладнання. Секундомір або годинник з секундною стрілкою.

Методика проведення. Піддослідний повинен визначити відрізки часу, рівні, наприклад, 3, 10, 17, 50 секундам. Для цього експериментатор відмічає ударом олівця по столі початок і кінець часового відрізка. Піддослідний записує час відрізка в секундах.

<i>Пред'явлений подразник сек.</i>	<i>Показники піддослідного, сек.</i>	<i>Різниця між уявним часом та істинним, сек.</i>
3		
7		
17		
50		

Результати виконання завдання студенти фіксують за формулою:

$$C = \frac{A * 100}{B}$$

де

A – різниця між пред’явленим подразником (відрізок часу в секундах) і відрізком часу, що його назвав піддослідний (знак не враховується);

B – відрізок часу, заданий експериментатором.

Інтерпретація результатів дослідження точності сприймання часу

Коефіцієнт C (%) відображає рівень точності оцінки часу:

- 0–10 % → дуже висока точність сприймання часу
- 11–20 % → достатня (добра) точність
- 21–40 % → середня точність
- 41 % і більше → низька точність (виражені помилки)

Чим менше значення C, тим точніше людина оцінює час.

4. Дослідження сприймання простору за методикою «Годинники»

Обстежуваному пропонують бланк із зображенням 42 годинників (7 рядів по 6 годинників), циферблат яких зміщений навколо осі – тобто знаходиться в дещо незвичному для нас положенні (*Додаток Є*). Орієнтуючись тільки на одну цифру, що показує яку-небудь годину, необхідно визначити точний час, який зафіксовано на годиннику. Тривалість виконання завдання 10 хв. Повертати бланки (крутити) не дозволяється, положення годинника треба уявляти подумки про себе. Відповіді записуються наступним чином: № годинника – час з точністю до 5 хв. Наприклад, 1 – 7.40, 2 – 5.55.

Обробка та аналіз результатів

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
К-ть правильних відповідей	≥37	34-36	30-33	29-25	24-20	19-15	14-9	7-4	≤3

38 і більше правильних відповідей – високий рівень, 27-37 – середній рівень, 19-26 – низький рівень, 18 і дуже низький рівень.

5. Діагностика спостережливості

Мета дослідження: встановлення рівня розвитку спостережливості.

Матеріали та обладнання: два нескладних за сюжетом і кількістю деталей малюнки, однакові майже в усьому, крім задалегідь передбачених малопомітних десяти відмінностей (*Додаток Ж*). Ці відмінності полягають у тому, що немає чи інакше розташовано деякі деталі на одному з малюнків порівняно з іншим. Крім малюнків, потрібні папір для записів, ручка і секундомір.

Процедура дослідження. Обидва малюнки демонструються досліджуванним одночасно протягом 60 с, тобто 1 хв. Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений досліджуваний результатами своєї спостережливості.

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде показано два малюнки. Уважно роздивіться їх і знайдіть, чим вони відрізняються. Час сприймання малюнків обмежується однією хвилиною. Після команди «Стоп!» малюнки закривають, а Ви залишите на папері помічені Вами відмінності. Якщо все зрозуміло, то починаємо!»

Ключ:

- зачіска у бабусі (на лівому зображенні є заколка, на правому – ні);
- комірць бабусі змінений;
- шафка (праворуч угорі) (на правому зображенні на дверцятах є маленькі сердечка, на лівому – немає);
- полиці в шафці (на правому зображенні додані предмети (дві фігурки/пляшечки), на лівому їх немає);
- банани на столі (на лівому 1 банан, на правому – 2);
- кішки (на лівому зображенні тримає пусту ложку, на правому - цукерку);
- обличчя хлопчика (на лівому зображенні у хлопчика висунутий язик, на правому – ні);
- хлопчик ліворуч стоїть босоніж, праворуч – у шкарпетках;
- годинник на стіні (стрілки показують різний час);
- деко з печивом (одна з фігурок печива відрізняється за формою);
- картинка по середині стіни (на лівому зображенні малюнок має гострі форми, а на правому – плавні);
- листя/рослина внизу праворуч – інша форма та наявність додаткових деталей.
- нижній шар торта на малюнках відрізняється;

- тарілка за котом на правому зображенні чиста, на лівому – зі смайликом;

- штори вгорі зібрані по різному.

Обробка та аналіз результатів.

Мета обробки результатів – визначення коефіцієнта спостережливості. Для цього слід підрахувати загальну кількість названих відмінностей, від якої віднімає кількість допущених помилок, тобто вигаданих відмінностей. Отримана різниця ділиться на кількість фактично наявних відмінностей, тобто на 10.

Аналіз результатів здійснюється через зіставлення отриманого коефіцієнта спостережливості з максимально можливим, тобто з одиницею. Чим ближче коефіцієнт до 1,0, тим вищий рівень спостережливості досліджуваного. Коефіцієнт у межах 0,5–0,9 вказує на середній рівень спостережливості, менше 0,5 – спостережливості низька або слабка.



ТЕМА 9.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВИ

План

1. Поняття про уяву.
2. Класифікація та форми перетворення уяви.
3. Особливості дослідження уяви.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Уява, функції уяви, види уяви (пасивна, активна, творча, репродуктивна), форми перетворення образів уяви (аглютинація, гіперболізація, літота, аналогія, загострення, типізація, переміщення, схематизація), мрія, фантазія.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

1. Уява – це психічний пізнавальний процес створення людиною образів, об'єктів, яких вона безпосередньо не сприймає і не сприймала, на основі її попереднього досвіду.

Призначення уяви полягає в тому, що вона дозволяє людині уявити результат праці до її початку та проміжні етапи майбутньої діяльності. Таким чином, уява орієнтує людину в процесі діяльності – створює психічну модель кінцевого або проміжних продуктів праці, що сприяє їх предметному втіленню.

Функції уяви:

1. *Пізнавальна функція*, яка полягає у створенні нових образів та впливає на відкриття винаходів, спричинює концентрацію розумового зосередження та підвищує інтенсивність уваги.

2. *Антиципуюча функція*, що виражається в передбаченні результату обговорюваного положення, наступного способу дії, вчинку, а в мовному плані – в уявній побудові фрази, зверненої до співрозмовника й у слуханні.

3. *Регулююча функція*, під час якої образи уяви є основою психічного стану, спрямованого на те, що може або повинне відбутися, а також попереднього налаштування в сприйнятті й дії. Вони здобувають спонукальне значення, сприяючи активізації діяльності в певному напрямку. Крім того, образи уяви тісно пов'язані з потребами, інтересами й іншими компонентами спрямованості особистості, тому є одним із психологічних факторів творчого натхнення.

4. *Функція довільної регуляції пізнавальних процесів*, яка полягає у здійсненні конкретизації цілеспрямованих дій людини у процесі складання їхнього плану й програми. План майбутньої діяльності виражає її загальну побудову й перспективну спрямованість, конкретизація ж плану здійснюється в докладній програмі дій, що стосується багатьох частковостей, послідовності й способів їхнього виконання.

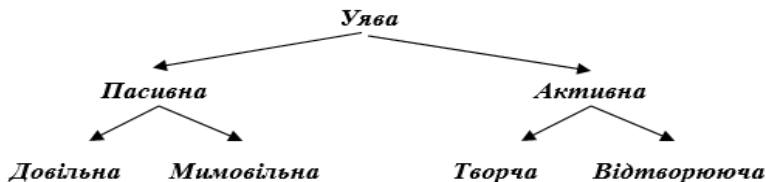
5. *Контрольно-коригувальна функція образів уяви* полягає у здійсненні контролю за процесом дії та корекції в ході його виконання з метою виправлення недоліків і помилок, а також удосконалювання методів і прийомів виконуваної роботи.

6. *Емоційна функція уяви* сприяє підсиленню емоційного тону діяльності, стимулюванню підвищенню настрою у процесі праці, виникненню підйому в роботі й захоплення діяльністю.

7. *Естетична функція*, що проявляється в художньому такті, яка виражається у відборі засобів зображення характерів, психічних станів і образів природи. У літературній, образотворчій і сценічній творчості уява здійснює функцію уявного перевтілення письменника,

художника, актора в створювані образи, особливо психологію персонажів, їхній внутрішній світ і образ дій.

2. Види уяви:



Залежно від втілення образів:

– *пасивна уява* (створення образів, які не втілюються в життя) (сновидіння, фантазування, марення та ілюзії));

– *активна уява* (створення образів, які можуть стати реальністю).

Залежно від мети:

– *мимовільна пасивна уява* спостерігається під час послаблення діяльності свідомості (уві сні);

– *довільна пасивна уява* створює образи, які не пов'язані з волею (марення).

Залежно від характеру діяльності

– *відтворююча уява* – створення образів на основі словесних описів, нот, схем, графіків, карт і т.д;

– *творча уява* передбачає самостійне створення нових оригінальних образів, об'єктів, які ніколи не сприймалися людиною, не існують в дійсності, але можуть бути реально втіленими в життя.

Залежно від змісту діяльності:

– *художня уява* подає загальне як індивідуальне, створює ефект присутності – перенесення у вигаданий світ. У художній уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві;

– *наукова уява* має протилежний процес: заперечення ефекту присутності та обґрунтування незалежно від того, хто сприймає існування якогось явища;

– *технічна уява* створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур із мисленим застосуванням їх у різних комбінаціях.

Форми перетворення образів уяви:

– *агломунація* – об'єднання у створюваному образі властивостей і елементів образів інших предметів (русалка, кентавр, танк-амфібія, тролейбус);

– *гіперболізація* – збільшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин (Гулівер);

– *літота* – прийом протилежний гіперболізації, характеризується зменшенням предмета (Хлопчик-Мізинчик);

– *загострення* – акцентування якоїсь частини образу або певної властивості, унаслідок чого новий образ набуває особливої виразності;

– *схематизація* – згладжування відмінностей між порівнюваними об'єктами (орнамент);

– *переміщення* – це суб'єктивне поміщення суб'єкта в нові ситуації, у яких він ніколи не був, не може бути взагалі або в яких суб'єкт його ніколи не бачив;

– *типізація* – уявне виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його в новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам.

Мрія – образ бажаного майбутнього.

Фантазія – це відображення реальної дійсності в нових, несподіваних, надзвичайних поєднаннях і зв'язках.

3. Дослідження уяви є складним завданням у психології, оскільки уява – це суб'єктивний, індивідуальний процес, що включає створення нових образів, ідей або сценаріїв, не заснованих на безпосередньому сприйманні реальності. Для ефективного вивчення цього процесу необхідно враховувати ряд важливих аспектів, які визначають особливості дослідження уяви.

1. Індивідуальні відмінності. Люди можуть мати різні типи уяви (наприклад, зорова, слухова, моторна). Деякі можуть мати чіткі образи в уяві, інші – менш детальні або абстрактні. Для дослідження важливо визначити, який тип уяви домінує у конкретного індивіда.

Інтенсивність і деталізація образів: У одних людей образи можуть бути дуже чіткими і деталізованими, в інших – нечіткими та умовними. Ці індивідуальні варіації потребують специфічних методик для оцінки.

2. Модальність уяви: зорова уява найбільш досліджена і передбачає здатність формувати чіткі візуальні образи в уяві. Це може включати

уявлення предметів, сцен, кольорів або рухів; *слухова уява* включає уявлення звуків або голосів, зокрема важливе для музикантів або людей, які активно працюють зі звуковими образами; *моторна уява* дає можливість уявляти рухи, що особливо важливо для спортсменів, танцівників або людей, які займаються фізичною діяльністю.

Концептуальна уява дає можливість створювати абстрактні ідеї або концепції, які можуть бути віддаленими від реальних переживань.

3. *Вплив психоемоційного стану* (стрес, тривога, радість, депресія) сильно впливає на здатність людини до візуалізації або творчих уявлень. Так, у стані стресу людина може зосереджуватися на негативних образах, а в стані піднесеності – на позитивних.

Емоційна забарвленість уяви варіюється залежно від внутрішніх переживань індивіда.

4. *Уява тісно пов'язана з пам'яттю*, оскільки для створення образів людина часто використовує збережені в пам'яті елементи (наприклад, образи минулих подій або знайомих об'єктів).

Реконструкція образів може відбуватися на основі елементів, що зберігаються в довготривалій пам'яті, і не завжди ці образи є точними відображеннями реальності.

5. *Уява тісно пов'язана з креативністю* та здатністю створювати нові ідеї. Люди з високим рівнем креативності можуть генерувати складні, інноваційні образи або сценарії, в той час як менш креативні люди можуть обмежуватися більш стандартними або вже відомими образами.

Методи дослідження уяви:

Опитувальники та анкети дозволяють оцінити частоту і типи уявних образів у людей.

Тестування візуалізації людина повинна уявити певні сцени чи об'єкти та описати їх. Це може бути використано для оцінки яскравості, чіткості та деталізації образів.

Креативні завдання: Тести, які оцінюють здатність людини генерувати нові ідеї, часто включають завдання на вільну асоціацію або створення альтернативних варіантів рішень для стандартних ситуацій.

Завдання на фантазування: Задачі, в яких людина повинна створити уявну ситуацію або описати вигаданий світ, часто використовуються для вивчення фантазійного мислення.

Труднощі у вимірюванні уяви:

Суб'єктивність дослідження: Оскільки уява є внутрішнім, суб'єктивним процесом, важко створити універсальні критерії для її

вимірювання. Те, як людина описує свої уявні образи, може сильно відрізнятись в залежності від її мовних здібностей, культурних особливостей або стилю мислення.

Недостатня об'єктивність: Багато методик, що використовуються для дослідження уяви, є якісними і не завжди дають можливість для точних кількісних вимірювань. Це ускладнює порівняння результатів між різними людьми.

ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Характеристика форм перетворення образів уяви.
2. Особливості прояву різновидів уяви.
3. Роль уяви у навчальній і професійній діяльності.
4. Порушення розвитку уяви: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
5. Особливості застосування методів дослідження уяви;
6. Специфіка інтерпретації результатів дослідження особливостей уяви.

ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

Тематика повідомлень

1. Роль уяви в професійній діяльності психолога.
2. Використання уяви в коучингу та психологічному консультуванні.
3. Як правильно вибрати мрію: практичне керівництво.
4. Методи стимулювання креативної уяви.
5. Фантазія як психічна реальність.
6. Вплив цифрових технологій на уяву у дітей та дорослих.

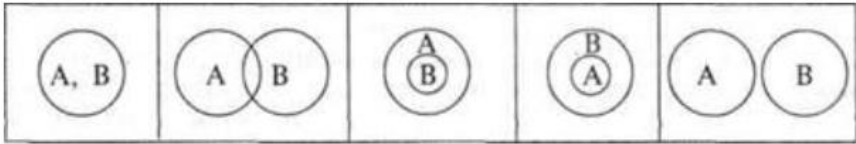
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Уява як психічний пізнавальний процес».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.
Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) уява - б) мислення;
2. а) пам'ять - б) уява;
3. а) уява - б) випереджальне відображення;
4. а) інтуїція - б) творчість;
5. а) уяву - б) особистість;
6. а) уяву - б) талант;
7. а) фантазія - б) мозок.

Завдання 3.

Як пояснити це явище?

Д. І. Менделєєв уві сні побачив таблицю, яка ґрунтувалася на збільшенні атомної маси хімічних елементів. Прокинувшись, він намалював її на клаптику паперу й зробив виправлення лише в одному місці. Подібне сталося із Ф. А. Кекуле, який працював над формулою бензольного кільця. Уві сні він побачив довгі ланцюжки атомних зв'язків ацетилену, які раптом зарухались і почали звиватись як змії. Одна схопила власний хвіст і закрутилась.

Завдання 4.

Визначте, які прийоми використані для створення образів творчої уяви.

В міфах та легендах давнини описуються різноманітні фантастичні істоти – кентаври, сфінкси, дракони, горгулії, хлопчик-мізинчик, тролейбус, орнамент.

Завдання 5.

Чи згодні ви з запропонованим твердженням? Обґрунтуйте парадоксальність тверджень.

Уява дитини багатша за уяву дорослого. Фантазії дорослого обмежені логікою та досвідом. Чим більший досвід людини, тим краще

розвинена уява. Дитина частіше існує у фантастичному світі, ніж у реальному. У старечому віці уява знижується.

Завдання 6.

Визначте, які прийоми (аглотинація, гіперболізація, загострення, типізація) використані для створення образів творчої уяви. За якими ознаками це можна встановити?

А. У міфах і легендах давнини описуються різні фантастичні істоти – кентаври (з головою людини і тілом коня), сфінкси (з головою людини і тілом лева), дракони тощо.

Б. Аналізуючи шляхи створення літературних образів, Котляревський писав: «Вони створюються, звичайно, не портретно. Не беруть певної якоїсь людини, а беруть тридцять-п'ятдесят відсотків однієї лінії, одного ряду, одного настрою і з них створюють Обломова, Онегіна, Фауста, Гамлета, Отелло і т. д.». Він радив молодим письменникам: «Якщо ви описуєте крамаря, то треба зробити так, щоб в одному крамареві було описано тридцять крамарів, щоб якщо цю річ читають у Херсоні, бачили херсонського крамаря, а читають в Арзамасі – арзамаського...».

В. Який прийом створення образу використано винахідниками під час конструювання аеросаней, танка-амфібії, дирижабля, екскаватора, тролейбуса та інших механізмів?

Г. « – Що зроблю я для людей?! – дужче за грім вигукнув Данко. І раптом він розірвав руками собі груди, вирвав з них своє серце і високо підніс його над головою. Воно палало так яскраво, мов сонце, і яскравіше за сонце, і весь ліс замовк, освітлений цим смолоскипом великої любові до людей, а темрява розлетілася від світла його і там, глибоко в лісі, тремтячи, впала в гнилизну болота. Люди ж, зачудовані, стали як камені».

Завдання 7.

Визначте вид уяви.

А. Для цього виду уяви характерне усвідомлення мети та мотивів діяльності, заради чого людина повинна продукувати нові образи.

Б. Створення образів бажаного майбутнього.

В. Створення образу відбувається на основі словесного опису, сприйняття зображення як картин, карт, схем.

Г. Самостійне створення нових образів, що реалізуються в оригінальних продуктах діяльності.

Д. Фантастичні бачення, що не мають, мабуть, майже ніякого зв'язку з навколишньою людиною дійсністю

Завдання 8.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток уяви та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку уяви за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Тест «Наскільки багата ваша уява»

Мета: визначення рівня розвитку уяви.

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

Інструкція досліджуваному: «Вам потрібно відповісти на наведені нижче запитання».

Запитання

1. Чи цікавитеся Ви живописом? (так – 2, ні – 1)
2. Чи часто нудьгуєте? (так – 1, ні – 2)
3. Розповідаючи якусь історію, любите прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так – 1, ні – 0)
4. Чи ініціативні Ви на роботі? (так – 2, ні – 1)
5. Чи «широкий» Ваш почерк (багато місця займає на папері)? (так – 1, ні – 0)
6. Свій гардероб підпорядковуєте законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так – 2, ні – 1)
7. Чи любите під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так – 0, ні – 1)
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні – 0).
9. Любите писати довгі листи? (так – 2, ні – 1).
10. Чи сняться Вам кольорові сни? (так – 1, ні – 0).
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями й де хотіли б побувати? (так – 1, ні – 0).

12. Чи часто плачете в кіно? (так – 1, ні – 0).

Опрацювання результатів. Підрахуйте, будь-ласка, бали.

14-17: у Вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.

9-13: уява середня, така зустрічається в більшості людей. Від Вас залежить, чи зможете ви розвинути її.

5-8: Ви реаліст у повному розумінні цього слова і понад хмарами не літаєте. Але трішки фантазії ще нікому не завадило.

2. Дослідження індивідуальних особливостей уяви

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

Матеріали та обладнання: три аркуші паперу із зображенням кола, трикутника, квадрату (*Додаток 3*).

Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури зробіть малюнок. Якість малювання значення немає. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом «стоп» малювання припиніть.

За рівнем складності встановлюється на основі п'яти рівнів:

1 рівень: контур геометричної фігури використовують як основу деталь малюнку, сам малюнок простий, без доповнень. Контур майже не трансформується, використовується буквально. *Наприклад:* дано коло → людина просто домальовує очі й рот → виходить «смайлик».

2 рівень: контур використовують як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини. Контур — основа, але додаються окремі деталі. *Приклад:* коло → «сонце» з промінцями, або «обличчя» з волоссям, вухами, капелюхом.

3 рівень: контур використовують як основну деталь, а малюнок має певний сюжет, при цьому може бути введено додаткові деталі. З'являється сюжет, навіть якщо він простий. *Приклад:* коло → «м'яч, яким грається дитина» або «сонце над будинком».

4 рівень: контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок має складний сюжет з допомогою фігурок та деталей. Складний сюжет із кількома об'єктами та деталями. *Приклад:* коло → «планета, навколо якої літають космічні кораблі, астронавти, зірки».

5 рівень: малюнок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використовують як одну із деталей. Контур —

лише один із елементів великої композиції. *Приклад*: коло → частина «складної сцени міста майбутнього», де це може бути колесо транспорту, елемент архітектури або деталь механізму серед багатьох інших.

3. Дослідження продуктивності уяви

Мета дослідження: визначення рівня продуктивності уяви.

Матеріали та обладнання: набір малюнків тесту Роршаха, розміром 9x12 см. (Додаток І).

Процедура дослідження. Даний дослід проводиться з групою 5-6 осіб. Досліджуваному послідовно показують малюнки з набору тесту Роршаха і пропонують дати якнайбільше тлумачень із зображеннями. Час і кількість тлумачень кожної картинки не обмежується. Процедура тлумачення закінчується після того, коли досліджуваний уже не може більше побачити і сказати щось нове. Починає повторюватися, або відмовляється від продовження методики.

Обробка та аналіз результатів: мета обробки результатів – це отримання індексу продуктивності як кількісної характеристики і показника активності уяви. З цією метою підраховується загальна кількість асоціацій і ділиться на число показаних.

Коефіцієнт продуктивності
виражається такою формулою:

$$P = \frac{E}{n}$$

де P – коефіцієнт продуктивності, E – сума асоціацій, n – кількість фотографій з набору.

Рівень продуктивності уяви визначається за допомогою шкали, наведеної у таблиці:

P	Рівень продуктивності
0-2	низький
3-9	середній
10-12	високий
13 і більше	дуже високий



ТЕМА 10.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ

План

1. Загальна характеристика пам'яті.
2. Процеси, види та властивості пам'яті.
3. Методи та методики дослідження пам'яті.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Пам'ять, функції пам'яті, процеси пам'яті (запам'ятовування, збереження, відтворення, забування), види відтворення (згадування, пригадування, спогад), ремінісценція, індивідуальні властивості пам'яті.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

1. Пам'ять – психічний пізнавальний процес запам'ятовування, збереження, відтворення і, у майбутньому, забування інформації та попереднього досвіду людини.

Пам'ять на відміну від інших пізнавальних процесів має справу не зі зв'язками і відносинами самих об'єктивних речей, а з відношенням суб'єктивних уявлень про речі до сформованої картини індивідуального досвіду. Пам'ять не видобуває нового знання про речі, а лише реконструює та організовує вже здобуте. Нове ж знання вона конструює не за допомогою взаємодії з самими речами, а шляхом реорганізації відображень їх уявлень.

Пам'ять є важливим елементом пізнавальної діяльності, що дозволяє не лише засвоювати нові знання, але й використовувати їх у повсякденному житті. Вона формує нашу особистість і допомагає орієнтуватися в часі та просторі. Без пам'яті людина втрачає зв'язок зі своїм минулим, що робить її існування менш повноцінним.

Функції пам'яті:

Емоційна функція полягає в тому, що пам'ять має емоційний аспект, оскільки емоції можуть впливати на запам'ятовування та відтворення інформації.

Адаптивна функція дозволяє людині пристосовуватись до змінюваних умов середовища, використовуючи попередній досвід для прийняття рішень у нових ситуаціях.

Соціальна функція сприяє формуванню соціальних зв'язків і взаємодії, оскільки дозволяє згадувати людей, їхні імена та спільний досвід.

Когнітивна функція допомагає структурувати знання, формуючи асоціативні зв'язки між різними елементами інформації, що полегшує доступ до знань і їхнє використання в різних контекстах.

Навчальна та розвиваюча функції є основою навчання, оскільки без здатності запам'ятовувати і відтворювати інформацію неможливе засвоєння нових знань і навичок.

Таким чином, пам'ять є складним психічним процесом, що об'єднує різні аспекти пізнання та забезпечує зв'язок між минулим досвідом і сучасною діяльністю людини.

Теорії пам'яті:

– *асоціативна теорія* (в основі пояснення механізмів пам'яті в цій теорії лежить поняття асоціації);

– *гештальтпсихологічна теорія* (процеси пам'яті залежать від способів організації і структуризації матеріалу, що запам'ятовується);

– *біхевіористична теорія* (в основі запам'ятовування матеріалу лежить підкріплення (позитивне/негативне));

– *когнітивна теорія* (пам'ять виступає певною структурою, яка призначена для обробки інформації);

– *діяльнісна теорія* (в основі роботи пам'яті лежить діяльність);

– *фізіологічна теорія пам'яті* (основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати умовні рефлекси);

– *фізична теорія пам'яті* (основою пам'яті є збудження, яке через певну групу клітин (нейронів) залишає фізичний слід, який зумовлює механічні і електронні зміни в місці з'єднання нервових клітин (синапсах));

– *біохімічна теорія пам'яті* (пам'ять людини функціонує як на психологічному, фізіологічному, так і на молекулярному, хімічному рівнях).

2. Процеси пам'яті

Запам'ятовування – це процес пам'яті, внаслідок якого здійснюється закріплення нового матеріалу шляхом пов'язування його з раніше набутим.

Збереження – це процес пам'яті, що забезпечує утримування результатів запам'ятовування впродовж тривалого часу.

Відтворення – це процес пам'яті, забезпечує відновлення матеріалу, що зберігається в пам'яті.

Забування – це процес стирання інформації з пам'яті.

Види запам'ятовування:

– *мимовільне* (відсутня мнемічна мета);

– *довільне* (наявність мнемічної мети).

Форми запам'ятовування:

– *механічне* (без усвідомлення логічного зв'язку між різноманітними частинами інформації, що сприймається);

– *осмислене* (ґрунтується на розумінні внутрішніх логічних зв'язків між окремими частинами інформації).

Форми відтворення:

– *згадування* – особливість цієї форми відтворення полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється;

– *пригадування* – потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно.

– *спогад* – відтворення образів нашого минулого локалізованого у часі і просторі.

Ремінісценція – це відтворення інформації через певний час після його сприйняття, що відбувалося несвідомо, без повторень та навмисного участі людини.

Види пам'яті

За характером психічної активності, що переважає в діяльності:

– рухова пам'ять;

– емоційна пам'ять;

– образна пам'ять;

– словесно-логічна пам'ять.

За характером мети діяльності:

– мимовільна пам'ять;

– довільна пам'ять.

За тривалістю закріплення і збереження інформації:

- короткочасна;
- довготривала;
- оперативна.

Індивідуальні властивості пам'яті:

– *швидкість запам'ятовування* (визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування певного обсягу матеріалу);

– *точність відтворення* (характеризується кількістю помилок, зроблених при його відтворенні)

– *міцність збереження* (виражається в збереженні заученого матеріалу і в швидкості його забування)

– *готовність до відтворення* (виявляється в легкості та швидкості пригадування людиною того, що їй необхідно в певний момент).

3. *Методи та методики дослідження пам'яті* охоплюють широкий спектр підходів, які використовуються в психології, нейробіології та когнітивних науках. Вони спрямовані на оцінку, аналіз та розуміння різних аспектів пам'яті: від процесів запам'ятовування до відтворення та забування.

1. *Експериментальні методи:* Крива забування Еббінгауза (вивчає швидкість забування); Список слів (досліджує короткочасну та довготривалу пам'ять); Ефект серійної позиції (вивчає ефекти початку і кінця). Методи проактивної (як раніше засвоєна інформація заважає запам'ятовуванню нової) та ретроактивної (як нова інформація заважає відтворенню старої) інтерференції; методи асоціацій (допомагає дослідити асоціативну пам'ять).

2. *Психометричні методики:* тести пам'яті (тест на запам'ятовування чисел (цифровий рядок): (оцінюють обсяг короткочасної пам'яті); вільне відтворення: (самостійне відтворення матеріалу без підказок); розпізнавання: (оцінка пам'яті шляхом вибору правильного варіанта з кількох (наприклад, множинний вибір); шкали та опитувальники (оцінюють суб'єктивні характеристики пам'яті).

3. *Нейровізуалізаційні методи:* функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) (досліджує активність мозку під час виконання завдань, пов'язаних із пам'яттю); Електроенцефалографія (ЕЕГ) (вимірює електричну активність мозку, що дозволяє досліджувати

тимчасові аспекти запам'ятовування та відтворення); позитронно-емісійна томографія (ПЕТ) (визначає, які області мозку активні під час виконання завдань, пов'язаних із пам'яттю, на основі споживання глюкози).

4. Поведінкові методи: спостереження (аналізують прояв пам'яті в реальних ситуаціях); метод відстроченого відтворення (оцінюють довготривалу пам'ять).

ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Характеристика процесів пам'яті.
2. Особливості прояву індивідуальних властивостей пам'яті.
3. Порушення функціонування пам'яті: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
4. Способи розвитку та тренування пам'яті.
5. Методи й дослідження пам'яті, їх характеристика.
6. Особливості вивчення процесів пам'яті.

ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Закони пам'яті: закон асоціацій; закон зв'язку пам'яті з мисленням; закон зв'язку пам'яті з уявою; закон зв'язку пам'яті з промовою; закон зв'язку пам'яті з мотивацією (потребами) людини; закон зв'язку пам'яті з емоціями; закон забування; ефект Зейгарник.

2. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.
3. Гігієна пам'яті.
4. Пам'ять в професійній діяльності психолога.
5. Феноменальна пам'ять: принцип роботи, способи розвитку.

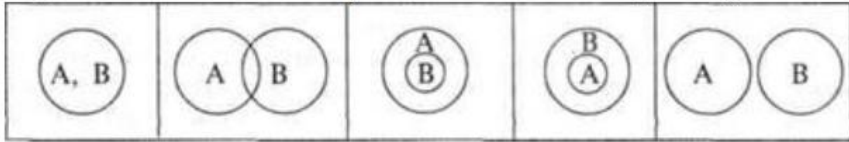
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Пам'ять як психічний пізнавальний процес».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.
Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) уява - б) образна пам'ять;
2. а) пам'ять - б) свідомість;
3. а) пам'ять - б) забування;
4. а) знання - б) пам'ять;
5. а) віддзеркалення - б) згадування;
6. а) спогад - б) впізнавання;
7. а) короткочасна пам'ять - б) довготривала пам'ять.

Завдання 3.

Визначте вид пам'яті.

А. При друкуванні на друкарській машинці, як тільки буква надрукована, людина одразу забуває її, щоб перейти до наступної.

Б. Бабуся все життя пам'ятає своє перше кохання.

В. Очікуючи на зупинці автобус №665, людина пам'ятає номер тих, що пройшли до свого, автобусів, але, дочекавшись, тут же викидає їх з пам'яті.

Завдання 4.

Визначте, який процес пам'яті проявляється в описаних діях.

А. Відомий мнемоніст Ш. відзначався феноменальною пам'яттю. Одного разу йому було дано штучну, змістовну, складну математичну формулу. Він уважно подивився на таблицю з формулою, кілька разів підняв її до очей. Опустив її і пішов із заплученими очима, потім повернув таблицю, зробив паузу, внутрішньо «переглядаючи» запам'ятовано (за О. Лурія).

Б. Інколи на пожвавленій вулиці можна спостерігати таку картину: один перехожий, уважно поглянувши на іншого, радісно кидається йому назустріч:

- Ви? Це Ви?!

- Вибачте, мені здається, що я Вас не знаю. А де ми з Вами зустрічалися?

- А, пам'ятаєте, в такому-то році, в такому-то місці?

- А! Так Ви...

В. Учень розповідає матеріал з історії, заданий тиждень тому і відтворює 70% його змісту з підручника. Той самий матеріал через місяць він відтворює лише на 45%.

Г. На екзамені з математики учень К. тривалий час ніяк не міг відтворити необхідну формулу. Варто було вчителю показати йому лише частину формули, як він безпомилково її дописав.

Завдання 5.

Визначте, в якій групі досліджуваних запам'ятовування було ефективнішим і чому?

Одна група досліджуваних завчала рухи звичним способом (дивилася і відтворювала). Друга група словесно позначала і записувала кожний комплекс вправи, перш ніж його відтворити. Третя група перед відтворенням повинна була придумати схожий за структурою рух.

Завдання 6.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток пам'яті та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку пам'яті за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Методика вивчення логічної та механічної пам'яті

Мета завдання: дослідити обсяг логічної і механічної пам'яті методом запам'ятовування двох рядів слів.

Необхідний матеріал: два ряди слів. У першому ряді між словами існують смислові зв'язки, у другому ряді вони відсутні.

Перший ряд

лялька — грати
курка — яйце
ножиці — різати
кінь — сани
книга — вчитель
метелик — муха
щітка — зуби
барабан — музикант
сніг — зима
півень — кричати
чорнило — зошит
корова — молоко
паровоз — їхати
груша — компот
лампа — вечір

Другий ряд

жук — крісло
гребінь — земля
компас — клей
дзвіночок — стріла
синиця — сестра
лійка — трамвай
мухомор — диван
гребінець — вітер
черевики — самовар
графин — брати
сірник — вівця
терка — море
капелюх — бджола
риба — пожежа
пилка — яечня

Хід виконання завдання. Експериментатор читає досліджуваному пари слів першого ряду (інтервал між парою – 5 секунд). Після 10-секундної перерви експериментатор читає ліві слова цього ж ряду (з інтервалом в 10 секунд), а досліджуваний записує слова правої частини ряду, які він запам'ятав. Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду.

Обробка даних виконаного завдання. Результати досліду записуються в таблицю:

Обсяг логічної пам'яті			Обсяг механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (a1)	Кількість слів, що запам'яталися (b1)	Коефіцієнт логічної пам'яті (c1=b1:a1)	Кількість слів другого ряду (a2)	Кількість слів, що запам'яталися (b2)	Коефіцієнт механічної пам'яті (c2=b2:a2)

2. Дослідження образної пам'яті

Мета дослідження: вивчити силу образної пам'яті

Матеріали та обладнання: бланки з завданнями «Пам'ять на образи» (Додаток К).

Процедура дослідження. Призначена для вивчення образної пам'яті. Методика застосовується при профвідборі. Сутність методики полягає в тому, що випробуваному експонується таблиця з 16 образами протягом 20 с. Образи необхідно запам'ятати і протягом 1 хвилини відтворити на бланку.

Інструкція. «Вам буде пред'явлена таблиця з образами. Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 с запам'ятати якнайбільше образів. Через 20 с заберуть таблицю, і ви повинні будете замалювати або записати словесно ті образи, що запам'ятали». Оцінка результатів тестування проводиться за кількістю правильно відтворених образів.

3. Дослідження оперативної пам'яті

Мета дослідження: визначення рівня оперативної пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланки тестових завдань, ручка.

Процедура дослідження. Досліджуванім зачитується 10 рядів по 5 цифр (3 секунди на зачитування 5 цифр і 7 секунд на запис). Запис відповідей ведеться стовпчиком. Більш об'єктивні та стабільні дані можна отримати при зачитуванні 50 рядів по 5 цифр.

Інструкція. Вам будуть зачитувати ряди з 5 однозначних чисел. Ваше завдання – запам'ятати ці числа у тому порядку, в якому я буду їх читати. Потім подумки скласти перше число з другим і записати суму, друге – з третім і записати суму; третє – з четвертим і записати суму, четверте число – з п'ятим і записати суму. Якщо не встигнете підрахувати всі суми, запишіть скільки встигнете.

Тестові завдання

- | | | | |
|----|----------------|-----|----------------|
| 1. | 5, 2, 7, 1, 4. | 6. | 4, 2, 3, 1, 5. |
| 2. | 3, 5, 4, 2, 5. | 7. | 3, 1, 5, 2, 6. |
| 3. | 7, 1, 4, 3, 2. | 8. | 2, 3, 6, 1, 4. |
| 4. | 2, 6, 2, 5, 3. | 9. | 5, 2, 6, 3, 2. |
| 5. | 4, 4, 6, 1, 7. | 10. | 3, 1, 5, 2, 7. |

Обробка та аналіз результатів. Аналіз результатів проводиться згідно ключа та таблиці.

Ключ

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 7985. | 6. 6546. |
| 2. 8967. | 7. 4678. |
| 3. 8575. | 8. 5975. |
| 4. 8878. | 9. 7895. |
| 5. 7978. | 10. 4679. |

Оцінка результатів дослідження

Оцінка в балах	9	8 7	6 5 4	3 2	1
Кількість правильно записаних сум (із 40 запропонованих)	39	37–38 35–36	31–34 26–30 22–25	18–21 14–17	13
Індикація	В	ВС	С	НС	НН



ТЕМА 11. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЯ

План

1. Загальна характеристика мислення
2. Форми, операції, види та властивості мислення.
3. Методи та методики дослідження мислення.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Мислення, функції мислення, класифікація мислення (предметно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне), форми мислення (поняття, судження, умовивід), операції мислення (аналіз, синтез, узагальнення), індивідуальні властивості мислення.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

1. Мислення – це психічний пізнавальний процес опосередкованого та узагальненого відображення дійсності.

Функції мислення:

- *розуміння* (розкриття істотного (змісту і значення насамперед) у предметах та явищах дійсності);
- *цілеутворення* (процес «породження» нових цілей мислення і діяльності людини);
- *рефлексія* (діяльність мислення, спрямована на аналіз змісту і методів пізнання, своїх властивостей і дій, самопізнання);
- *рішення задач* (мислення виникає тоді, коли ситуація вимагає інших дій і засобів, ніж має людина).

Ознаки мислення:

- *узагальненість* (виражається у здатності людини пізнавати властивості, які є загальними для багатьох об'єктів);
- *опосередкованість* (виражається в тому, що пізнання внутрішніх і недоступних для сприймання властивостей та закономірностей здійснюється через посередники).

Теорії мислення:

- *асоціаністична теорія;*
- *психоаналітична теорія;*
- *когнітивна теорія;*
- *біхевіориська теорія;*
- *гештальт-теорія;*
- *інформаційно-кібернетична теорія;*
- *інтроспективна теорія;*
- *генетична теорія;*
- *нейропсихологічна теорія.*

2. Класифікація мислення

- *за формою відображення дійсності* (наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне (абстрактне));
- *за рівнем узагальнення* (емпіричне, теоретичне);
- *за характером задач, які розв'язуються* (теоретичне, практичне);
- *за ступенем новизни й оригінальності* (репродуктивне, творче);
- *за розгорнутістю в часі* (дискурсивне, інтуїтивне);
- *за характером впливу на емоційну сферу особистості* (патогенне, саногенне).

Форми мислення:

поняття – це форма мислення, яка відображає загальні, істотні ознаки предметів і явищ дійсності.

Види понять:

- *загальні*, в яких відображаються істотні властивості цілих класів предметів (дерево, метал, машина);

- *одиничні*, в яких відображено істотні властивості одиничних об'єктів- конкретні та абстрактні (Дніпро, Сонце, мідь);

- *конкретні*, які відображають певні предмети з їх істотними ознаками, зв'язками і відношеннями (стіл, вікно, зошит);

- *абстрактні*, в яких відображаються певні властивості, відокремлені від об'єктів (вага, витримка, швидкість).

судження – це одна з форм мислення, відображає відношення між обсягами понять, виявляючи їх сумісність чи несумісність, а також різноманітні форми сумісності (відношення тотожності, перехресності, підпорядкування).

Групи суджень:

- *прості та складні судження*;

- *стверджувальні й заперечні*;

- *істинні та хибні*;

- *загальні, часткові та одиничні*.

умовивід – форма мислення, в якій з одного або кількох пов'язаних суджень виводиться нове судження, яке дає нові знання про предмети чи явища.

Операції мислення:

аналіз – це розумовий розподіл предметів і явищ на частини або властивості (форма, колір, смак тощо).

синтез – це розумове поєднання окремих елементів, частин і ознак в одне ціле.

порівняння – це розумова операція, за допомогою якої відбувається встановлення схожості і відмінності між предметами і явищами дійсності.

узагальнення – це розумове об'єднання предметів та явищ за їх спільними істотними ознаками.

Індивідуальні властивості мислення:

- *широта мислення* (здатність охоплювати усі питання в цілому, не випускаючи з поля зору окремих важливих деталей);

- *глибина мислення* (здатність аналізувати, порівнювати, знаходити суттєве);

- *самостійність мислення* (незалежність власної думки, уміння людини самостійно висувати нові завдання);
- *критичність мислення* (здатність об'єктивно оцінювати інших і себе, самокритично ставитися до власних думок і дій);
- *гнучкість мислення* (здатність змінювати тактику і стратегію розв'язання задач, уміння пошуку нових, нестандартних способів дій);
- *динамічність мислення* (здатність людини знайти вихід зі складної ситуації, оперативно обміркувати й негайно прийняти правильне рішення);
- *логічність думок* (уміння виділяти істотне й узагальнювати, послідовно та чітко приймати рішення, доречно висловлюватися);
- *розсудливість* (вміння оцінити ситуацію, відповідно до цього будувати свою поведінку);
- *винахідливість* (уміння знайти вихід з будь-якої ситуації, розв'язати будь-яку проблему);
- *дотепність* (мистецтво з гумором розв'язувати ті чи інші проблеми, влучно висловлюватися);
- *кмітливість* (природний дар, який дає змогу зрозуміти, розпізнати недоступні іншим речі, можливість наблизитись до істини).

3. Методи, які використовуються для дослідження мислення, поділяються на кілька груп залежно від їх підходу. Ось основні з них:

1. *Експериментальні методи* передбачають створення контрольованих умов для дослідження мисленневих процесів (рішення логічних або креативних задач, аналізуючи стратегії та помилки виконання, опис свої думки вголос під час виконання завдання; вимірювання швидкості прийняття рішень або асоціативного мислення).

2. *Спостереження* застосовується для аналізу природного мислення в реальних умовах.

3. *Метод аналізу продуктів діяльності* полягає в аналізі письмових текстів, малюнків, планів або інших результатів роботи для оцінки мисленневих процесів.

4. *Тестування* вимірює рівень розвитку різних аспектів мислення (тести на інтелект (IQ-тести) та види мислення).

5. *Нейропсихологічні методи* використовуються для вивчення мозкової активності (функціональна магнітно-резонансна томографія, електроенцефалографія, транскраніальна магнітна стимуляція).

6. *Комп'ютерне моделювання* включає створення комп'ютерних моделей, які імітують процеси мислення (моделювання штучного інтелекту).

7. *Анкетування та опитування* дозволяє отримати дані про суб'єктивні уявлення, установки чи рефлексію людей щодо їхніх мисленнєвих процесів.

8. *Метод інтерв'ю* використовується для глибшого вивчення мислення на основі запитань, які розкривають процеси прийняття рішень, планування, аналізу.

9. *Лонгitudні дослідження* використовуються для вивчення змін у мисленні протягом тривалого часу.

10. *Крос-культурні дослідження* дозволяють порівняти особливостей мислення у представників різних культур.

11. *Психолінгвістичні методи* вивчають як мова впливає на мислення (наприклад, методика семантичного диференціалу).

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Характеристика різновидів мислення.
2. Психологічні особливості форм та операцій мислення.
3. Індивідуальні властивості мислення.
4. Розвиток мислення в онтогенезі.
5. Взаємозв'язок мислення та мовлення.
6. Характеристика методів дослідження мислення.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Прийоми формування нестандартного мислення.
2. Емоційний інтелект як психологічний феномен.
3. Дивергентне і конвергентне мислення.
4. Інтелект: набуте чи вроджене...
5. Креативність як складова інтелекту.
6. Штучний інтелект: проблема створення і функціонування.

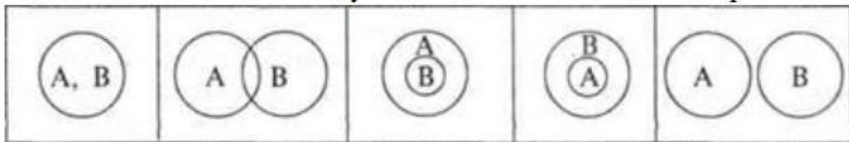
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Мислення як психічний пізнавальний процес».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) психіка - б) мислення;
2. а) пізнання - б) відображення;
3. а) знання - б) судження;
4. а) висновок - б) поняття;
5. а) сприйняття - б) мислення;
6. а) судження - б) поняття;
7. а) свідомість - б) мислення;
8. а) думка - б) інформація.

Завдання 3.

Визначте вид мислення.

А. Мислення невідривне від прямого маніпулювання предметами, від дії в моторному, фізичному сенсі цього слова.

Б. Мислення, при якому людина для вирішення завдань використовує образи, що безпосередньо виймаються з пам'яті або відтворюються уявою.

В. Мислення, що здійснюється за допомогою логічних операцій з поняттями, які іноді не мають прямого образного виразу.

Г. Мислення, спрямоване рішення практичних завдань.

Завдання 4.

Назвіть основні розумові операції (їх пронумеровано), які проявляються в діяльності учня.

Школярам 6-го класу було запропоновано розкласифікувати геометричні фігури, накреслені на картках. Серед цих фігур були знайомі (трикутники, квадрати, прямокутники, трапеції) і незнайомі (неправильні чотирикутники). Були й комбіновані фігури. Учень П. виконує завдання так. Бере в руки неправильний чотирикутник, схожий на трапецію, (1) — розглядає його і вимірює його сторони та кути і, (2) — поклавши його в групу незнайомих фігур, зазначає, що він дуже схожий на трапецію. Розглядаючи комбінації з квадрата і трикутника, П. розмірковує так: «Тут дві геометричні фігури: квадрат і трикутник. Цю картку можна покласти в групу квадратів і в групу трикутників». (3) — Але ця картка відрізнятиметься від інших, там по одній геометричній фігурі, а тут дві, (4) — краще я виділю окрему групу — це будуть складні фігури, складені з кількох». (5) — Розглядаючи одну фігуру, учень перевіряє кути і сторони фігур транспортиром і зазначає, що тут трикутник і квадрат включено в трапецію. «До групи трапецій я не покладу. Бо ця трапеція виняткова, в ній дві фігури». Він вміщує цю картку, як і ряд інших, до групи складних фігур (за Є. Кабановою-Меллер).

Завдання 5.

Визначте, які операції мислення виконуватимуть учні у таких ситуаціях. Поясніть свою відповідь.

А. П'ятеро учнів виконують стійку на лопатках. Вчитель дає завдання класу: вибрати найкраще виконання вправи.

Б. Учитель пояснює та показує техніку виконання опорного стрибка через гімнастичного козла способом «зігнувши ноги». Клас виконує завдання: а) визначити, з яких елементів складається стрибок; б) описати техніку виконання стрибка.

В. Йде вивчення елементів баскетболу. Вчитель дає завдання класу: визначити, що потрібно звертати увагу під час виконання кидка по кільцю однією рукою від плеча.

Г. Йде вивчення акробатики у 3 класі. Вчитель дає завдання: Визначити загальні елементи в перекиді вперед, перекиди назад і стійці на лопатках.

Ґ. Учитель в 1 класі показує картинки, на яких зображені баскетбольний м'яч, гімнастичні кільця, тенісна ракетка, бруси, ядро, поперечина, скакалка, кеглі. Далі вчитель просить дітей розділити всі предмети дві групи.

Завдання 6.

Прочитайте характеристику дитини. Визначте, який вид мислення переважає у цієї дитини, і які якості розуму простежуються у цьому описі. Поясніть свою відповідь.

А. Маша дуже допитлива і тямуща дитина. Їй цікаво. Коли мама попросила допомогти накрити стіл, Маша стала ставити тарілки, називаючи членів сім'ї. Збираючи мозаїку, дівчинка легко змінює задум, приміряючи нові деталі, але якщо мама сказала, що потрібно вибрати тільки одну якусь деталь, Маша вчинить так, як сказала мама.

Б. Діма любить важкі завдання, особливо такі, де рішення може бути декількома способами. Він дуже уважно читає умову завдання, прагнучи пов'язати завдання з вивченим матеріалом. Він любить посперечатися з учителем, обстоюючи свою правоту. Із завданнями, особливо з математики, справляється у класі першим. В інших сферах знань теж показує високі результати.

Завдання 7.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток мислення та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи



ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку мислення за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Діагностика аналітичності мислення

Мета дослідження: визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 рядами чисел, складеними за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка і секундомір.

Процедура дослідження. Забезпечити цілковиту самостійність роботи. До початку дослідження бланки належить розкласти перед учасниками тестування на добре освітленому столі текстом донизу, щоб

до зачитування інструкції вони їх не розглядали і не ознайомилися з ними (*Додаток Л*).

Інструкція: «На бланках, які лежать перед Вами, надруковано ряди чисел. Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю продовжуйте кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводиться 5 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряді.

Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову поверніться до важкого для Вас числового ряду. Чи все Вам зрозуміло? Якщо немає запитань, переверніть тестові бланки. Починаємо!». Через 5 хв. подається команда: «Стоп! Дописування закінчено!»

Обробка результатів. Обробка результатів виконується за підрахунком правильних відповідей дописаних досліджуваним рядів. Якщо досліджуваний записав у якому-небудь ряді тільки одне число, хоча воно і було правильним, числовий ряд вважається недописаним.

Аналіз результатів. Рівень розвитку аналітичності мислення визначається за кількістю правильно дописаних рядів чисел. Якщо досліджуваний дописав 14–15 рядів, то його аналітичність мислення дуже висока або відмінна; якщо – 13 – аналітичність висока або добра; якщо 8–10 – аналітичність середня або задовільна; якщо 6–7 – аналітичність низька або погана; якщо 5 і нижче, то аналітичність дуже низька або дуже погана. Можна зіставити результати тестування з успішністю з відповідних дисциплін. Інтерпретуючи результати, бажано враховувати особливості темпераменту досліджуваного, а також навички роботи з числами.

2. Діагностика типу мислення за методикою «Тип мислення» Резапкіна Г.В.

Мета: діагностика типу мислення респондента

Матеріал: опитувальник, бланк відповіді, ручка.

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 висловлюванням про те, 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

№ з/п	Тип мислення	Питання
1	предметно-дійове	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2	абстрактно-символічне	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.

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 вчених, 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.

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.

3. Діагностика гнучкості мислення А.М. Лачінса

Мета: виявити рівень розвитку пластичності та ригідності мислення.

Обладнання: аркуш паперу, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам пропонується написати фразу «На полі танув сніг» чотирма різними способами.

Спосіб 1. Після команди «Почали!» напишіть цю фразу стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!».

Спосіб 2. Після команди «Почали!» напишіть цю фразу друкованими літерами стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!».

Спосіб 3. Після команди «Почали!» напишіть цю фразу стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!», таким чином: перша і всі непарні літери повинні бути письмовими та великими, а друга та всі парні – маленькими та друкованими.

Спосіб 4. Після команди «Почали!» напишіть фразу своїм звичним почерком з подвоєнням кожної букви. Працюйте якнайшвидше до команди «Стоп!».

Обробка та аналіз даних.

1. Підраховується кількість написаних літер у кожному завданні: М1, М2, М3, М4.

2. Обчислюється середнє для трьох завдань:

$$M_{\text{cp}} = \frac{M_2 + M_3 + M_4}{3}.$$

3. Визначається коефіцієнт креативної гнучкості:

$$K_{\text{об}} = \frac{M_{\text{Ф}}}{M_1}$$

Якщо $K_{\text{гнуч.}}$ лежить в межах від 0,5 до 1, отже, випробуваний має пластичне мислення, легко і швидко переходить від однієї діяльності до іншої, оперативно реагує на зміну вхідної ситуації, здатний приймати адекватні рішення.

Значення $K_{\text{гнуч.}}$ менше 0,5 свідчить про ригідність мислення, тобто низький рівень креативної гнучкості. Випробовуваний неспроможний швидко і адекватно реагувати зміни ситуації, відчуває труднощі у зміні суб'єктивної програми діяльності.

4. Дослідження рефлексивності мислення

Мета дослідження: визначення рівня сформованості рефлексивності мислення.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 анаграмами, папір для записів, протокол дослідження, ручка, секундомір.

Процедура дослідження. Перед початком дослідження досліджуваному дають бланк з анаграмами:

- | | | |
|---------------|------------------|--------------------|
| 1) сноб _____ | 6) еравшн _____ | 11) окамдпри _____ |
| 2) раї _____ | 7) ркдети _____ | 12) ивнсвоко _____ |
| 3) упкс _____ | 8) ашнррі _____ | 13) отгрвіял _____ |
| 4) итрг _____ | 9) едатель _____ | 14) офмрлуря _____ |
| 5) укр _____ | 10) акемра _____ | 15) ахарткре _____ |

Інструкція досліджуваному: «Вам буде запропоновано анаграми (слова, в яких переставлено букви). Відтворіть ці слова, не викидаючи і не додаючи нових букв анаграм. Намагайтеся працювати швидко: час розв'язування кожної анаграми фіксується. Розв'язування записуйте на аркуші паперу. Починаємо!» Після закінчення досліду експериментатор запитує досліджуваного про те, яким шляхом він розв'язував анаграми, чи встановив при цьому послідовність розміщення букв і яку саме. Відповідь досліджуваного фіксується в протоколі.

Обробка результатів. Щоб отримати показник сформованості рефлексії, за кожне правильно розв'язане завдання нараховується один бал і ще по одному балу набавляють за ті завдання, які було розв'язано із встановленою досліджуваним послідовністю перестановки букв анаграм.

Коефіцієнт сформованості рефлексії визначають шляхом ділення отриманих досліджуваним балів на їхню максимальну кількість. У даному разі вона дорівнює 29. Показником часу є час, затрачений на розв'язання анаграм. А показник рангу відповідає номеру найскладнішої із розв'язаних анаграм.

Аналіз результатів. Аналізуючи результати дослідження, важливо визначити, в першу чергу, стратегію розв'язування досліджуваним завдань, з'ясувавши, наскільки змістовно протікав у нього процес мислення. Стратегія розв'язування може бути:

а) хаотичною, неупорядкованою, при якій розв'язування характеризується безсистемним пошуком і висуненням значної кількості задумів, логічно не пов'язаних між собою. Висунуті в цьому разі гіпотези не піддаються остаточній перевірці;

б) формально-алгоритмічною, якій властиве послідовне перебирання можливих варіантів розв'язування з окремими поверненнями до раніше розглянутих, при цьому домінує продуктивний рух у змістовому плані і явно недостатнє регулювання – у смисловому;

в) змістоадаптивною, коли є логічно пов'язаний рух за семантично вагомими ознаками, коли ведучим є рух думки в рівнях, що утворюють смислову сферу, а саме – в особистісному та в рефлексивному;

г) згорнутою, для якої характерна скороченість оціночних дій і злиття їх з пошуковими, що дозволяє досить швидко знаходити правильний розв'язок.

Рефлексія мислення дозволяє під час розв'язування завдань виробити найбільш ефективну стратегію і прискорити мислительну діяльність. У запропонованій методиці рефлексивність проявляється в зміні стратегії розв'язування в ході виконання завдання. При цьому потрібно звернути увагу на вплив розв'язку попередньої анаграми на наступні.

Важливо врахувати у навчанні роль мислення. Високий рівень розвитку властивостей мислення, які входять у структуру навчання, забезпечує легкість і швидкість аналізу й узагальнення ознак, суттєвих для вирішення проблеми. Цей рівень рефлексивності виконує функції контролю й оцінки людиною власних розумових дій, дає можливість виявляти і враховувати свої помилки, оцінювати правильність пошуків нових шляхів розв'язування завдань. У дослідженні на цей рівень вказує показник рангу, не нижчий за 12-13.

Рівень сформованості рефлексивності мислення встановлюють за допомогою таблиці, в якій літерою К позначено коефіцієнт сформованості рефлексії

К	Рівень сформованості рефлексивності мислення
0-0,3	Низький
0,31-0,7	Середній
0,71-1	Високий

На основі даних про рівень сформованості рефлексивності мислення, аналізу стратегії розв'язування анаграм і показника швидкості розумових процесів складають рекомендації досліджуваному про поліпшення його навчальної діяльності, враховуючи при цьому індивідуальні особливості темпераменту, властивості характеру і навички роботи з літерами.



ТЕМА 12.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОВЛЕННЯ

План

1. Характеристика мовлення.
2. Мислення і мовлення.
3. Види мовлення.
4. Методи дослідження мовлення.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Мовлення, функції мовлення, структура мовлення, типи мовлення, види мовлення.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

1. Мовлення – це процес використання мови для передачі думок, почуттів, ідей чи інформації. Воно є важливою складовою комунікації, яка забезпечує взаємодію між людьми.

Основні характеристики мовлення:

- *смысловая насыщенность* (передача інформації, ідей, емоцій).

- *контекстуальність* (мовлення завжди пов'язане з конкретною ситуацією).
- *соціальність* (засіб взаємодії в суспільстві).
- *динамічність* (мовлення змінюється залежно від мети, умов, слухачів).

Функції мовлення:

1. *Комунікативна функція* (передача інформації між людьми).
2. *Пізнавальна функція* (допомагає формувати та структурувати знання).
3. *Емоційна функція* (вираження почуттів, емоцій, настроїв).
4. *Регулююча функція* (впливає на поведінку інших людей (накази, прохання, поради)).
5. *Креативна функція* (творення нових смислів, художніх образів, ідей).
6. *Культурна функція* (зберігає і передає культурні цінності та традиції).

Структура мовлення

1. *Фонетичний рівень* (звукова система мови (звуки, інтонація, паузи).
2. *Лексичний рівень* (слова та їх значення).
3. *Граматичний рівень* (правила побудови речень (морфологія, синтаксис)).
4. *Смисловий рівень* (передача ідей, думок, логіки).
5. *Прагматичний рівень* (врахування мети, аудиторії та контексту).

Типи мовлення

Мовлення поділяється за різними критеріями:

1. За формою:

- *усне мовлення* (спонтанне, інтонаційно насичене).
- *писемне мовлення* (структуроване, формалізоване).

2. За спрямованістю:

- *монологічне мовлення* (одна особа говорить).
- *діалогічне мовлення* (обмін репліками між двома або більше людьми).

3. За метою:

- *опис* (передача характеристик предмета чи явища).
- *розповідь* (послідовний виклад подій).
- *міркування* (пояснення причин, наслідків, висновків).

2. Мовлення нерозривно пов'язане з мисленням, оскільки: по-перше, воно є засобом вираження думок; по-друге, воно забезпечує взаємодію мислення з реальністю через поняття та категорії.

Етапи формування мовлення:

1. *Мотивація:* Виникає потреба у спілкуванні чи вираженні думок.
2. *Планування:* Побудова внутрішнього плану висловлювання.
3. *Формулювання:* Переклад думки у слова.
4. *Артикуляція:* Реалізація мовлення через звуки або текст.

Психологічні аспекти мовлення

1. Внутрішнє мовлення (мовлення «про себе», яке є основою мислення. Воно більш скорочене, ніж зовнішнє мовлення).

2. Зовнішнє мовлення (реалізується у формі усного або письмового спілкування).

3. Егоцентричне мовлення (властиве дітям, коли вони говорять самі до себе для кращого розуміння дій).

Розвиток мовлення відбувається протягом життя, але основні етапи припадають на дитинство.

1. Ранні етапи розвитку мовлення:

- гуління (2-3 місяці).
- лепет (6-8 місяців).
- перші слова (1 рік).

2. Формування активного словника:

- у віці 2-3 років дитина починає активно формувати речення.

3. Розвиток зв'язного мовлення:

- до 6-7 років дитина здатна будувати складні речення і висловлювати свої думки логічно.

3. Види мовлення:

За формою вираження:

– *усне мовлення* (використовується в живій комунікації (розмова, лекція, дискусія); характеризується спонтанністю, інтонацією, мімікою, жестами; має більш вільну структуру, ніж письмове мовлення);

– *писемне мовлення* (фіксується за допомогою письмових знаків (лист, книга, стаття); структуроване, формалізоване, ретельно обдумане; не має інтонації чи невербальних засобів, але часто містить розділові знаки для вираження емоцій чи логіки).

За кількістю учасників:

– *монологічне мовлення* (один мовець говорить тривалий час без перерви, вимагає логічної послідовності, чіткої структури. Характерно для лекцій, доповідей, презентацій);

– *діалогічне мовлення* (відбувається обмін репліками між двома або більше учасниками, характеризується природністю, взаємдією, короткими фразами; може бути офіційним (інтерв'ю, переговори) чи неофіційним (дружня бесіда).

За метою висловлювання:

– *опис* (передача характеристик предметів, явищ, подій; використовується для створення образу або враження);

– *розповідь* (послідовний виклад подій у часі; використовується для передачі фактів, історій, подій);

– *міркування* (логічне пояснення причин, наслідків, аргументація думок; характерне для наукових текстів, дебатів, статей).

За умовами спілкування:

– *офіційне мовлення* (використовується в ділових, наукових, освітніх контекстах; має строгий стиль, формальну лексику);

– *неофіційне мовлення* (використовується у повсякденному житті; має розмовний стиль, емоційне забарвлення, спрощені конструкції).

За характером сприйняття:

– *зовнішнє мовлення* (мовлення, спрямоване на взаємодію з іншими людьми; може бути усним чи письмовим);

– *внутрішнє мовлення* (мовлення “про себе”, пов’язане з мисленням; скорочене, фрагментарне, допомагає планувати дії чи структурувати думки).

За змістом і стилем:

– *художнє мовлення* (використовується в літературі для створення художніх образів; має естетичну функцію, багатий словниковий запас);

– *наукове мовлення* (характеризується точністю, логікою, спеціальною термінологією; використовується в наукових статтях, лекціях, дослідженнях);

– *ділове мовлення* (має офіційний стиль, строгі конструкції, стандартизовані фрази; використовується в документах, листуванні, переговорах);

– *публіцистичне мовлення* (поєднує інформативність і емоційність; використовується у ЗМІ, статтях, промовах).

4. Психологічні методи дослідження мовлення спрямовані на вивчення зв'язку між мовленням, мисленням, пам'яттю, емоціями та іншими когнітивними процесами. Вони дозволяють досліджувати, як формується, функціонує і розвивається мовлення в індивідуальному та соціальному контекстах.

Експериментальні методи передбачають створення контрольованих умов для вивчення мовленнєвих процесів.

Спостереження дозволяє досліджувати мовлення в реальних умовах без втручання.

Асоціативні методи використовуються для вивчення мовних асоціацій, які відображають індивідуальні та культурні особливості мислення.

Аналіз мовленнєвих помилок дозволяє вивчати механізми продукування мовлення, а також вплив когнітивних і психологічних факторів.

Нейропсихологічні методи використовуються для вивчення взаємодії мовлення та мозкової діяльності.

Діагностичні методи використовуються для оцінки рівня мовленнєвих навичок (наприклад, словниковий запас, зв'язність мовлення).

Метод моделювання використовується для відтворення мовленнєвих ситуацій або процесів.

Психологічні методи дослідження мовлення дозволяють вивчати не лише мовленнєві процеси, але й їхній зв'язок із когнітивними функціями, емоціями та соціальною взаємодією. Вибір методу залежить від конкретних цілей дослідження: вивчення мовленнєвих помилок, оцінка рівня розвитку мовлення чи аналіз роботи мозку.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Мовлення та його значення у психічній діяльності людини.
2. Функції та властивості мови.
3. Види мовлення та їх характеристика.
4. Вплив мовлення на формування особистості та соціальну взаємодію.
5. Порушення розвитку мислення та мовлення: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
6. Характеристика методів дослідження мовлення людини.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Психолінгвістика як наука про мовленнєву діяльність.
2. Фізіологія мовної діяльності.
3. Динамічні особливості мовномислительних процесів.
4. Формування мовленнєвих навичок у дорослих.
5. Мовлення у професійній діяльності психолога.

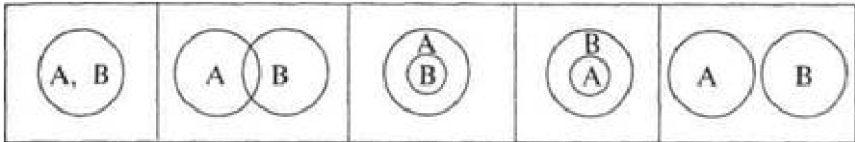
🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психологічні особливості мови та мовлення».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) особистість - б) мова;
2. а) діяльність - б) мова;
3. а) спілкування - б) знакові системи;
4. а) свідомість - б) мова;
5. а) мова - б) мислення;
6. а) мова - б) мова;
7. а) слово - б) думка;
8. а) знак - б) свідомість.

Завдання 3.

Які з наведених виразів характеризують мову, а які – мову? Відповіді аргументуйте.

А. Засіб зберігання та передачі пізнавального та трудового досвіду багатьох поколінь.

Б. Система словесних знаків, що історично склалися, як засіб спілкування.

В. Діяльність спілкування людей передачі думок, висловлювання почуттів, волі.

Г. Психічна діяльність, що проявляється як процес спілкування.

Завдання 4.

Визначте особливості, що характеризують мову та мовлення.

А. Найбільш досконала, властива людині діяльність спілкування для передачі думок, вираження волі, почуттів.

Б. Історично сформовані норми засобів спілкування.

В. Індивідуальні особливості вимови, стилю словника.

Г. Засіб засвоєння, збереження та передачі культурного досвіду людства.

Г. Використання звуків, літер, морфем, слів, речень для задоволення потреби спілкування.

Завдання 5.

Нижче наводиться перелік відмінних рис видів мовлення. Виберіть особливості кожного виду мови (діалогічний, монологічний, письмовий та внутрішній).

А. Мова, в якій відсутні немовні комунікативні засоби - жести, міміка, зображення.

Б. Мова, сенс якої зрозумілий завдяки конкретній обстановці спілкування.

В. Граматичні зв'язки виражені найповніше.

Г. В значній мірі мимовільна мова.

Г. Мова, що найбільш піддається вольовому контролю.

Д. Заздалегідь планована та програмована мова.

Е. Граматично безладна форма мови.

Є. Мова, в якій широко використовуються немовні комунікативні засоби - жести, міміка.

Ж. Мова, у якій наступні висловлювання великою мірою обумовлені попередніми висловлюваннями співрозмовників.

З. Фрагментарна, уривчаста, граматично безладна мова.

І. Мова, в якій виникає необхідність одну і ту ж думку висловити різні послідовні висловлювання.

К. Мова, в якій випадають або послаблюються окремі вимовні рухи.

Завдання 6.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток мовлення та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку мовлення за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Методика «Дослідження ригідності мовлення»

Мета дослідження: визначення ступеня ригідності мовлення.

Матеріали та обладнання: кольорові однотипні малюнки із зображенням пейзажів, розмір кожного з яких не менший за 20 x 25 см, аркуші паперу і ручка.

Процедура дослідження. Дослідженому пропонують написати твір з опорою на сюжет малюнка, але мета дослідження не повідомляється.

Інструкція досліджуваному: «Перед Вами малюнок із зображеним пейзажем. Напишіть твір, використавши сюжет цього малюнка.» Час написання твору не обмежується, а робота припиняється, коли він налічує не менше 300 слів.

Обробка та аналіз результатів. Мета обробки результатів - вирахування величини ригідності писемного мовлення для кожної сотні слів тексту. Для цього у творі вертикальною лінією відділяють кожну сотню слів. Потім у кожній з них викреслюють або підкреслюють всі слова, що повторюються, однакові за звучанням і написанням, які мають спільний корінь. Наприклад, словами із спільним коренем будуть: зелень, зелений, зеленкуватий. Для кожної сотні слів твору окремо підраховують кількість повторених слів. Усі службові слова також вважаються окремими словами, і всі повторення їх підраховуються.

Показник ригідності писемного мовлення може бути вираженим як в абсолютній величині, тобто у кількості повторів, так і у відносній – як коефіцієнт

$$KR = \frac{P}{n},$$

де P – кількість повторених у сотні слів;

n – загальна кількість слів, у даному разі 100.

Тенденція повторювати слова під час написання твору в кожній сотні не однакова. Для інтерпретації індивідуальних показників пропонується таблиця визначення ступенів ригідності писемного мовлення.

№ п/п сотні слів у реченні	Ступінь ригідності			
	Велика	Середня	Мала	Лабільність
	Кількість повторень			
Перша сотня	10 і більше	8-9	4-7	0-3
Друга сотня	12 і більше	10-11	7-9	0-6
Третя сотня	14 і більше	12-13	9-11	0-8

Якщо $KP \leq 0,5$ – низька ригідність (лабільність). Це означає наявність у респондента високого рівня мовленнєвої гнучкості, багатого словникового запасу, здатності легко перефразувати думки, креативності і варіативності висловлювань та добре розвиненого мовлення і гнучкого мислення.

Якщо $KP = 0,5-1,0$ – середня ригідність. Це означає наявність повторів, але вони не домінують, мовлення загалом зрозуміле, але менш різноманітне, іноді виникають труднощі з підбором альтернативних формулювань та говорить про достатній рівень мовленнєвого розвитку.

Якщо $KP > 1,0$ – висока ригідність. Це означає часті повтори тих самих слів, обмежена варіативність мовлення, труднощі у формулюванні думок різними способами та може свідчити про інертність мислення, бідніший активний словниковий запас, втому або напруження та недостатньої гнучкості мовлення.

Аналізуючи результати, бажано встановити причини ригідності (малий словниковий запас, погане самопочуття досліджуваного, невисокий інтелект та ін.).

2. Дослідження темпу усного мовлення

Мета дослідження: визначення темпу усного мовлення за тестом для читання.

Матеріали та обладнання: текст для читання, складений з букв та цифр; секундомір.

Процедура дослідження. Це дослідження експериментатор проводить з одним досліджуваним, якого слід зручно розмістити за добре освітленим столом. Досліджуваному пропонується стандартний

тест для читання, надрукований на невеликому бланку. Тест має такий вигляд:

a і 26 я 478 ТСМ 214 Ї! ю? = 734819 носон ромор воров іушццфх 000
 756 коток рортрр П + 3 = 12 15 : 5 = 24 : 7 = 23 м + а = ма ма + ма =
 тама ма ма = па па каша + ша = ка

Інструкція досліджуваному: «За мою команду «Починаємо!» якомога швидше прочитайте голосно все, що написано в рядках на цьому бланку. Старайтеся читати без помилок. Чи все вам зрозуміло? Якщо так, то я фіксую час. Починаємо!»

Експериментатор зобов'язаний фіксувати за допомогою секундоміра як час, витрачений досліджуваним на читання всього тексту, так і можливі помилки.

Обробка та аналіз результатів. Результатами цього тестування будуть час, за який прочитано весь набір букв, цифр, знаків, та кількість допущених при цьому досліджуваним помилок.

Результати тестування інтерпретуються за допомогою шкали оцінки темпу усної мовної діяльності.

Час читання	Темп читання	Примітки
40 с і менше	Високий	За допущенні під час читання помилки ранг темпу читання зменшується шляхом пониження на один рядок вниз
Від 40 до 45 с	Вище середнього	
Від 46 до 55 с	Середній	
Від 56 до 60 с	Низький	

Під час інтерпретації результатів важливо врахувати, якому виду діяльності надається перевага, а також тип темпераменту досліджуваного. У філологів темп мовної діяльності переважно високий. Окрім цього, на швидкість читання тесту впливає самовідчуття і налаштованість на тестування. У більшості людей високий темп читання корелює з холеричним або із сангвінічним типом темпераменту, а середній чи низький - із флегматичним -і меланхолічним. Темп читання можна прискорити частим читанням вголос та розвитком уваги.



ТЕМА 13. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ

План

1. Поняття про увагу.
2. Види та властивості уваги.
3. Методи дослідження уваги.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Увага, функції уваги, види уваги (мимовільна, довільна, післядовільна), властивості уваги (обсяг, вибірковість, стійкість, тривалість, розподіл, переключення).



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

1. **Увага** – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, об'єктах і явищах навколишньої дійсності або власних переживань, що забезпечує підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної чи рухової активності індивіда.

Значення уваги:

- займає особливе місце серед психічних явищ, завжди включається у практичну діяльність та у пізнавальні процеси;
- виражає інтереси, спрямованість особистості;
- є необхідною умовою успішного засвоєння знань, якості й продуктивності трудової діяльності, самовираження особистості;
- необхідна людині у всіх видах її діяльності.

Основною функцією уваги є встановлення психологічного зв'язку суб'єкта з об'єктом, на який в даний момент спрямована його свідомість, і забезпечення ясності і чіткості відображення об'єкта.

Функції уваги:

- **контроль.** Уважність людини в її діяльності дозволяє контролювати об'єкт уваги і направляти його в потрібному напрямі.
- **активізація** потрібних і гальмування непотрібних в певний момент часу фізичних та психічних процесів.
- **увага** сприяє цілеспрямованому відбору інформації.

– *увага* забезпечує тривалу сконцентрованість активності на одному об'єкті.

Суть уваги виявляється у виборі значущих впливів і гальмуванні несуттєвих, побічних. Завдяки цьому відображення стає чіткішим, а діяльність триває доти, доки не завершиться запланований акт поведінки чи не буде досягнуто поставленої мети.

2. Види уваги:

За особливостями об'єктів:

– *зовнішня (сенсорна) увага* (виявляється в активній установці, спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і спостереження, у зосередженні на діючих органах тіла – руках, ногах, на їх напруженні);

– *внутрішня (інтелектуальна) увага* (спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення) та психічних органів і переживань).

За формою організації:

– *колективна увага* (зосередження уваги певної групи індивідів на одному об'єкті);

– *групова увага* (зосередження уваги групи в умовах роботи в колективі);

– *індивідуальна увага* (зосередження суб'єкта на своєму завданні).

За характером цільового спрямування та за рівнем вольових зусиль:

– *мимовільна увага* (виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем без її свідомого наміру і без будь-яких вольових зусиль із її боку);

– *довільна увага* (виникає на основі свідомості, що викликає, спрямовує і регулює діяльність);

– *післядовільна увага* (виникає на основі інтересу до процесу діяльності).

Властивості уваги:

– *зосередженість* – це властивість уваги, яка полягає в утримуванні уваги на одному об'єкті або на одній діяльності при абстрагуванні від усього іншого.

– *стійкість уваги* – це властивість, яка полягає у тривалому утриманні уваги на предметі чи якійсь діяльності.

– *коливання (флуктуації) уваги* – це періодична короткочасна мимовільна зміна напруження уваги щодо певного об'єкта або діяльності.

– *обсяг уваги* – це кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю.

– *розподіл уваги* виявляється як одночасна увага до двох або кількох об'єктів та одночасне виконання дій з ними чи спостереження за ними.

3. Методи дослідження уваги є важливим елементом психологічних досліджень, що дозволяють вивчати особливості функціонування уваги, її види, властивості та вплив різних факторів. Залежно від мети дослідження та особливостей учасників, використовуються різні методи:

Спостереження передбачає вивчення проявів уваги в природних умовах та дозволяє фіксувати рівень концентрації уваги, тривалість зосередження на завданні, кількість відволікань та їх причини.

Експеримент включає організацію спеціальних умов для вивчення уваги, зокрема такі її особливості як стійкість, розподіл, перемикання, тощо.

Психофізіологічні методи використовують апаратні засоби для вимірювання уваги на основі фізіологічних реакцій організму.

Тести найбільш поширеним методом дослідження уваги у психології, що вивчає концентрацію уваги (Методика Мюнстерберга), стійкість (Коректурна проба (метод Бурдона)), розподіл і переключення (Таблиці Шульте), розподіл (Методика «Червоне-чорне»).

Анкетування та інтерв'ю дозволяють виявити суб'єктивні особливості уваги.

Комп'ютеризовані методики використовують для вимірювання конфлікту уваги між кольором слова і його значенням (Програма «Stroop-тест»), вивчення реагування на цільові стимули протягом тривалого часу (СРТ (Continuous Performance Test)).

Ігрові методи ефективні для дослідження уваги у дітей. Завдання будуються у формі гри, що дозволяє оцінити здатність до зосередження, перемикання та розподілу уваги у природній та невимушеній формі.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Характеристика різновидів уваги.
2. Особливості прояву властивостей уваги.

3. Порушення розвитку уваги: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.

4. Тренування та розвиток уваги.

5. Роль уваги у навчальній діяльності.

6. Характеристика методів дослідження уваги.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Техніки привертання уваги.

2. Способи утримання уваги.

3. Неуважність та відволікання: причини та наслідки.

4. Порушення уваги: причини та наслідки.

5. Уважність як властивість особистості.

🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

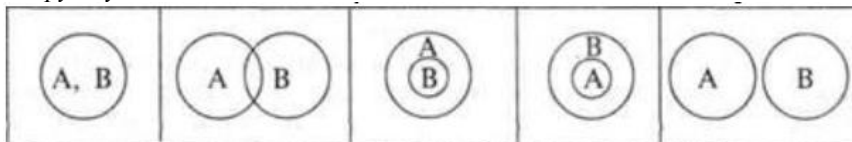
Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психологічні особливості уваги».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.

Обігруйте свою відповідь.



1. а) увага - б) орієнтовний рефлекс;

2. а) довільна увага - б) мимовільна увага;

3. а) увага - б) перемикання уваги;

4. а) увага - б) свідомість;

5. а) увага - б) спрямованість особистості;

6. а) увага - б) уважність;

7. а) сприйняття - б) увага.

Завдання 3.

Вкажіть, які умови стимулюють виникнення та підтримання мимовільного та довільної уваги при навчанні.

Постановка питань; вирішення невеликих завдань протягом коротких часів; усвідомлення поточних результатів діяльності у формі внутрішнього словесного звіту; особливості подразників, що впливають (новизна, абсолютна і відносна сила, контраст, зміна); найкращий розпорядок діяльності, створення звичних умов діяльності; використання потреб та інтересів, із задоволенням яких пов'язаний матеріал, що сприймається; постановка істотних цілей та завдань діяльності; розширення кола уявлень та розвиток у учнів пізнавальних інтересів.

Завдання 4.

Визначте властивості уваги.

А. Випробуваному показують на мить кілька предметів, потім швидко накривають їх хусткою і просять назвати.

Б. І.П. Павлов писав, що «при захопленні якоюсь справою ми не бачимо і не чуємо, що у нас відбувається, - яка заперечна тільна індукція».

В. Учень легко переходить від одного виду навчальних занять до іншому, не витрачаючи значних зусиль і багато часу на «входження» у нову роботу та подолання впливу попередньої.

Г. Випробуваний відповідно до інструкції декламує вірш творіння і водночас веде сталеву голку по прорізі приладу, прагнучи не доторкнутися нею до стінок прорізу.

Завдання 5.

Визначте в кожній ситуації фактори, що визначають напрямок уваги.

Фактори: а) інтенсивність подразника; б) новизна подразника; в) структурна організація подразника; г) інтереси людини; д) установки; е) структурна організація діяльності.

А. Якщо суб'єкта попередити про те, що у відповідь на сигнал він повинен реагувати рухом правої руки, то очікування цього сигналу викликає зміну електричних явищ у м'язах правої руки, не викликаючи таких же явищ у м'язах лівої руки.

Б. Коли людина входить у слабо освітлену кімнату, її увага відразу ж привертається до лампочки, що раптово засвітилась.

В. Ми не здатні успішно сприймати велику кількість хаотично розкиданих подразників, проте, ми легко це робимо, якщо вони організовані у певні структури.

Г. Увага початківця друкувати на друкарській машинці напружується з кожним ударом по клавіші.

Г. Увагу людини привертає монотонно повторюваний звук (наприклад, гуркіт мотора), який раптово припиняється.

Д. Людина, яка цікавиться спортом, виділяє з усієї інформації, що до неї доходить, ту, що відноситься до футбольного матчу, а людина, яка цікавиться новинами радіотехніки, зверне увагу на ті книги, які відносяться саме до цього предмета.

Завдання 6.

Дайте відповідь на наступні питання з точки зору психології уваги.

А. Чому світлова реклама влаштована так, що світло то спалахує, то гасне?

Б. Чому пілоти не можуть одночасно низько вести літак і шукати землі дрібні предмети?

В. Чому, перебуваючи в гостях і будучи повністю поглиненим розмовою з співрозмовником, ви миттєво реагуєте на своє ім'я, не голосно вимовлене в іншій групі гостей («феномен вечірки»)?

Г. Чому на багатьох спортивних змаганнях звучить попередня команда?

Завдання 7.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток уваги та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи



ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку уваги за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Дослідження вибіркості уваги за допомогою тесту Мюнстерберга

Мета роботи: дослідити вибірквість перцептивної уваги.

Прилади і матеріали: бланк, ручка, секундомір.

Хід роботи: обстежуваному видається бланк, на якому написані рядки з літерами (*Додаток М*).

Інструкція: «Вам буде дано тест з надрукованими в ньому через підряд буквами і словами. Серед літерного тексту є слова. Ваша задача – переглядаючи рядок за рядком, як можна швидше знайти ці слова. Знайдені слова підкреслюйте. Час виконання завдання – 2 хв. Якщо все зрозуміло і немає питань, тоді Почали!»

Обробка результатів. Показниками вибіркової уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. У тексті міститься 24 слова: небо, гучність, екзамен, прокурор, теорія, злива, гріх, замок, шкода, відчуття, забава, партер, радість, порт, конкур, користь, поліглот, журба, комедія, шлунок, птах, факт, анатомія, район. 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.

Час	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

2. Дослідження концентрації і стійкості уваги (модифікація методу П'єрона-Рузера).

Мета дослідження: визначення рівня концентрації уваги.

Матеріали та обладнання: бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець, секундомір (Додаток Н).

Процедура дослідження. Вам пропонується тест із зображенням на ньому 4 геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло та ромб. За сигналом «почали» розставте якомога швидше і без помилок у ці фігури такі знаки: у квадрат – «плюс»; трикутник – «мінус»; коло – «нічого»; ромб – «крапка».

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест із зображенням на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо» розставте знаки послідовно у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку. Розставляйте знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. За командою «Стоп» припиняйте роботу.

Обробка та аналіз результатів даного тестування є кількість заповнених досліджуваним за 1 хв, геометричних фігур з врахуванням кіл та кількості допущених помилок. Рівень концентрації уваги визначається за таблицею:

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації
100	1	дуже високий
91-99	2	високий
80-90	3	середній
65-79	4	низький
64 і менше	5	дуже низький

3. Дослідження переключення уваги за таблицями Шульте

Мета дослідження: визначення рівня переключення уваги.

Матеріали та обладнання: п'ять таблиць, на яких в довільному порядку розташовані числа від 1 до 25 (Додаток О), секундомір.

Процедура дослідження. У тестуванні беруть участь дві особи: експериментатор і досліджуваний. Дослід складається із трьох серій, які йдуть одна за одною. У першій серії досліджуваному пропонують одночасно назвати і вказати чорні цифри в зростаючому порядку, у другій – червоні цифри в порядку спадання, а в третій серії він називає і

показує червоні та чорні цифри по чергово, причому чорні, як і в першій серії, називаються в порядку зростання, а червоні – в порядку спадання.

Досліджуваному пропонують сісти зручно за стіл і дають невелику указку.

Завдання експериментатора: перед кожною серією досліду проводити інструктаж досліджуваному, подавати команду «Починаємо!» для відшукування та називання, стежити за секундоміром за часом виконання досліджуваним серії та визначати помилки, допущені досліджуваним під час виконання завдання, веде протокол дослідження.

1-а серія		2-а серія		1-а + 2-а серія		3-я серія	
Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки

Таблиця показується досліджуваному в кожній серії тільки після інструкції за сигналом «Починаємо!», для того, щоб досліджуваний завчасно не шукав розміщення відповідних цифр.

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Візьміть указку. Вам буде показано таблицю з червоними і чорними цифрами. Якомога швидше і без помилок знайдіть та вкажіть усі чорні цифри в порядку зростання від 1 до 25. Колір називати не потрібно, тільки саме число. Якщо все зрозуміло, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Інструкція досліджуваному в другій серії: «На цій самій таблиці відшукайте і вкажіть всі червоні цифри в спадаючому порядку від 24 до 1. Постарайтеся працювати швидко і без помилок. Колір називати не треба, називайте тільки саме число. Приготуйтеся! Починаємо!»

Інструкція досліджуваному в третій серії: «На таблиці червоно-чорних чисел якомога швидше і без помилок знаходьте, називайте і вказуйте то чорні, то червоні цифри поперемінно. Чорні при цьому мають послідовно зростати, а червоні – спадати. Починайте з 1-ї чорної та 24-ї червоної цифр. Колір цифр називати не треба, тільки самі числа. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Якщо досліджуваний у процесі виконання завдання будь-якої із серій помиляється, то він сам має знайти помилку. У деяких найскладніших випадках можливе підказування спостерігача-протоколіста. Секундомір при цьому не зупиняють.

Після проведення всього дослідження досліджуваний робить самозвіт. За його допомогою визначають стратегію пошуку цифр і особливості виконання завдання.

Обробка результатів. Під час обробки результатів необхідно:

Побудувати графік часу, затраченого досліджуваним на виконання трьох серій дослідження.

Установити час переключення уваги. Час переключення уваги вираховується як різниця часу між третьою серією і сумою першої та другої серій. Показник часу переключення визначають за формулою

$$T = T_3 - (T_1 + T_2),$$

де T_1 – час, затрачений досліджуваним на виконання першої серії;

T_2 – час, затрачений на виконання другої серії;

T_3 – час, затрачений досліджуваним на виконання третьої серії.

Аналіз результатів: рівень розвитку переключення уваги визначається за допомогою таблиці.

Час переключення T (у с)	Ранг	Рівень переключення уваги
Менше 60 с	1	Високий
60 – 90	2	Високий
91 – 100	3	Середній
101 – 120	4	Середній
121 – 150	5	Середній
151 – 180	6	Середній
181 – 200	7	Середній
201 – 250	8	Низький
251 і більше	9	Низький

4. Дослідження розподілу уваги

Виконайте наступні завдання.

1. Зазначте час та спробуйте називати за порядком літери алфавіту і після кожної – число, а при називанні наступної літери додавати до попереднього числа 3. Тобто: «а-1», «б-4», «в-?» і так далі, поки не дійдете до літери «ф». Перевірте, скільки часу ви затрачаєте на це завдання.

2. На аркуші паперу пишуть числа від 1 до 20 і одночасно вголос лічть у зворотному порядку – від 20 до 1.

3. Читайте вголос книгу і одночасно пишуть щось, наприклад: «+ - + - + - +». Зробіть висновки щодо отриманих результатів.

РОЗДІЛ IV. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

ТЕМА 14. ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

План

1. Характеристика емоцій.
2. Характеристика почуттів.
3. Методи вивчення емоцій та почуттів.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Емоції, функції емоцій, класифікація емоцій (стенічні, астенічні), почуття, функції почуттів, види почуттів, властивості почуттів.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Емоції – психічний процес відображення в свідомості людини суб'єктивного значення об'єктів і ситуації, що виражаються у формі безпосередніх переживань індивідом різних станів (радість, сум, гнів, страх), які пов'язані із задоволенням або незадоволенням його актуальних потреб.

Функції емоцій:

- *відображальна* (передає відношення людини до оточуючого світу і до самої себе);
- *сигнальна* (сигналізують про необхідність мобілізації та адаптації організму до зовнішнього середовища);
- *оціночна* (виділяє важливе та корисне у предметах та оточуючому середовищі);
- *мотиваційна* (мотивує до діяльності та активності);
- *мобілізуюча* (активізує всі сили організму);
- *діагностична* (діагностує внутрішній стан людини, її потреби, ставлення до ситуації або події тощо).

Класифікація емоцій

Залежно від їх виникнення:

- *позитивні* (страх, злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо);
- *негативні* (огида, невдоволення, смуток, страждання та інші);
- *нейтральні* – (цікавість і здивування).

За характером впливу на організм:

- *стенічні емоції* (радість, захоплення, ненависть);
- *астенічні емоції* (пригніченість, смуток, туга тощо);
- *амбівалентні емоції* (горе, страх).

Залежно від суб'єктивної цінності переживань:

- *альтруїстичні емоції* (виникають на основі потреби у співпраці, допомозі іншим людям);
 - *комунікативні емоції* (виникають на основі потреби у спілкуванні);
 - *глоричні емоції* (пов'язані з потребою в самоствердженні);
 - *праксичні емоції* (викликаються діяльністю, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами здійснення);
 - *пугнічні емоції* (визначаються потребою у безпеці, інтересом до боротьби);
 - *романтичні емоції* (виявляються в устремлінні до всього незвичайного, тасмного);
 - *гносичні емоції* (пов'язані з потребою в пізнавальній гармонії);
 - *естетичні емоції* (пов'язані з ліричними переживаннями);
 - *гедоністичні емоції* (пов'язані із задоволенням потреби в душевному комфорті);
 - *акізитивні емоції* (породжуються інтересом, тяжінням до накопичень, приємне відчуття від перегляду своїх накопичень).
- До фундаментальні емоції особистості:*** інтерес; радість; здивування; смуток; страх; сором; гнів; відраза; презирство. пристрасть; афект; фрустрація; стрес.

2. Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції - радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Функції почуттів:

- *адаптивна* (полегшують вибір, готують людей до дії);
- *інформаційна* (повідомляють про те, що ми відчуваемо в даний момент);
- *стимулююча* (стимулюють наші вчинки, роблять їх обгрутованими).

Переживання людських почуттів здійснюється на основі основних емоцій:

ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДСЬКИХ ПОЧУТТІВ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ НА ОСНОВІ ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ	
Початкова емоція	Супутні почуття
Радість	Екстаз, ейфорія, захоплення, впевненість, полегшення, ніжність, цікавість, бадьорість, умиротворення, пожвавлення, щастя, оптимізм, співчуття, гідність, спокій, співчуття, любов, блаженство, задоволення тощо.
Злість	Прикрість, зневага, невдоволення, цинічність, ревність, ненависть, лють, сказ, гнів, агресія, брідливість, заздрість, огида, зневага, нетерпимість, огида, і т.д.
Сум	Втома, сором, апатія, занепокоєння, відчай, смуток, нудьга, вина, образа, пригніченість, пригнічення, розбитість, туга, тощо.
Страх	Збентеження, сумнів, невпевненість, занепокоєння, нервозність, побоювання, тривога, замішання, невизначеність, паніка, недовіра тощо.

Види почуттів:

- *моральні почуття* (виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе);
- *інтелектуальні почуття* (ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні);
- *естетичні почуття* (чуття краси в явищах природи, в праці, в гармонії барв, звуків, рухів і форм);
- *практичні почуття* (переживання людиною свого ставлення до діяльності).

Властивості почуттів

- особистісний характер почуттів;
- полярність почуттів;
- невизначеність почуттів;
- динамічність (фазовість) почуттів;
- інтенсивність почуттів;
- генералізованість (різноманітність) і диференційованість (вузькість) почуттів;
- узагальненість емоційно-почуттєвих ставлень;
- суб'єктивність емоційно-почуттєвих ставлень.

3. Методи дослідження емоцій та почуттів допомагають вивчати їх природу, динаміку, інтенсивність та вплив на поведінку особистості. Залежно від мети дослідження, використовуються різноманітні методи, які можуть бути об'єктивними (експериментальні, фізіологічні) або суб'єктивними (опитування, спостереження, самозвіти).

Спостереження передбачає фіксацію зовнішніх проявів емоцій: міміки, жестів, поведінкових реакцій. Дослідник аналізує невербальні ознаки, які відображають внутрішній емоційний стан людини.

Бесіда та інтерв'ю допомагають дослідити суб'єктивний досвід емоцій та почуттів. Під час бесіди дослідник ставить запитання, що стосуються переживань, їхніх причин та наслідків.

Анкетування та опитувальники передбачають використання стандартизованих анкет для оцінки емоційного стану особистості (Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна), (Опитувальник Басса-Дарки, Шкала депресії Бека, Диференційно-емоційна шкала (DES)).

Експериментальний метод досліджує емоційні реакції за допомогою поведінкових, вербальних та фізіологічних показників.

Проективні методи базуються на інтерпретації особистістю неоднозначних стимулів, що дозволяє виявити приховані емоції та почуття (Тест Роршаха, Тематичний апперцептивний тест (ТАТ), Казкотерапія та малюнкові методики).

Фізіологічні методи дозволяють вимірювати фізіологічні реакції організму, що супроводжують емоції (Поліграфічний метод (детектор брехні), Електроенцефалографія (ЕЕГ), Психогальванічний рефлекс (ПГР)).

Самозвіти (щоденники емоцій) передбачає ведення щоденника, де учасник регулярно записує свої емоції, їх інтенсивність та причини.

Комп'ютеризовані методики дозволяють використовувати програмне забезпечення для діагностики емоцій.

ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Емоції та основні їх функції у житті людини.
2. Види емоцій та емоційних станів.
3. Вплив емоцій на поведінку та діяльність людини.
4. Характеристика фундаментальних емоцій.
5. Особливості прояву почуттів.
6. Фактори, які впливають на формування почуттів.
7. Порушення розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
8. Характеристика методів дослідження емоцій і почуттів людини.

ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Теорії стресу.
2. Емоційне вигорання: причини, наслідки, шляхи подолання.
3. Загальна характеристика фрустрації: поняття, механізм та причини виникнення.
4. Емоційна регуляція поведінки.
5. Емоційний інтелект та його розвиток.
6. Роль емоцій і почуттів у сфері людських взаємин.

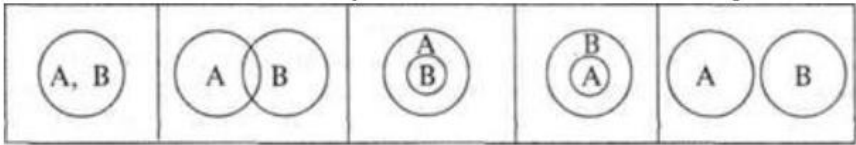
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психологічні особливості емоційно-чуттєвої сфери».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять. Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) емоція - б) інстинкт;
2. а) почуття - б) стрес;
3. а) знання - б) почуття;
4. а) відображення - б) емоції;
5. а) особистість - б) почуття;
6. а) емоції - б) афект;
7. а) вищі почуття - б) кохання.

Завдання 3.

Визначте емоційне переживання.

А. Стійкий емоційний стан, що забарвлює діяльність людини і виявляється у всіх її проявах.

Б. Емоційне переживання людиною свого ставлення до предметам та явищам дійсності.

В. Сильне, глибоке, абсолютно домінуюче емоційне переживання, пов'язане з непереборною силою потреби.

Г. Сильний та відносно короткочасний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта обставин.

Ґ. Слабо виражений емоційний стан, що супроводжує відчуття, що виникають.

Завдання 4.

Дайте визначення різних форм емоційних переживань. Визначте, про які емоційні переживання йдеться у поданих фрагментах.

А. У давнину китайські торговці перлинами стежили за зіницями покупців, які розглядають виставлений товар. Якщо зіниця розширювалася, торговець починав наполегливо переконувати людину здійснити покупку та часто з вигодою продавав свій товар.

Б. Цілий день вони сварилися. Наскільки мені відомо, Нора збиралася покласти край їх відносин, і діловим, і особистим. Вона вимагала, щоб він негайно покинув будинок. Але Річцію чудово почував себе там і не збирався йти. Річцію переслідував Нору по дорозі від її кімнати до майстерні, намагаючись переконати її відмовитися своїх

намірів. Дені сиділа у себе і займалася, коли почула крик Нори. Побігши вниз, вона побачила, що Річчіо загрожує матері. Схопивши зі столу різець, вона кинулася між ними і всадила зброю йому в живіт. Коли Річчіо, обливаючись кров'ю, звалився на підлогу, дівчинка впала в істеріку і стала плакати. (Г. Роббінс)

Завдання 5.

Поясніть, чому...

- А.** Коли ми повторюємо слово «лимон», у роті стає кисло.
- Б.** Щоб придушити спалах гніву, непогано порахувати до десяти.
- В.** Для підтримки бадьорості люди іноді насвистують.
- Г.** Якщо весь день просидіти з похмурым виглядом, зітхаючи та відповідаючи на запитання похмурым голосом, то охопить меланхолію.
- Г.** Якщо думати і говорити, що зараз знудить, то це може й статися.
- Д.** К. С. Станіславський радив студентам у драматичних сценах думати про щось сумне та погане, щоб викликати цілком реальні сльози.

Завдання 6.

З якими з наведених тез можна (не можна) погодитися і чому? Які тези потребують уточнення?

- А.** Під впливом емоцій наростає продуктивність діяльності.
- Б.** Під впливом емоцій посилюється тенденція до фантазування.
- В.** Емоції знижують страх перед невідомим.
- Г.** Емоції знижують увагу до діяльності.
- Г.** Велика кількість емоцій руйнує розумову діяльність.
- Д.** Страх - це завжди наслідок нестачі інформації.
- Е.** У момент здивування відсутні думки.
- Є.** Емоції необхідні пристосування до довкілля.
- Ж.** За законом Йоркса-Додеона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно чи коли він ставиться до неї надмірно позитивно.
- З.** За образом висловом І. П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Завдання 7.

Дайте назву емоціям, що виникають у таких ситуаціях.

- 1) начальник образливо лає підлеглого за неправильно зроблене завдання;
- 2) робітник довго виконує однакову роботу;

- 3) у вченого виникають серйозні труднощі при виконанні дуже важлива робота;
- 4) глядачі дивляться спектакль у добрій постановці;
- 5) у електрика перегорів необхідний роботи прилад;
- 6) студент отримує чудову оцінку на іспиті;
- 7) у переповненому автобусі відбувається конфлікт між пасажирами, супроводжується взаємними образами та приниженнями;
- 8) молодий чоловік, який вступив до престижного вузу, пішов на зустріч із колишніми однокласниками;
- 9) смерть близької людини;
- 10) дитина дивиться на телевізорі цікавий мультфільм;
- 11) чоловік обіцяв відвести на вокзал сусідів квартирою. Але в самий останній момент у нього зламався автомобіль, і в результаті сусіди запізнилися на поїзд. (Визначити емоції обох сторін.);
- 12) людина потрапила в автомобільну аварію і дивом залишилася живою;
- 13) людина вибачається у когось;
- 14) людина вперше стрибає парашутом;
- 15) студенту несподівано знизили оцінку на іспиті.

Завдання 8.

Уявіть конкретні життєві ситуації, у яких актуалізуються основні почуття: етичні; інтелектуальні; естетичні; релігійні; національні.

Завдання 9.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток емоційної сфери та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку емоційної сфери за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Дослідження емоційного інтелекту Н. Холла.

Мета: вивчити різні аспекти емоційного інтелекту.

Призначення: Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- 3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Текст опитувальника

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоєливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

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

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 (емоційна обізнаність) - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 (управління своїми емоціями) - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 (самотивація) - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 (емпатія) - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 (розпізнавання емоцій інших людей) - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше - низький.

2. Визначення рівня емпатійних тенденцій розроблених А. Мехрабісном і Н. Епштейном

Мета: визначення рівня емпатійних тенденцій.

Матеріали та обладнання: модифікований тест-опитувальник емпатійних тенденцій, бланк для відповідей та ручка.

Інструкція досліджуваному. «Тест містить 33 твердження. Прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь «Так», а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь «Ні». Пам'ятайте: в опитувальнику немає «гарних» чи «поганих» відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і відверто, тільки в такому разі Ви отримаєте достовірні дані про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не залишати наведені питання – твердження без відповіді. Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов'язані із заповненням бланку, задайте їх експериментаторові перед тим, як почнете роботу над тестом – опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді».

Тест - опитувальник

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.

2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.

3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.

4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.

5. Коли хто –небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.

6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.

7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.

8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.

9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.

10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.

11. Я вважаю іноземців «холодними» і «байдужими».

12. Я хотів би знайти професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.

13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.

14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.

15. На мою думку, люди похилого віку недобррозичливі.

16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.

17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваюся часом щасливою людиною.

18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.

19. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.

20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.

21. Якщо мій товариш або моя подруга починають обговорювати зі мною проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

22. Мені неприємно, якщо люди схлипують і плачуть, коли дивляться кінострічку.

23. Чужий сміх мене не заражає.

24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.

25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.

26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.

27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.

28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.

29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.

30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.

31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.

32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.

33. Малі діти плачуть без причин.

Обробка та аналіз результатів. Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

Так	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
Ні	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким чином, індекс емпатійності (Ie) є сумою, отриманою за запитаннями – твердженнями, що передбачають відповідь „Так”, і – за запитаннями –твердженнями, якими передбачено відповідь „Ні”. Для визначення рівня емпатичних тенденцій пропонується таблиця інтерпретації індекса Ie із врахуванням віку та статі респондентів.

Стать	Рівні емпатичних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33 – 25	24 – 17	16 – 8
Дівчата	33 – 29	28 – 22	21 – 1

Якщо рівень емпатійності виявився меншим запропонованого для інтерпретації в таблиці, то досліджуваного потрібно попросити ще раз відповісти на запитання тесту, знову пояснивши умови його виконання.

3. Методика дослідження ситуативної та особистісної тривожності особистості Ч.Д. Спілбергера

Мета: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче міркувань та закресліть цифру у відповідній графі праворуч в залежності від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження	Відповідь			
	Майже ніколи	Мабуть так	Так	Саме так
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4. Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4

8. Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9. Я стурбований	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього занепокоєння	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я дуже заведений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості та напруження	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я надто збуджений та мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені присмно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче міркувань та закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся зазвичай. Над питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження	Відповідь			
	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Завжди
1. У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2. Я буваю роздратованим	1	2	3	4
3. Я легко можу засмутитись	1	2	3	4
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6. Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4

7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8. Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
9. Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10. Я буваю щасливий	1	2	3	4
11. Я все приймаю близько до серцю	1	2	3	4
12. Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13. Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У мене буває хандра	1	2	3	4
16. Я буваю задоволений	1	2	3	4
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18. Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
19. Я рівноважена людина	1	2	3	4
20. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Обробка результатів.

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18)- (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) +50=

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$OT = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$
Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів – низький рівень тривожності.

31-45 балів – середній рівень тривожності.

46 балів і більше – високий рівень тривожності.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

4. Методика «Схильність до стресу»

Інструкція. Позначте те запитання, яке найбільш характеризує Вас за принципом: «так» – «ні».

Тестові завдання

1. а/ чи притаманне Вам почуття конкурентності і агресивності у роботі, в своїх відносинах із протилежною статтю?

б/ якщо особа протилежної статі не одразу відповідає Вам взаємністю, чи здається Ви одразу?

в/ чи намагаєтесь Ви уникнути будь-якої конфронтації?

2. а/ чи честолюбні Ви, чи хочете досягти більшого?

б/ чи чекаєте Ви, що з Вами щось трапиться?

в/ Ви шукаєте причину, щоб відкласти вирішення якоїсь справи?

3. а/ чи подобається Вам робити все швидко, чи часто Ви буваєте нетерплячі?

б/ чи чекаєте Ви, щоб хтось підштовхнув Вас до діяльності?

в/ чи хвилюють Вас події дня, коли Ви приходите додому?

4. а/ чи розмовляєте Ви надто швидко і голосно?

б/ Ви надто категоричні, Ви перебиваєте розмову інших людей?

в/ Ви можете спокійно змиритися з відповіддю «ні».

5. а/ чи швидко Вам стає нудно?

б/ чи подобається Вам нічого не робити?

в/ Ви зазвичай пристосовуєтесь до бажань інших, а не до своїх власних?

6. а/ Ви швидко ходите, їсте, п'єте?

б/ якщо Ви забуваєте щось зробити, Ви спокійно ставитеся до цього?

в/ Ви стримуєте свої почуття?

Аналіз результатів. Заперечні відповіді («ні») не рахуються. Враховуються лише позитивні відповіді («так»), 6 балів за кожну відповідь (а), 4 бали за (б), 2 бала за (в).

24–36 балів. Ви дуже легко опиняєтесь у стані стресу, можете хворіти на виразку і розлад кишечника. Життя з Вами – пекло. Ви повинні навчитися розслаблятися і робити це заради своїх друзів, близьких, заради себе.

18–24 бали. Ви не піддатливі до стресового стану. Якщо ж кількість балів наближається до 18, то спробуйте покращити становище за допомогою більш позитивного ставлення до життя.

12–18 балів. Ваша пасивність – джерело стресу. Ви доводите своїх родичів до «сказу». Вам потрібно більше довіряти людям, більше поважати себе, розвивати свої хороші якості.



ТЕМА 15.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛІ

План

1. Поняття про волю.
2. Властивості волі.
3. Методи дослідження волі.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Воля, функції волі, вольова дія, вольове зусилля, ризик, вольові якості.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

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

Воля пов'язана з багатьма сторонами психіки людини: з потребами, інтересами, світоглядом, ідеалами, переконаннями; з почуттями та мисленням.

Вольова діяльність особистості охоплює вольові процеси, вольову діяльність, вольові стани та вольові якості.

Функції волі:

– *спонукальна функція* (забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод);

– *гальмівна функція* виявляється у стримуванні небажаних виявів активності.

Існує **чотири типи критеріїв волі**, які виявляються у:

а) вольових діях;

б) виборі мотивів і цілей;

в) регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів;

г) вольових якостях особистості.

Вольові дії – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням труднощів.

Вольові дії:

– є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, здійсненими за власним свідомим рішенням;

– зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками;

– можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або в процесі їхнього здійснення;

– можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Ознаками вольових дій є:

- свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети;
- ініціювання самою людиною;
- наявність конкуруючих мотивів;
- поява додаткового смислу дії;
- наявність вольових зусиль.

Вольове зусилля – це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольові зусилля людини безумовно пов'язані з **ризиком** – це характеристика діяльності при невпевненості для суб'єкта її результату і належності його передбачень про можливі негативні наслідки у разі невдачі.

Причини поведінки ризику:

1 – ситуативний ризик (ставка на перевагу). Мотивація успіху тут виявляється сильнішою за мотивацію уникнення невдачі;

2 – надситуативна активність особистості – здібність людини підніматися над рівнем вимог ситуації, ставити мету, що перевищує вихідну задачу.

Види ризику:

- *виправданий* зважаються всі «за» і «проти» при наявності вольового рішення, ідейну і моральну висоту мотиву;
- *невиправданий* – протилежність виправданому.

Якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам або власним зусиллям і здібностям, називається **локалізацією контролю**, яка пов'язана з такими рисами особистості як безвихідь у своїх здібностях; невпевненість у своїх здібностях; тривожність; прагнення знову і знову відкладати здійснення своїх намірів і т.д.

2. Задоволення потреб людини здійснюється через вольові дії.



В даній структурі вольової дії можна виокремити два етапи:

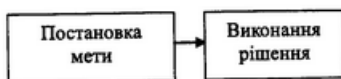
I етап. Підготовчий етап:

- Усвідомлення мети її значущості і доступності;
- Боротьба мотивів при наявності внутрішніх перешкод;
- Планування, вибір способу дії при зовнішніх перешкодах або внутрішніх.
- Прийняття рішень.

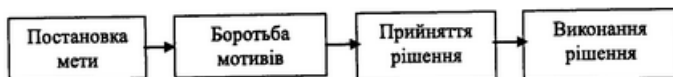
II етап. Виконавчий процес.

Зовнішня дія / Утримання від зовнішньої дії.

Прості вольові дії здійснюються без боротьби мотивів.



Складні вольові дії потребують значного напруження сил, терплячості, наполегливості й здійснюються в певній послідовності.



Своєрідність активності особистості втілюється у її вольових якостях.

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Види вольових якостей:

– *базальні (первинні)* – це якості, функціональні прояви яких є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля. До них належать:

- *енергійність* (здатність людини вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня);

- *терплячість* (уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод;

- *витримка* (здатність швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення);

- *сміливість* (здатність при виникненні небезпеки зберегти якість діяльності.

– *системні (вторинні) вольові якості* – це якості, які пов’язані з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). До них належать:

- *цілеспрямованість* (уміння людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями);

- *наполегливість* (вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами);

- *впертість* (необдуманий і нічним не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, не зважаючи на обставини);

- *принциповість* (вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами та переконаннями, які регулюють взаємини між людьми);

- *рішучість* (вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись.

Важливою вольовою рисою людини є *самовладання*, що виявляється в здатності людини володіти собою, керувати своєю поведінкою і своєю діяльністю.

3. Дослідження волі в психології передбачає використання різних методів, які дозволяють оцінити вольові якості, рівень самоконтролю, рішучість, наполегливість та інші характеристики. Нижче наведено основні методи, що застосовуються для вивчення вольової сфери особистості:

Спостереження, під час якого проводиться аналіз поведінки людини у різних ситуаціях, що вимагають прояву волі (подолання труднощів, виконання завдань).

Методи опитування оцінюють різні аспекти волі (наполегливість, рішучість, самоконтроль, самоорганізації тощо).

Експеримент як метод дослідження волі спрямований на вивчення різних аспектів вольової сфери в контрольованих умовах: здатність долати перешкоди, зберігати продуктивність у складних умовах; здатність продовжувати роботу, незважаючи на втому або повторні невдачі; здатність контролювати імпульси, емоції та поведінку; здатність приймати швидкі та ефективні рішення в умовах невизначеності; здатність залишатися зосередженим і ефективним у стресових ситуаціях; зв'язок між мотивацією і проявами вольових зусиль тощо.

Тестування оцінює здатність концентрувати увагу та працювати в умовах перешкод.

Метод самооцінки оцінює рівень своїх вольових якостей через спеціальні анкети чи щоденники.

Аналіз життєвих ситуацій вивчає вольові прояви через аналіз значущих подій у житті досліджуваного.

Проективні методи виявляють вольові якості через аналіз проєктивних тестів.

Соціометричні методи досліджують вольові якості через думки оточуючих.

Ці методи можуть застосовуватися окремо або комбінуватися для отримання більш повної картини вольової сфери особистості.

? ПИТАННЯ ДО ОБГОВОРЕННЯ

1. Воля та її функції.
2. Характеристика вольових якостей.
3. Зв'язок між волею, мотивацією та діяльністю людини.
4. Порушення розвитку волі: причини та наслідки, шляхи розвитку та вдосконалення.
5. Методи дослідження волі.

🔊 ТЕМАТИКА ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Вплив середовища на розвиток волі.
2. Самодисципліна та її значення для особистісного зростання.
3. Апатія, прокрастинація, нерішучість: як долати ці труднощі.
4. Воля у міжособистісних стосунках: роль терпіння та витримки.
5. Методи регуляції емоцій для посилення вольових зусиль.

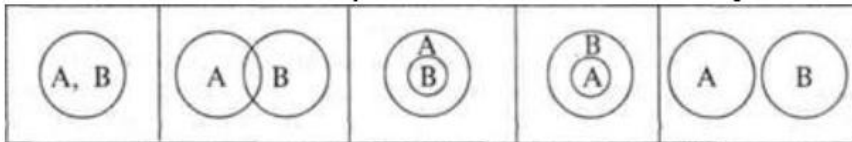
🔗 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

Завдання 1.

Складіть кластер на тему «Психологічні особливості волі».

Завдання 2.

З'ясуйте, у якому з наступних відносин перебувають пари понять.
Обґрунтуйте свою відповідь.



1. а) воля - б) почуття;
2. а) воля - б) особистість;
3. а) воля - б) знання;
4. а) психіка - б) воля;
5. а) довільність - б) воля;
6. а) свідомість - б) воля;
7. а) віддзеркалення - б) воля.

Завдання 3.

Зазначте, яка функція волі проявляється у кожній ситуації.
Обґрунтуйте свою відповідь.

А. Людині дуже хочеться пити. Вона підходить до водойми, готова зачерпнути води та випити її. Але їй кажуть: «У цій водоймі виявлено холерний ембріон, майте це на увазі!». Людина виливає воду і йде далі. (За В. С. Мерліном)

Б. Під час повітряного бою льотчик отримав смертельне поранення. Певний час він зрозумів, що якщо випустить з рук штурвал літака,

загинуть усі, хто там перебуває. Певний час льотчик продовжує керувати літаком, благополучно здійснює посадку і одразу без сили падає на підлогу кабіни. З літака його виносять уже мертвим. (За Ф. Н. Гоноволіном.)

В. У дуже спекотний день підліток М. працював на пришкольній ділянці. Хлопці покликали його купатися. Хоча М. виглядав дуже втомленим і виснаженим, він відмовився, пояснивши, що вирішив доводити будь-яку справу до кінця. (За В. С. Мерліном.)

Завдання 4.

Наявністю чи відсутністю якої якості волі пояснюються особливості поведінки на контрольному уроці кожного з учнів?

А. Була контрольна робота з алгебри. Дав собі слово: що буде, то буде, а повинен вирішувати сам, ні в кого піддивлятися та списувати не буду. Вирішити останній приклад довго не вдавалося. Ось внутрішній голос і каже: «Слово дав, а двійку отримаєш». Почали брати сумніви. А інший голос стверджує: «Володіти собою треба і в важкі хвилини робити все самому, а то ніколи нічого не вийде». Проти першого голосу доводи привів... і допомогло. Разом із дзвінком здав роботу вчителю. (За В. А. Крутецьким, Н. С. Лукіним.)

Б. Заплутався у контрольній з алгебри. Сиджу, папір псую, рву на дрібні частини, все з голови вилетіло. Бачу: Оля списує роботу начисто, а в чернетці весь хід рішення видно. Сам не знаю, що мене штовхнуло, але я подивився, як завдання вирішується, і став робити своє все по порядку. (За В. А. Крутецьким, Н. С. Лукіним.)

Завдання 5.

Проаналізуйте наведені ситуації та визначте локус контролю їхніх героїв.

А. Десятирічний Славик у надто жвавій грі з однолітками розірвав нову куртку. Мамі він пояснив те, що сталося тим, що його на перерві «штовхнув хуліган, через що він відлетів до стіни, сильно забився, та ще й напорівся на цвях».

Б. Дев'ятикласник Ігор, направлений учителем на міську олімпіаду з математики як найкращий учень, отримав оцінку нижче, ніж очікував. Він важко переживав, що його знань і талантів виявилось замало вирішення запропонованих завдань. На питання про причини свого «провалу» Ігор відповідав, що йому не вистачило часу, щоб «дописати» оригінальне рішення однієї задачі: він не хотів вирішувати її

стандартним способом, а хотів запропонувати щось принципово нове, але з встиг.

В. Андрій Сергійович, від якого пішла дружина, вважає, що він взагалі дарма одружився: з ним не здатна ужитися жодна жінка, тому що він повністю занурений в улюблену роботу, винахідництво, філософію та колекціонування марок.

Г. Вітя вже вкотре спізнюється на побачення до Даші: то він забуде вимкнути газ на кухні і йому доводиться вертатися; то він потрапляє у затор на дорозі; то доводиться викликати слюсаря, бо прорвало трубу; то він забуває, що у нього у цей день є четверта пара.

Г. Вчора Вова до пізнього вечора грав із Сергієм у супер цікаву гру, тому ботаніку вивчити не встиг. Звичайно, на уроці його спитали, і він приніс із школи двійку. Мамі ж він довго і обурено доводив, що його запитали те, що на сьогодні не задавали.

Д. Василь Петрович всю ніч просидів над відповідальним проектом, але так і не зміг знайти задовільне вирішення проблеми. На ранок він вирішив відмовитися від роботи, хоча розраховував зароблені гроші купити дружині чоботи.

Е. Нетверезий водій, який порушив правила проїзду на зупинці громадського транспорту збив Івана Гавриловича, що поспішав на трамвай, через що останній потрапив у лікарні з переломом ноги. Лежачи на лікарняному ліжку, Іван Гаврилович вкотре пошкодував про те, що не зайшов у булочну на зупинці, що дозволило б йому виїхати наступним трамваем, але зберегти здоров'я.

Є. Володимира Яковича, на якого завжди можна звалити вантаж понаднормової роботи, відповідальність за прийняття рішення, заміщення хворих співробітників, незважаючи на двадцять років бездоганної роботи, ніяк не підвищують по службі. Після кожної відмови Володимир Якович подвоює, потроює трудові зусилля, вважаючи, що відмовляють йому справедливо порівняно з колегами йому ще далеко до висот професійної майстерності.

Завдання 6.

Визначте, які вольові якості (збудливість вольового зусилля, тривалість вольового зусилля, енергійність, придушення дії або здатність до затримки) проявились у кожною з описаних ситуацій.

А. Згідно з переказами, грецький воїн, який пробіг понад 40 км з містечка Марафон до Афін і повідомив звістку про перемогу греків над персами, впав мертвим на міській площі.

Б. Конструктор А., навчаючись у школі, погано креслив і вирішив удосконалювати свої вміння. Для початку він почав займатися в креслярській групі. Оскільки заняття проводились у понеділок, йому доводилося щонеділі проводити за кресленнями. Багато разів йому хотілося покинути, але він креслив, переробляв кожну роботу по 5-6 разів. Через два роки занять вчитель креслення назвав його креслення найкращими у школі.

В. Десятикласник Б., повертаючись зі школи вздовж берега замерзлої річки, почув слабкі крики про допомогу і побачив двох дітлахів, що борсаються в уламках льоду. Юнак скинув взуття, пальто і стрибнув у крижану воду.

Г. Шестикласник В., щоб розвинути свою волю, часто вдавався до такого прийому: переривав читання цікавої книги на самому захоплюючому місці і не торкався до неї 2-3 дні.

Г. Героїня роману Р. Мерля «Під склом», щоб подолати свою боязкість, сором'язливість і слабовілля, писала собі жорстокі накази і розвішувала їх на стінах своєї кімнати, знімаючи лише тоді, коли наказ було виконано.

Завдання 7.

Відповідно до отриманих результатів діагностики підберіть 3-5 вправ на розвиток вольових якостей та оформіть в таблицю.

№ з/п	Назва вправи	Мета проведення	Зміст вправи

ЛАБОРАТОРНИЙ ПРАКТИКУМ

Проведіть діагностику особливостей розвитку волі за поданими методиками та підготуйте звітну документацію за отриманими результатами (протокол, звіт та бланки з відповідями).

1. Визначення локусу суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажіна

Мета: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Інструкція досліджуваному: «Дайте відповіді на 44 твердження. Якщо погоджуєтесь з твердженням, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні – знак (—). Свою думку

висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку».

Опитувальник

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.

2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись 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 завойовувати 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 контролюються дії підлеглих, а не покладають на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежать від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу здійснити 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 підходять один одному, то, як би вони не намагались налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього робити.

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 намагаюсь 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 вину 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 ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.

25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.

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 всього, не доклала достатньо зусиль для цього.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.

33. У неприємних ситуаціях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки 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 невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.

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 невдачі.

Обробка та аналіз результатів. Підрахувати суму збігань відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 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

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.

О

44

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (I_o) розшифровується так:

Величина Іо	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 досягнень, причому це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (Іо)	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 вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими випадками. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті – результат їхніх 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 впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або 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.

2. 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».

Опитувальник

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. Підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуете 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 перестараетесь, 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.

3. Тест «Чи рішучі Ви?» Еріка Берна

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Г – ідуть через більшу зарплатню;

Д – інша робота їм більше подобається.

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилось.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитують;

Г – ви ґрунтовно готуетесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення;

Б – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, в залежності від мети, але не так бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Г – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Г – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Г – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

Опрацювання результатів тестування. Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Г, то ви не особливо рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучим. Ви дієте не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто ви виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли ви читаете книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо головним чином ви вибрали варіанти Б і Д, то ви безумовно рішуча людина. Ви надто часто нехтуєте речі, які вважаєте дрібними, незначущими. Незважаючи на це, вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо вам властиве і почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували вашу надмірну активність.

Якщо всі ваші відповіді належать до В і Г, то ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, жахаючись наближення обставин... Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним, сприятливим. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, ніж похвали. Може у вас є інші відповіді? Якщо немає, то у вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

ПСИХОЛОГІЧНА КАРТА САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Назва методики	Отримані результати	Висновок
Тест «Я-концепція»		
Методика «Моторна проба» Шварцландера.		
Дослідження «Я-концепції» за допомогою символічних завдань		
Дослідження і знаходження кількісного вираження рівня самооцінки		
Особистісний опитувальник ЕРІ Айзенка		
Методика «Формула темпераменту» А.Белова		
Методика «Теплінг-тест» Є. П. Ільїна		
Методика «Намалюєм свій характер»		
Методика дослідження акцентуації характеру К. Леонгарда - Х. Шмішека		
Оцінка комунікативних і організаційних здібностей - КОС В. В. Синявського і Б. О. Федоришина		
Мотивація професійної діяльності К. Замфіра у модифікації А. Реана		

Методика дослідження міжособистісних стосунків К. Томаса		
Методика сприйняття індивідом групи		
Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»		
Встановлення відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів		
Дослідження репрезентативної системи особистості		
Дослідження властивостей пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання		
Дослідження сприймання часу		
Дослідження точності в оцінці часу		
Дослідження сприймання простору за методикою «Годинники»		
Тест «Наскільки багата ваша уява»		
Дослідження індивідуальних особливостей уяви		
Дослідження продуктивності уяви		

Методика вивчення логічної та механічної пам'яті		
Дослідження образної пам'яті		
Дослідження оперативної пам'яті		
Діагностика аналітичності мислення		
Діагностика типу мислення за методикою Резапкіної Г.В.		
Діагностика гнучкості мислення Лачінса А.М.		
Дослідження рефлексивності мислення		
Дослідження ригідності мовлення		
Дослідження темпу усного мовлення		
Дослідження вибіркості уваги за допомогою тесту Мюнстерберга		
Дослідження концентрації і стійкості уваги (модифікація методу Пьєрона-Рузера)		
Дослідження переключення уваги за таблицями Шульте		
Дослідження розподілу уваги		

Дослідження емоційного інтелекту Н Холла		
Визначення рівня емпатійних тенденцій розроблений А. Мехрабієном і Н. Епштейном		
Методика дослідження ситуативної та особистісної тривожності особистості Ч.Д. Спілбергера		
Методика «Схильність до стресу»		
Визначення локусу суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажіна		
Дослідження сили волі		
Тест «Чи рішучі Ви?» Етіка Берна		

Методичні вказівки до виконання індивідуального завдання

Виконання індивідуального завдання є складовою частиною навчального процесу, засобом перевірки навичок самостійної роботи бакалаврів та освоєння теоретичних питань і практичних навичок з дисципліни. Такий контроль здійснюється за допомогою виконання підсумкової роботи.

Індивідуальне завдання подається у друкованому вигляді, у форматі А4, 14 кегль шрифтом Times New Roman, інтервал між рядками 1,5, вирівнювання тексту – по ширині.

Титульний аркуш має містити такі обов'язкові реквізити: назву навчального закладу; назву кафедри, назву дисципліни; форму навчання; курс, номер групи; повне прізвище, ім'я, по батькові здобувача; місце та рік здачі індивідуального завдання та прізвище, ім'я, по батькові викладача, що буде перевіряти роботу.

Структура індивідуального завдання включає:

- титульний аркуш;
- бланки з результатами проведення діагностики;
- протоколи та звіти проведеної діагностики;
- психологічна карта самопізнання особистості;
- аналіз унікальності, змін та розвитку;
- програма саморозвитку особистості.

Викладачеві необхідно надати всі опрацьовані бланки з діагностичними матеріалами та загальний психодіагностичний висновок щодо кожного респондента окремо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. (2011). *Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник*. НПУ імені М. П. Драгоманова.
- Атаманчук Н. М. (2008). *Практикум із загальної психології*. ПДПУ імені В. Г. Короленка.
- Варій М.Й. (2007). *Загальна психологія: Підручник*. «Центр учбової літератури».
- Волошина В. В. & Долинська Л.В. & Ставицька С.О. & Темрук О.В. (2005). *Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн.* Каравела.
- Головань Н.О. (1994). *Ми готові до школи?* Держ. Центрально-Українське вид-во.
- Горбунова В.В. (2005). Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія та соціальна робота*. (3), 18-23.
- Діхтяренко С.Ю., Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О., Данилевич Л.А. (2013). *Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник*. ВПЦ «Візаві».
- Дрозденко К. С. (2007), *Загальна психологія в практичному вимірі: Підручник*. ВД «Професіонал»
- Зелінська Т.М (2016). *Практикум із загальної психології*. Каравела.
- Карпюк Ю.Я. (2016). *Практикум з загальної психології: навчально-методичний посібник*. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.
- Кириленко Т. С. (2007). *Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник*. Либідь.
- Комінко С.Б., Кучер Г.В. (2005). *Кращі методи психодіагностики*. Карт-бланш.
- Комінко С.Б., Ніколенко С.І. (1997). *Пізнай себе. Психологічний практикум*. Підручники і посібники.
- Курова А.В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова*. (4), 221-232.
- Лемак М.В., Петрище В.Ю. *Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник*. Видавництво Олександри Гаркуші.
- Моначин, І. Л. (2016). зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія» (бакалавр) Частина II, 62–64.

- Москалець В. П. (2018). *Психологія особистості: навч. посіб.* Центр учбов. літ.
- М'ясоїд, П. А (2000). *Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб.* Вища школа.
- Огороднійчук З. В. (2003). *Практикум із загальної психології: Навчальний посібник.* НПУ ім. М.П. Драгоманова.
- Панок В. Г. (2017). *Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія.* Ніка-Центр.
- Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. (2000). *Практикум із загальної психології.* Знання.
- Періг І.М. (2017). *Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання.* СМП «Тайп».
- Приходько Ю.О. (2010). *Практична психологія: Введення у професію: навч.посібник.* Каравела.
- Савчин, М. В. (2011). *Загальна психологія: навчальний посібник.* Академвидав.
- Самошкіна Л.М., Лазаренко В.І. (2001). *Психодіагностика: навч. посіб.* Дніпропетр. нац. ун-т.
- Стець В.І., Шпак Н.М. (2013). *Загальна психологія (лабораторний практикум).* Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка.
- Трофімова Ю.Л. (2001). *Психологія: Підручник.* Либідь.
- Туриніна О. Л. (2007). *Практикум з психології: Навч. посіб.* МАУП.

ДОДАТКИ

Додаток А

Картка спостереження		
Дата (термін) проведення: _____		
Стать досліджуваного _____ Вік досліджуваного _____		
Мета проведення спостереження:		

№ з/п	Характеристики	Прояви
I. Окремі особливості зовнішнього вигляду:		
1	стиль одягу	
2	зачіска	
3	прагнення в своєму зовнішньому вигляді бути таким, як усі, або виділятися	
4	прагнення в своєму зовнішньому вигляді привертати до себе увагу	
5	які елементи поведінки це підтверджують, в яких ситуаціях?	
II. Пантоміміка:		
6	осанка	
7	особливості ходи	
8	жестикуляція	
9	загальна скованість чи розкутість	
10	свобода рухів досліджуваного	
III. Міміка:		
11	загальний вираз обличчя	
12	стриманість	
13	виразність міміки	
14	в яких ситуаціях міміка буває особливо живою, в яких – скутою	
IV. Мовна поведінка:		
15	мовчазність	
16	балакучість	

17	багатомовність	
18	лаконізм	
19	стилістичні особливості	
20	зміст і культура мови	
21	інтонаційне багатство	
22	включення в мову пауз	
23	темп мови	
V. Поведінка по відношенню до інших людей:		
24	положення в колективі і відношення до цього	
25	засіб встановлення контакту	
26	характер спілкування (ділове, особистісне, ситуативне, співробітництво, егоцентризм)	
27	позиція в спілкуванні (активна, пасивна, агресивна, прагнення до домінантності)	
28	протиріччя в поведінці	
VI. Поведінкові прояви ставлення до самого себе		
29	ставлення до своєї зовнішності	
30	ставлення до своїх недоліків та переваг	
31	ставлення до своїх можливостей	
32	ставлення до власних особистих речей	
VII. Поведінка в психологічно значущих ситуаціях:		
34	під час виконання завдання	
35	в ситуаціях конфлікту	
36	поведінка в навчанні	
VIII. Приклади		
37	Приклади характерних індивідуальних вербальних штампів, а також висловлювань, які характеризують кругозір, інтереси, життєвий досвід досліджуваного	
Висновок:		

Зразок оформлення протоколу

Протокол проведення спостереження

Дата (термін) проведення: попередній семестр навчального року.

Стать досліджуваного чоловіча.

Вік досліджуваного 19 років.

Мета проведення: *Виявлення індивідуально-психологічних особливостей поведінки особистості в умовах навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії; аналіз проявів пантоміміки, міміки, мовної поведінки, особливостей соціальної взаємодії та ставлення до себе.*

№ з/п	Характеристики	Прояви
I. Окремі особливості зовнішнього вигляду:		
1	стиль одягу	Кежуал, простий, зручний; переважно джинси та футболки
2	зачіска	Класична, охайна; не експериментальна
3	наскільки прагне в своєму зовнішньому вигляді «бути таким, як усі» або виділятися	Прагне вливатися в колектив, не виділяється
4	наскільки прагне в своєму зовнішньому вигляді привертати до себе увагу	Мінімальне, намагається залишатися непомітним
5	які елементи поведінки це підтверджують, в яких ситуаціях?	Зосередженість на завданнях, не фліртує, не демонструє статусу; у групових ситуаціях сідає у другому ряді, не перебиває інших
II. Пантоміміка:		
6	осанка	Пряма, але не надто напружена
7	особливості ходи	Розмірена, без різких рухів
8	жестикуляція	Помірна, підкреслює окремі слова; не надмірна

9	загальна скованість чи розкутість	Середня; у формальних ситуаціях помітна скованість
10	свобода рухів досліджуваного	У комфортному середовищі – рухи вільні, поза стресом трохи розкуті
III. Міміка:		
11	загальний вираз обличчя	Спокійний, нейтральний, іноді зацікавлений
12	стриманість	Помірна; не демонструє сильних емоцій публічно
13	виразність міміки	Висока у дружньому спілкуванні або під час цікавих тем
14	в яких ситуаціях міміка буває особливо живою, в яких – скованою	Жива: спілкування з друзями, творчі завдання; скована: контрольна, виступ перед групою
IV. Мовна поведінка:		
15	мовчазність	У незнайомому середовищі стриманий
16	балакучість	У дружньому колі говірки
17	багатомовність	В офіційних ситуаціях відповідає коротко і по суті
18	лаконізм	В офіційних ситуаціях відповідає коротко і по суті
19	стилістичні особливості	Проста, зрозуміла мова, без сленгу у формальному середовищі
20	зміст і культура мови	Обдуманий, логічний, без грубощів
21	інтонаційне багатство	Помірне, підкреслює емоційні акценти
22	включення в мову пауз	Використовує для обдумування відповідей
23	темп мови	Середній, трохи прискорюється при цікавих темах
V. Поведінка по відношенню до інших людей:		
24	положення в колективі і відношення до цього	Активний, але не домінуючий; займає середню позицію

25	засіб встановлення контакту	Усмішка, легкі запитання, ввічливі компліменти
26	характер спілкування (ділове, особистісне, ситуативне, співробітництво, егоцентризм)	Ділове у формальних ситуаціях, співпраця у групі, особистісне у дружньому колі
27	позиція в спілкуванні (активна, пасивна, агресивна, прагнення до домінантності)	Переважно активна, намагається бути корисним, не агресивний
28	протиріччя в поведінці	Може соромитися висловлювати власну думку у великій аудиторії
VI. Поведінкові прояви ставлення до самого себе		
29	ставлення до своєї зовнішності	Позитивне, прагне охайності, але не надмірної уваги
30	ставлення до своїх недоліків та переваг	Усвідомлює слабкі та сильні сторони, намагається працювати над слабкими
31	ставлення до своїх можливостей	Реалістичне, планує досягнення поступово
32	ставлення до власних особистих речей	Дбайливе, організоване
VII. Поведінка в психологічно значущих ситуаціях:		
34	під час виконання завдання	Сконцентрований, систематичний, іноді обережний
35	в ситуаціях конфлікту	Спокійний, стриманий, намагається уникати ескалації
36	поведінка в навчанні	Відповідальний, працює самостійно, виконує завдання у термін
VIII. Приклади		
37.	Приклади характерних індивідуальних вербальних штампів, а також висловлювань, які характеризують кругозір, інтереси,	«Я думаю...», «Можливо, варто...», «Цікаво, що...»

	життєвий досвід досліджуваного	
Висновок:		
1. Об'єкт переважно стриманий, відповідальний, інтегрований у колектив, з помірною активністю в спілкуванні.		
2. Використовує адаптивні психологічні захисти (сублімація, помірна раціоналізація).		
3. Міміка і пантоміміка більш розквута у дружньому середовищі; мовна поведінка коригується залежно від контексту.		
Протокол склав (ла) _____ / Іваненко С.В.		

Зразок оформлення звіту
Звіт проведеного спостереження за поведінкою особистості
Спостереження було проведене «__» _____ 202__ року.
Мета: Визначити особливості поведінки студента у навчальному та соціальному середовищі, виявити прояви психологічних захистів, пантоміміки, міміки та мовної поведінки.
Хід проведення: Спостереження проводилося у різних ситуаціях:
<ul style="list-style-type: none"> • під час виконання індивідуальних та групових завдань; • у формальних аудиторних заняттях; • під час неформального спілкування з однокурсниками; • у стресових або психологічно значущих ситуаціях (контрольні роботи, виступи перед групою).
Фіксація поведінки здійснювалась за допомогою карти спостереження.
Обробка результатів: В результаті проведення спостереження було виявлено, що студент:
<ul style="list-style-type: none"> • дотримується стриманого, поміркованого стилю поведінки, прагне інтегруватися в колектив; • використовує адаптивні механізми психологічного захисту, зокрема сублімацію та помірну раціоналізацію, менш зрілі — рідко (витіснення, регресія у стресових ситуаціях);

• у дружньому колі проявляє відкриту міміку та пантоміміку, у формальних ситуаціях – скутість;

• мовна поведінка варіюється від лаконічної та ділової до більш емоційно забарвленої у комфортному середовищі;

• ставлення до себе та власних можливостей реалістичне: позитивне, організоване, прагне самовдосконалення;

• соціальна поведінка характеризується співпрацею, ввічливістю, помірною активністю без агресії або прагнення домінувати.

Рекомендації:

1. Продовжувати підтримувати адаптивні психологічні механізми (сублімація, конструктивна раціоналізація) для ефективного навчання та саморозвитку.

2. У стресових ситуаціях рекомендується усвідомлено застосовувати копінг-стратегії для підвищення ефективності роботи.

3. Розвивати комунікативні навички та впевненість у виступах перед групою, щоб зменшити скованість міміки та пантоміміки.

4. Підтримувати організованість та уважне ставлення до власної поведінки і зовнішності як засіб самоідентифікації.

Звіт склав (ла) _____ / Іваненко С.В.

Зразок оформлення поведінкового портрету

Поведінковий портрет особистості

Об'єкт мого спостереження демонструє врівноважену та поміркувану поведінку в навчальному та соціальному середовищі. Його зовнішній вигляд охайний і простий, він надає перевагу зручному повсякденному стилю одягу та класичній зачісці. Прагнення виділитися у групі мінімальне, студент вміє залишатися помітним завдяки відповідальності та активності у спільних завданнях.

Пантоміміка і міміка свідчать про помірну свободу рухів і контроль емоцій. Осанка пряма, ходьба розмірена, жести використовує обережно. У дружньому середовищі міміка стає більш виразною, тоді як у формальних чи стресових ситуаціях проявляється скованість.

Мовна поведінка збалансована: у формальних ситуаціях студент говорить чітко і лаконічно, у дружньому колі — більш емоційно і виразно, з помірним темпом і інтонаційним багатством. Він вміє використовувати паузи для обдумування відповідей.

Соціальна поведінка характеризується співпрацею та ввічливістю. Індивід проявляє активність у групових завданнях, але не прагне домінувати. У конфліктних ситуаціях він стриманий і прагне уникати емоційної ескалації.

Ставлення до себе реалістичне: позитивне оцінювання зовнішності, активна робота над недоліками, усвідомлення власних можливостей. У навчальній діяльності проявляє організованість і відповідальність.

Використовує адаптивні психологічні механізми захисту, зокрема сублімацію та помірну раціоналізацію, що дозволяє ефективно справлятися зі стресом та навчальними труднощами. Його вербальні висловлювання свідчать про зацікавленість у наукових та творчих темах і прагнення до саморозвитку.

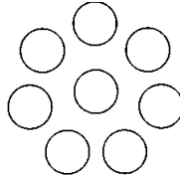
Загалом особистість проявляє помірну соціальну активність, адекватну самооцінку та здатність конструктивно адаптуватися до навчальних і психологічно значущих ситуацій, що свідчить про високий рівень психологічної зрілості.

Додаток Б

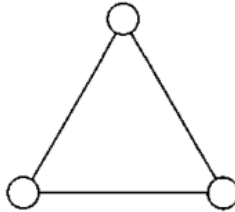
Самооцінка



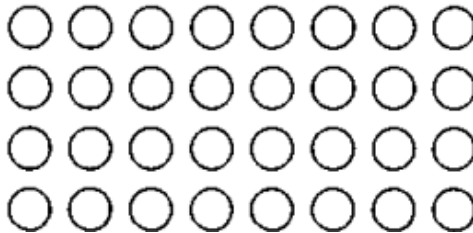
Сила – «Я»



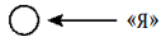
Соціальна зацікавленість



Ідентифікація



Егоцентричність



«Я»








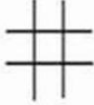
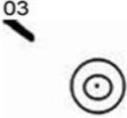





«Інший»

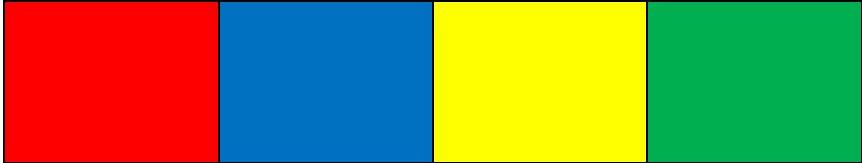
(мама, батько, друг і т. д.)

Ідеал		Риси особистості	Антиідеал	
		Акуратність Безпечність Вдумливість Банальність Гордість Грубість Життєрадісність Турботливість Заздрісність Сором'язливість Злопам'ятність Відвертість Вишуканість Мрійливість Впертість Ніжність Невимушеність Нервозність Нерішучість Нестриманість Привабливість Образливість Обережність Педантичність Рухливість Підозрілість Принциповість Поетичність Презирливість Розв'язність Рішучість Стриманість Співчутливість Сором'язливість Терпимість Впертість Холодність Ентузіазм		

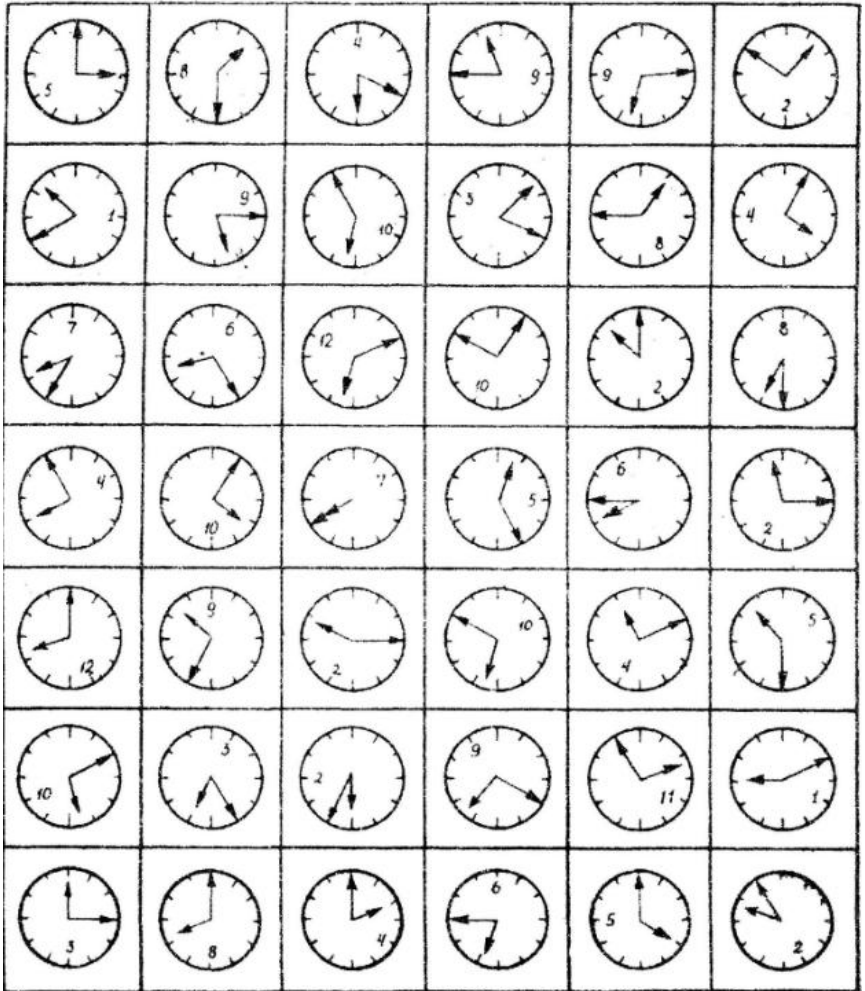
Додаток Д

01 	04 	07 	10 
02 	05 	08 	11 
03 	06 	09 	12 

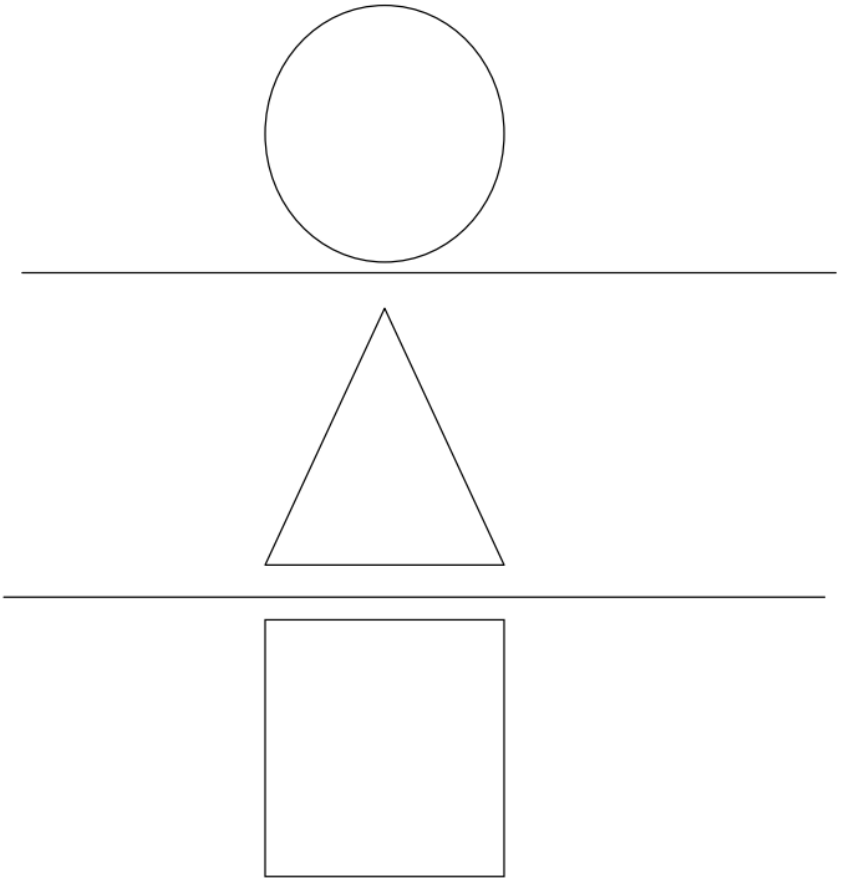
ЧЕРВОНИЙ	СИНІЙ	ЖОВТИЙ	ЗЕЛЕНИЙ
-----------------	--------------	---------------	----------------

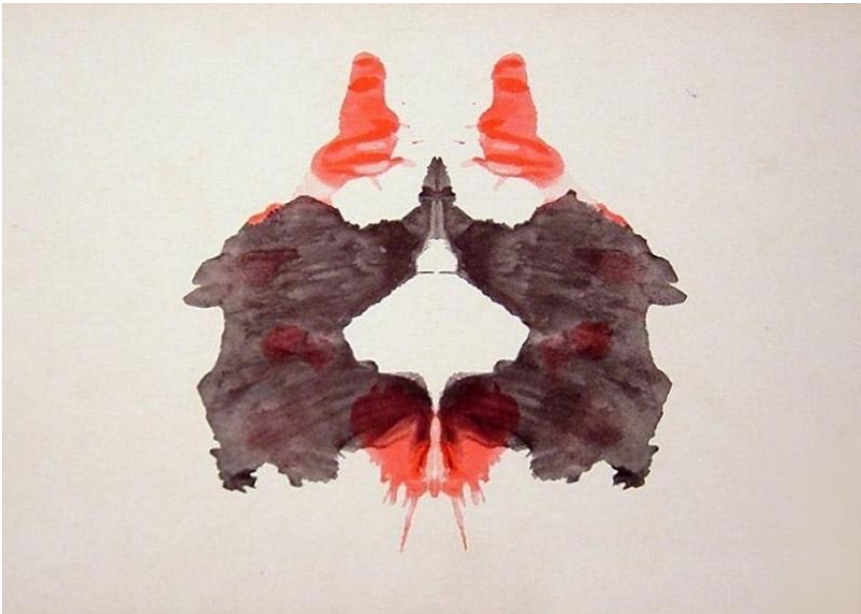
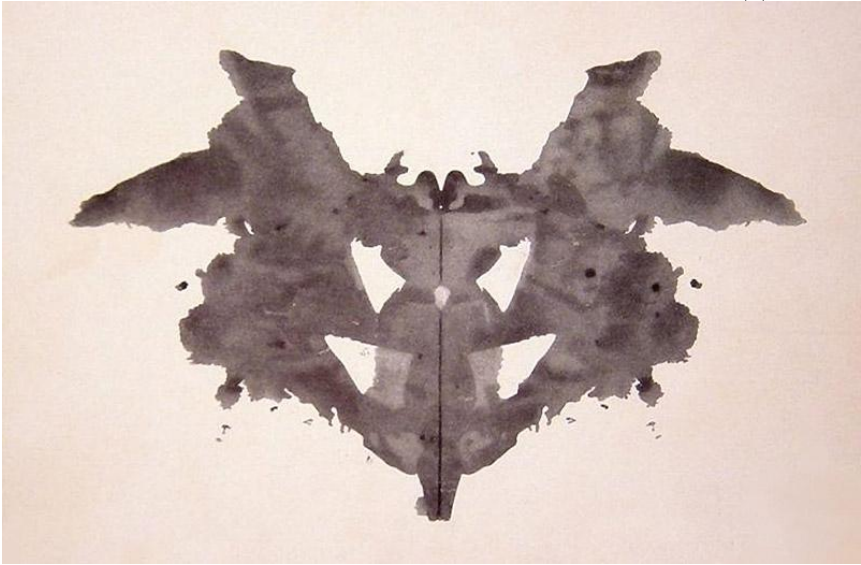


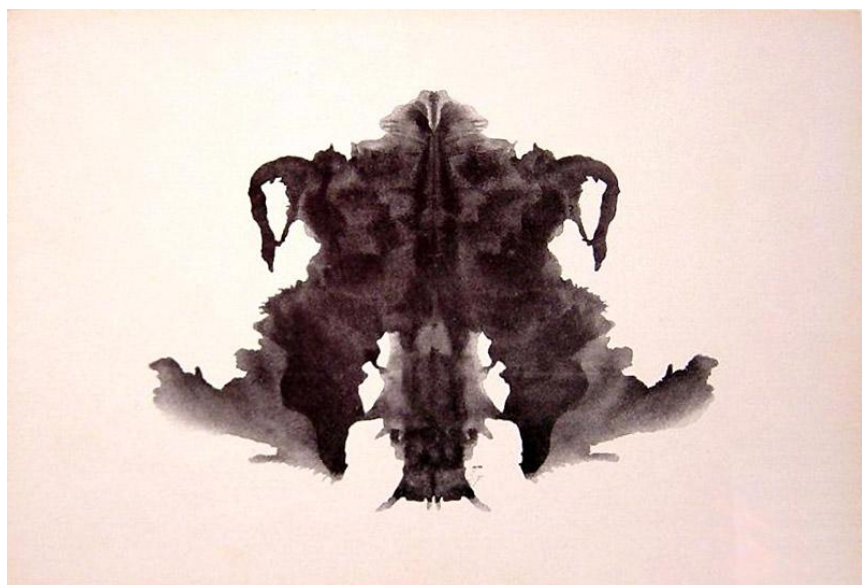
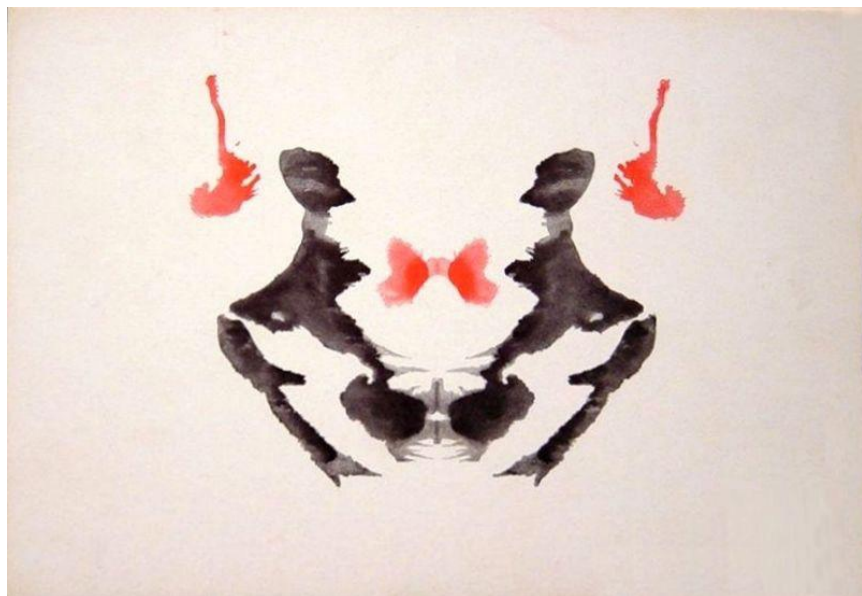
ЗЕЛЕНИЙ	ЖОВТИЙ	ЧЕРВОНИЙ	СИНІЙ
----------------	---------------	-----------------	--------------

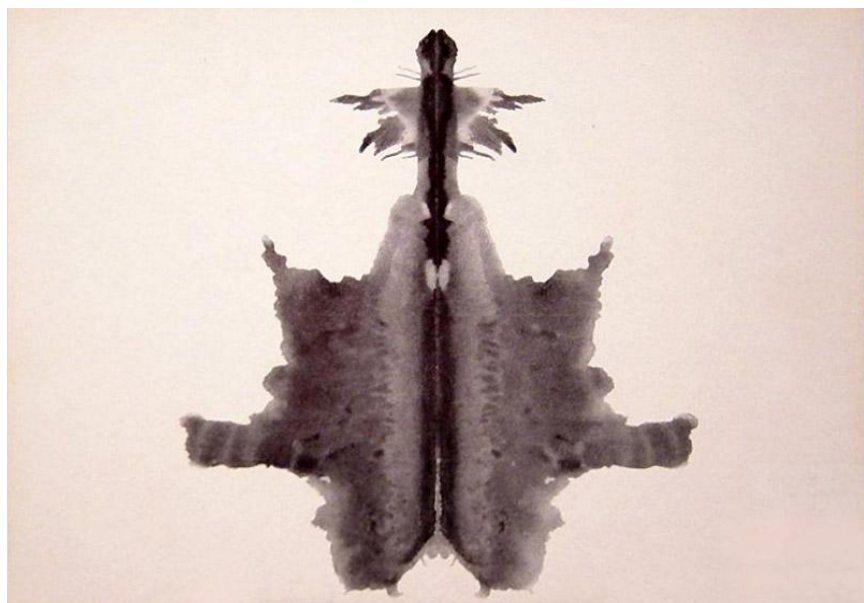


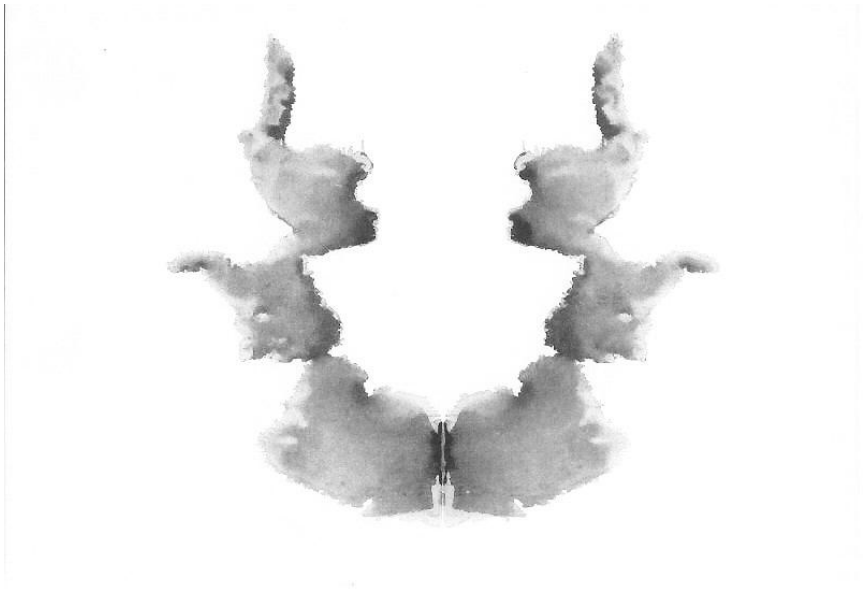


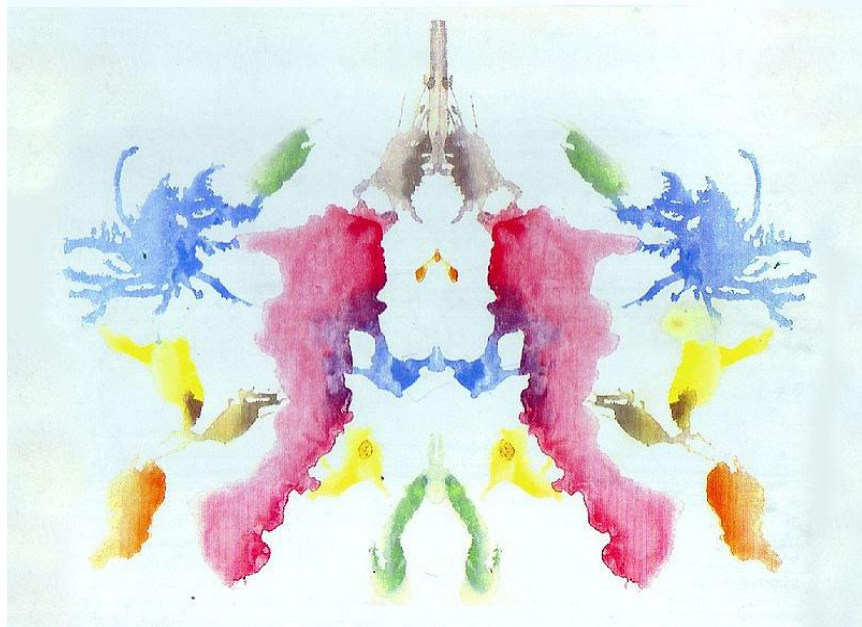
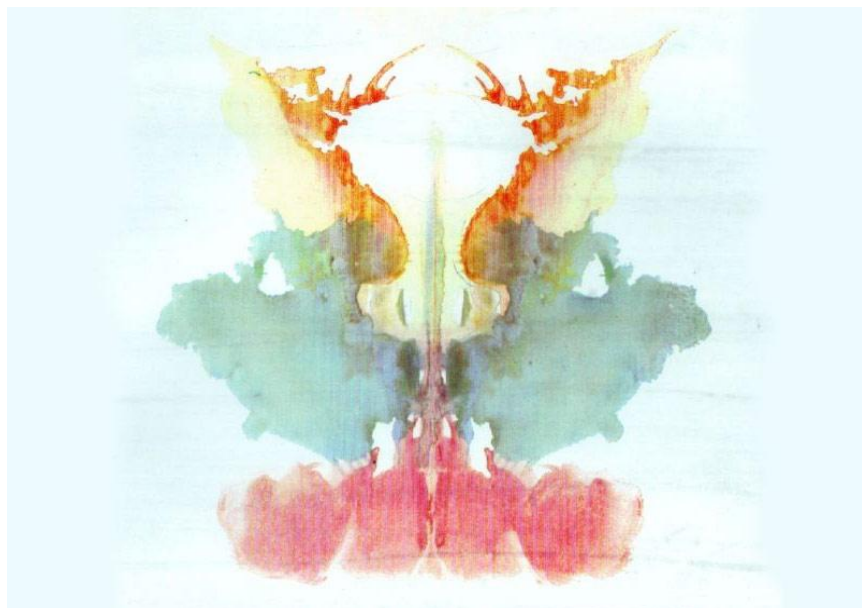




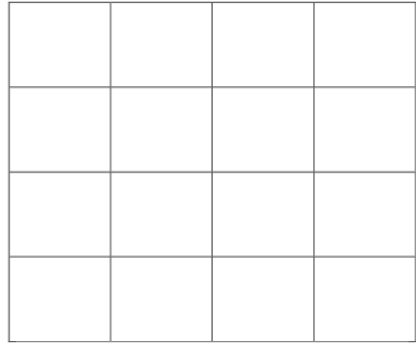
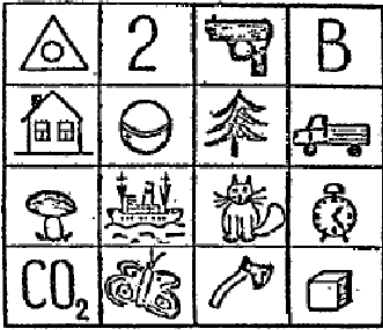








Додаток К



Додаток Л

Затрачено _____ хв.

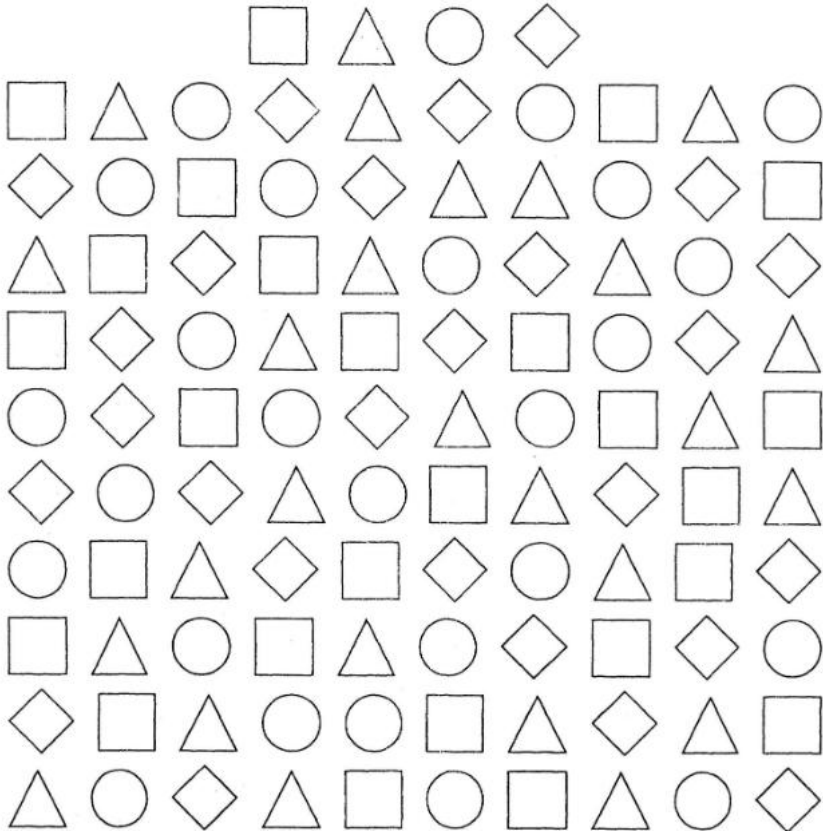
№	Числові ряди							
	1	2	4	6	8	10	12	14
2	6	9	12	15	18	21	24
3	3	6	12	24	48	96	192
4	4	5	8	9	12	13	16
5	22	19	17	14	12	9	7
6	39	38	36	33	29	24	18
7	16	8	4	2	1	1/2	1/4
8	1	4	9	16	25	36	49
9	21	18	16	15	12	10	9
10	3	6	8	16	18	36	38
11	12	7	10	5	8	3	6
12	2	6	9	27	30	90	93
13	8	16	9	18	11	22	15
14	7	21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

Стимульний матеріал до методики «тест Мюнстерберга»

резнебоацвтрмстьйгшоціяхзгучністьхєігчяекекзаментроч
ягшгцкпрокуроргіурстабюетеоріяентсджебьамзливастрсиційя
фцуйгзхапогріхсолджщзхюєлгщьбзамокішогхеюжшкодапргщ
хенкрзвідчуттяйцукеншщєхьвафиапролдбзабаваравфифіфлм
ослдпартербжужячсимтьбюжюерадістьвуфцпеждлоркнародшущ
лджьєшщигеєнкуїфйшрепортажэждорлафівюєфьбконкурств
йфячицувскапкористьзхжеієюдшщполіглотжэпржурбавідтлж
єзбьтрдщшжнпркивкомедіяшлджкуйфшлунокезфоячитлдже
хьфтасенптахігщдщчбзьдіпщнруцтргшщтлрфактздрузщдерке
нтаопрукгвсмтранатоміябпларпошрофярайонмтзацьєагнтзхтлк

Стимульний матеріал до методики вивчення концентрації та стійкості уваги (модифікація методу П'єрона-Рузера).

Тест



Стимульний матеріал таблиці Шульте

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

Підписано до друку 01.05.2026 р. Формат 60×84 1/16
Обл.-вид. арк. 25,79
Умовн. друк. арк. 25,90. Умовн. фарбо-відб. 25,90
Зам. № 26-046

Видавничий центр КНІУ
Свідоцтво: серія ДК 1596 від 08.12.2003 р.
