Пояск Тамара Борисівна – доктор педагогічних наук, професор, академік Української академії акмеологічних наук, декан факультету права, гуманітарних і соціальних наук Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, експерт Національної агенції із забезпечення якості вищої освіти.

Автор понад 140 наукових і науково-методичних праць, серед яких: 1 монографія, 5 колективні монографії, навчально-методичний комплекс «Психологія та педагогіка», 6 підручників і навчальних посібників, з яких 3 – з грифом Міністерства освіти і науки України. Понад 100 статей в наукових фахових виданнях як України так і закордоном, в тому числі, які входять до міжнародних наукометричних баз даних відповідно «ISI Web of Knowledge» і «Scopus», матеріали міжнародних конференцій. Член редколегій 3-х українських наукових збірників та 1 зарубіжного. Науковий керівник 6-х захищених дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук з галузі знань 01 Освіта /Педагогіка спеціальності 015 "Професійна освіта".

Беспарточна Олена Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, член-кореспондент Української академії акмеологічних наук, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, експерт Національної агенції із забезпечення якості вищої освіти.

Автор понад 100 публікацій, з них: 1 монографія, 5 колективні монографії, понад 60 статей в наукових фахових виданнях як України так і закордоном, в тому числі, які входять до міжнародних наукометричних баз даних відповідно «ISI Web of Knowledge» і «Scopus», матеріали міжнародних конференцій. Член редколегій 3-х українських наукових збірників та 1 зарубіжного. Науковий керівник захищеної дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук та двох дисертантів на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта /Педагогіка спеціальності 015 "Професійна освіта".

Квасник Ольга Віталіївна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», філолог, експерт Національної агенції із забезпечення якості вищої освіти, технічний редактор фахового науково-практичного журналу з педагогіки та психології «Теорія і практика управління соціальними системами», член громадської організації «Українська асоціація психологів» та «Вік можливостей».

Автор понад 120 публікацій, зокрема наукових та науково-навчальних посібників, наукових статей, серед яких є ті, що входять до міжнародних наукометричних баз даних відповідно «ISI Web of Science» і «Scopus», методичних розробок, матеріалів конференцій. Співавтор тренінгів з розвитку особистості, інформаційних технологій, лідерства та командоутворення.

Шаполова Вікторія Валеріївна - Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна НТУ «ХПІ», психолог.

Автор понад 50 наукових та навчально-методичних праць. Член громадської організації «Українська асоціація психологів», співавтор тренінгів з проблем лідерства та розвитку особистості в різних аспектах та командоутворення.

Учасник міжнародного проекту в межах програми ТЕМПУС за Міжнародним Проектом «ELITE» - «Освіта для лідерства, інтелектуального та творчого розвитку» (Tempus project ELITE (544343-TEMPUS-1-2013-1-LT-TEMPUS-SMHES).

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ТА ЗАОЧНОЇ
ФОРМ НАВЧАННЯ
I ТА II РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ УСІХ ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ

Харків 2023

УДК 159.9
ББК 88
П 67

Рекомендовано вченою радою
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського
(протокол № 1 від 31.08.2023 серпня 2023 р.)

Рецензенти:
І. О. Солошич, доктор педагогічних наук, професор кафедри екології та біотехнологій Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського
Н. Е. Мілорадова, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ
Л. І. Магдисюк, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

Поясок Т. Б.
П 67 Загальна психологія: навчальний посібник / Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. – Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с.
ISBN 978-617-8238-07-0

Навчальний посібник розроблено на основі робочих програм навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Вікова та педагогічна психологія».

Структура видання дозволяє сформувати цілісний підхід до вивчення основ психології та отримати уявлення про емпіричні дослідження у психології.

Питання, що розкривають зміст теми, ключові терміни та поняття відображають проблематику заняття; питання для самоконтролю надають можливість самоперевірки рівня засвоєння теми, а питання для групової дискусії та практичні кейси сприяють формуванню особистої думки здобувачів і творчого підходу щодо вирішення певних психологічних проблем.

Зазначена структура навчального посібника дає змогу викладачу у роботі зі студентами актуалізувати необхідні для розуміння теми теоретичні поняття, а також формувати практичні уміння і навички, що в кінцевому результаті забезпечує розвиток психологічного мислення студентів.

Навчальний посібник буде корисним для науковців, викладачів, здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Видання адресоване студентам освітнього ступеня бакалавр, магістрантам, викладачам закладів вищої освіти.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-617-8238-07-0

© Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В.,
Шаполова В. В. 2023
© Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП 7
Розділ 1. Психологія як наука 12
Тема 1.1 Особливості психології як науки. Предмет, галузі, принципи та категорії психології..... 12
Тема 1.2. Минуле та сьогодення психологічної науки 15
Тема 1. 3. Динаміка природи психіки і свідомості..... 22
Розділ 2. Пізнавальні процеси та чуттєвий світ людини. Воля. 29
Тема 2.1. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття..... 29
Тема 2.2. Пізнавальні психічні процеси. Сприймання 33
Тема 2.3. Пізнавальні психічні процеси. Пам'ять 38
Тема 2.4. Пізнавальні психічні процеси. Увага..... 48
Тема 2.5. Пізнавальні психічні процеси. Мислення 53
Тема 2.6. Пізнавальні психічні процеси. Мовлення 59
Тема 2.7. Пізнавальні психічні процеси. Уява 63

Тема 2.8. Емоції та почуття 69
Тема 2.9. Вольові процеси 77
Розділ 3. Психологія особистості. Свідомість. Діяльність 85
Тема 3.1 Поняття особистості в психології 85
Тема 3.2 Психіка та свідомість в психології..... 96
Тема 3.3 Поняття про несвідоме в психології..... 109
Тема 3.4. Самосвідомість 116
Тема 3.5. Розвиток і формування особистості 121
Тема 3.6. Темперамент 132
Тема 3.7. Характер 138
Тема 3.8. Здібності 144
Тема 3.9. Психологічний аналіз діяльності..... 148
Розділ 4. Соціально – психологічна сфера особистості 154
Тема 4.1.Соціалізація особистості 154
Тема 4.2. Соціальні групи та механізми взаємовпливу 158
Тема 4.3. Психологія спілкування 167
Тема 4.4. Психологія взаємодії людей 175
Розділ 5. Емпіричне дослідження в психології 187
Тема 5.1. Особливості, структура й динаміка емпіричного дослідження в психології..... 187
Тема 5.2. Методи дослідження в психології 193
Тема 5.3. Дослідження відчуттів та сприйняття 196

Тема 5.4. Дослідження уявлень та уяви 204
Тема 5.5. Дослідження пам'яті 215
Тема 5.6 Практика дослідження мислення та інтелекту 239
Тема 5.7. Дослідження мови та мовлення 267
Тема 5.8. Дослідження емоційних процесів. 287
Тема 5.9. Дослідження вольових процесів 307
Тема 5.10. Дослідження психічних станів та міжособистісних відносин 321
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ГРУПОВОЇ ДИСКУСІЇ 373
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 381
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ 386

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку сучасного інформаційного простору, у часи пандемії та воєнного стану психологія набуває особливого значення для життєдіяльності та повноцінного функціонування суспільства, уникнення кризових для психіки людини станів, зменшення страхів, лікування травм та багато інших аспектів. Психологію вважають мистецтвом, надзвичайно важливим для освіченої інтелектуально розвиненої людини. Людина, структура її особистості знаходиться у фокусі уваги науковців різних напрямків досліджень, постає рухомим механізмом для різноманітних сфер життєдіяльності. Зокрема психологія допомагає розкрити різні грані людської постаті, розвинути життєво необхідні якості та механізми, що допомагає ефективно функціонувати у соціокультурному просторі. Загальна психологія сприяє формуванню компетенцій, спрямованих забезпечити підґрунтя для вивчення основних психологічних механізмів, функцій та факторів, необхідних для практичної діяльності суб'єкта.

Впровадження до змісту підготовки фахівців класичних університетів дисципліни Загальна психологія дозволить забезпечити належний рівень компетентностей як для професіонала та особистості, сформувати стійку систему психологічних поглядів. Зазначена дисципліна є складовою підготовки студентів освітньо-кваліфікаційних рівнів бакалавр і магістр. Опанування Загальної психології відіграє вагому роль у саморозкритті та самопізнанні здобувачів, впливає на становлення професійної мотивації, сприяє усвідомленню етичних принципів і професійної відповідальності; допомагає оволодіти знаннями з психології; спонукає застосовувати основні етичні норми та

принципи в діяльності, визначати обсяги знань відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни, складових та технологій оцінювання знань студентів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна психологія» постає формування психологічної культури, забезпечення здобувачів теоретичними знаннями з загальної психології, практичною складовою психологічного контексту в умовах практичної діяльності, генерування ініціативного підґрунтя професійного досвіду фахівця, оснастити його різними інструментами для майбутньої роботи та комунікації.

Завдання курсу «Загальна психологія» передбачають:

- опанування фізіологічних механізмів та сутності психічних функцій,
- визначення співвідношення природних і соціальних факторів становлення особистості,
- опанування основними відомостями щодо структури особистості,
- розкриття соціально-психологічних особливостей груп, діяльності та спілкування;
- напрацювання практичного досвіду проведення самостійних досліджень;
- набуття практичної складової роботи з конкретними методиками щодо здійснення психологічної практики;
- відпрацюванні практичних умінь щодо виявлення психологічних особливостей людини тощо.

Відповідно до завдань дисципліни передбачено реалізувати наступні результати навчання, зокрема здобувач повинен:

<u>знати:</u>

– предмет, завдання і методи загальної психології;

– поняття психіки, свідомого, несвідомого;
– структуру особистості, її психічно-пізнавальні процеси та індивідуальні особливості;
– рушійні сили та періодизацію розвитку особистості;
– психологію діяльності, спілкування;
– психологічні процеси, закономірності в групах.
– основні характеристики, види, етапи та особливості емпіричного дослідження в психології;
– специфіку й види психологічного експерименту, спостереження й опитування;
– засоби інтерпретації даних;
– як робити висновки та виконувати звіт про проведене дослідження;
– особливості створення психологічного та поведінкового портретів особистості;
– методики вивчення сенсорних процесів, сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, мовлення;
– методики вивчення процесів психічної регуляції уваги, психомоторики й саморегуляції, емоцій, психічних станів.

вміти:

– аналізувати психологічні особливості окремої особистості та різних спільнот людей;
– науково аналізувати соціально значущі проблеми і процеси, факти і явища суспільного життя;
- описувати поведінку людей у процесі комунікації;
- використовувати методи дослідження пізнавальних і емоційних процесів, психічних станів, індивідуально-психологічних особливостей, комунікативних здібностей тощо;
- використовувати емпіричні результати для прогнозування психічних явищ і управління ними в процесі практичної діяльності;

володіти:

– базовими навичками проведення психологічного дослідження та аналізу отриманих даних.

За програмою дисципліни передбачено отримати наступні *результати навчання*:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- знати сучасні психологічні проблеми, сутність і складові психіки;
- розуміти теоретичні основи психологічних засад, розвитку психіки;
- уміти аналізувати та пояснювати психічні явища;
- розробляти ефективні шляхи для розв'язання психологічних проблем;
- знати особливості розвитку і функціонування психічних явищ;
- розуміти теоретичні основи та закономірності прояву психічних явищ;
- уміти аналізувати психічні явища в контексті професійних завдань;
- володіти навичками управління психічними проявами;
- володіти навичками збору первинного матеріалу у професійній діяльності.

Навчальний посібник з курсу «Загальна психологія» розроблено відповідно до навчальних програм, що використовуються в освітньому процесі класичних університетів. У ньому зібрано основні положення, висновки наукових досліджень як відомих зарубіжних, так і вітчизняних авторів. З огляду на те, що при вивченні матеріалу зустрічається багато нових термінів, без яких неможливо зрозуміти зміст, надаються основні поняття за

кожною темою. Також навчальний посібник має практичні завдання та певний набір класичних методик, опитувальників, тестів, які студенти повинні знати та застосовувати у своїй практичній діяльності під час освітнього процесу та у майбутній професійній діяльності. Для перевірки студентами своїх знань наприкінці кожної теми пропонуються запитання для самоперевірки.

Навчальний посібник з курсу «Загальна психологія» може бути використано студентами як денної, так і заочної форми навчання під час аудиторних, позааудиторних та самостійних занять. Опанування дисципліни спонукає пробудження зацікавленості та закріплення інтересу до психології як важливої компоненти професійної діяльності, розвиток ціннісно-смислової сфери професіоналів.

Розділ 1. Психологія як наука

Тема 1.1 Особливості психології як науки. Предмет, галузі, принципи та категорії психології

План

1. Особливості та можливості психології
2. Предмет психології. Здоровий глузд і наука
3. Галузі психології
4. Основні принципи та категорії психології

*Основні поняття та терміни***:** психологія, предмет психології, рефлексія, психіка, психічні явища, психічні стани, психічні процеси, психічні властивості.

1. Психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших, для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі, для самовиховання та впливу на інших людей для ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами трудового колективу та у системі «людина – техніка».

Психологічна наука розв'язує такі групи завдань: науково-дослідні, діагностичні, корекційні, інформаційні, координаційні.

2. *Предметом* наукової психології постають конкретні факти психічного життя, що характеризуються якісно та кількісно. Характер психічного явища стає *закономірним,* якщо виникнення психічних фактів спостерігається щоразу, коли для цього виникають відповідні умови.

Психологія – це наука і система знань про закономірності, механізми, психічні факти і явища в житті

людини. *Предмет психології* – закономірності розвитку і вияву психічних явищ та їх механізми, загальні закономірності розвитку та прояву психіки людини**.**

Психічні явища **–** це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи відображуваних у свідомості явищ реальної дійсності, внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності.

Властивість високоорганізованої живої матерії, що полягає у відображенні суб'єктом об'єктивного світу, відповідає за регуляцію на цій основі своєї поведінки й діяльності називається *психікою*. Психіка характеризується низкою особливостей:

- психічне відображення має активний характер, пов'язане з пошуком та добором способів дій, що відповідають умовам середовища;

- психічне відтворення має випереджальний характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці;

- кожний психічний акт є результатом дії об'єктивного через суб'єктивне, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя;

- у процесі активної діяльності психіка постійно вдосконалюється й розвивається.

3. *Галузі психології* відрізняються як за предметом вивчення, так і методами, які використовуються у цій психологічній галузі.

Три великі групи наукової психології: теоретична, науково-прикладна та практична.

Теоретична психологія переслідує мету дослідження когнітвної сфери та пошуком відкриттів наукового характеру, що мають доказовий характер за рахунок концепцій, теоретичних фактів, теорем, парадигм тощо.

Науково-прикладна психологія підпорядковує галузі, для яких характерні дослідження і практичне використання знань із метою оптимізації поведінки та діяльності людей.

Практична психологія функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Сутність практичної психології виявляється в такому її різновиді, як *психокорекційна практика,* результатом якої є отримання рефлексивних знань та розвиток соціально-перцептивного інтелекту.

4. *Основні принципи психологічної науки* – детермінізму, відображення, єдності психіки й діяльності, розвитку психіки, системно-структурний.

Принцип детермінізму розкриває виникнення психіки у філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини.

За принципом відображення всі психічні функції (а не лише пізнавальні) за своєю природою є відображу вальними. Принцип єдності психіки та діяльності конкретизує принцип детермінізму й відображення. У принципі розвитку психіки об’єктивно виявляються й реалізуються детермінація поведінки, зв’язок психіки та діяльності.

Категорії – це найбільш загальні і фундаментальні поняття, що відображають суттєві, загальні властивості і відношення явищ дійсності і пізнання. *Основними категоріями психології* як науки є психіка і поведінка.

Психіка – властивість високоорганізованої матерії – мозку, його здатність відображати об'єктивну дійсність у вигляді відчуттів, уявлень, думок, вольових дій та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу.

Поведінка – це система взаємопов'язаних реакцій і дій людини чи тварини у взаємодії з навколишнім середовищем.

Контрольні запитання

1. Як представляють сучасну науку психологію? Розкажіть про уявлення людей про психологію як науку протягом історії розвитку?
2. У чому полягає специфіка предмета сучасної психології?
3. Назвіть основні відмінності наукового і ненаукового психологічного знання.
4. У чому полягає робота сучасного психолога?
5. Які галузі психологічної науки найбільше пов’язані з вашою майбутньою професією і як саме?
6. Що таке психіка?
7. Як пов’язана психологія з іншими науками?

Тема 1.2. Минуле та сьогодення психологічної науки

План

1. Підходи до визначення меж та етапів розвитку психології.
2. Психологія як наука про душу.
3. Психологія як наука про свідомість.
4. Психологія як наука про поведінку.
5. Сучасний стан розвитку психологічної науки.
6. Теорії особистості в психології.

Основні поняття та терміни: анімізм, атомізм, дуалізм, емпіризм, біхевіоризм, гуманістична психологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія, психоаналіз, структурна психологія, раціоналізм, натуралізм, суб’єктивізм, діалектичний матеріалізм,

волюнтаризм, «філософія життя», позитивізм, ірраціоналізм, прагматизм, феноменологія, екзистенціалізм, трансперсональна психологія, НЛП, психогенетика.

1. Відомо три основних підходи до визначення меж та етапів розвитку психології. Відповідно до **першого підходу**, психологія має довгу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX століття (Г.Еббінгауз).

Представники **другого підходу** (М.С.Роговий та ін.) вважають, що розвиток психологічної думки має бути розподілений на три етапи:

1-й етап – донаукової (міфологічної) психології;

2-й етап – філософської психології;

3-й етап – власне наукової психології.

Згідно з **третім підходом** (культурологічним), розвиток психологічної науки повинен розглядатися у контексті розвитку людської культури взагалі.

2. Загальним для поглядів більшості стародавніх вчених було використання замість слова «психологія» поняття «душа», яку вивчали як особливу сутність, першопричину різноманітних переміщень, що здійснюються в світі, причому не тільки серед тварин, але й серед неживих тіл. Це перший, *донауковий етап* у розвитку психологічних знань.

Другий етап називається *науковим.* Увагу античних психологів привернув зміст душі людини та спонукав до його вивчення. Зокрема пріоритет надавався вивченню того, що відрізняє людину від інших живих істот. Платон уперше виділив етапи в процесі пізнання, відкрив роль внутрішньої мови й активність мислення. Батьком психології як науки вважають *Аристотеля* (384-322 рр. до н.е.). Він висунув

концепцію душі як функції тіла, а не якогось зовнішнього відносно нього феномена.

Геоцентрично орієнтована філософська психологія епохи *Середньовіччя* вбачала в людині образ і подобу вищої істоти – Бога. Тільки враховуючи, орієнтуючись на зв'язок із божественним світом людська душа отримує силу.

Фома Аквінський, описуючи душевне життя, розташував різні його форми у вигляді своєрідних сходинок – від нижчих до вищих.

В Англії проти концепції душі виступили *номіналісти*. Цей напрямок виник у зв'язку із суперечкою про природу загальних понять або універсалій. Номіналізм сприяв розвитку природничо-наукових поглядів на пізнавальні можливості людини.

3. *Нова епоха* в розвитку світової психологічної думки пов'язана з XVII ст., зокрема введенням Декартом поняття про рефлекс. Він визначив самоспостереження (інтроспекцію) як головний метод психології.

До попередніх вчень про душу додалися чення, що визначали цей напрмок досліджень у контексті сучасного терміну *«психологія»*, введеного німецькими схоластами Р. Гокленіусом та О. Кассманом. Б.Спіноза першим довів, що психологія як наука про душу може бути не тільки описовою, але й пояснювальною системою знань.

В кінці XVII ст. виокремилися такі **напрямки наукових досліджень:**

– матеріалістичне вчення про нижчі форми руху людини та тварин, що пов'язані з психікою;
– філософсько-теологічне вчення про душу, з підвищеною увагою вивчали питання її природи та перетворення в різні стани;

– позитивне, де психологія постає пояснювальною та експериментальною наукою, з конкретними доказами головних тверджень.

4. Після 50-х років XIX ст. **психіку розглядають як поведінку**. У науках про живу природу замість механічної затверджується біологічна [**Поясок Т.Б.** 2011]

Тріумф вчення Дарвіна остаточно затвердив у психології принцип розвитку. Почався етап народження *експериментальної психології* як науки пов'язаний із діяльністю німецького філософа і психолога *В. Вундта.* Завдяки працям І. Сєченова предмет психології охоплював явища і процеси свідомості, а також увесь цикл взаємодії організму зі світом, включаючи його зовнішні тілесні дії.

5. На початку XX ст. світова психологія вступила в смугу загальної *кризи, що виникла через* інтроспекцію та орієнтацію на фізіологію організму, які були недостатніми для вирішення питань щодо свідомості та особистості.

Теорії сучасної психології

Назва	**Місце виникнення представники**	**Предмет дослід-ження**	**Коротка характеристика**
1	*2*	*3*	*4*
Біхевіоризм	США: Д. Уотсон, Е.Торндайк	Поведінка	Якщо стимул S відомо (подразник органів відчуттів), можна заздалегідь передбачити реакцію на нього .або навпаки, якщо відомо про реакцію, можна

			дізнатися її стимул. Ситуація вирішується через метод "спроб і помилок".
Гештальт психологія	Німеччина: Т.Вєртгеймер В. Келлер, К. Левін	Свідомість	Сприйняття оточуючого нас світу організоване. Структурна (системна) організація складних психічних утворень визначає властивості і функціїчастин, що його створюють. Побудова складного психічного образу через інсайт – особливий психічний акт миттєвого охоплення відносин (структури) в полі, що сприймається
Глибинна психологія (психоаналіз)	Австрія: З. Фрейд, К. Юнг, Е. Берн	Несвідоме	Поведінка підкоряється впливу підсвідомих сил. Психічне життя людини має рівні: Воно (несвідоме), Я (свідомість), Над «Я» (суспільна свідомість). Вони характеризу-ються конфліктом між свідомим і несвідомим
Когнітивна психолог	США: У. Найссер, А.	Розум, проблеми пізнання	Поведінка суб'єкта основана на знаннях. "Когнітивна схема" –

	Пайвіо, Дж. Келлі.		існуючий у голові людини план збору інформації щодо об'єктів і подій. Сприйняття, пам'ять, мислення визначаються когні-тивними схемами. Неправильні когніції спричиняють непро-дуктивну поведінку. При їхній зміні поліпшується поведінка
Гуманістична психологія	США: К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Маслоу, М. Меррей, М. Мерфі	Здорова творча особистість	Людина народжуєть-ся з тенденцією максимально реалізу-вати свої можливості. Виховання і суспільні норми впливають на забуття власних почуттів і потреб. Особистість розви-вається за ідеальним сценарієм, що ви-кликає незадоволе-ння й аномалії поведінки
Вітчизняна психологія діяльності	Л.Виготський С.Рубінштейн О. Леонтьєв	Зв'язок свідомості та поведінки	Виявлення і вивчення зв'язків між свідомістю і діяльністю людини. В пріоритеті внутрі-шній образ предме-та; дія, що здійснюється суб'єктом; мотив, що спонукає його

			діяти; переживання ним свого ставлення до інших індивідів; його особистісні власти-вості та домагання

6. Теорії особистості поділяються на декілька типів. Залежно від способу пояснення поведінки вирізняються психодинамічні, соціодинамічні та інтеракціоністські теорії особистості. П*сиходинамічні* теорії описують особистість і пояснюють її поведінку, спираючись на її психологічні чи внутрішні, суб'єктивні характеристики. *Соціодинамічні теорії* головну роль у детермінації поведінки відводять зовнішній соціальній ситуації і не надають суттєвого значення внутрішнім властивостям особистості. *Інтеракціоністські теорії* основуються на принципі взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників управління актуальними діями особистості. *Експериментальні теорії* побудовані на аналізі й узагальненні зібраних дослідним шляхом чинників. *Неекспериментальні теорії* спираються на життєві враження, спостереження, досвід і роблять теоретичні узагальнення, не апелюючи до експерименту. *Для структурних теорій* головною проблемою є з'ясування структури особистості та систем понять, за допомогою яких вона повинна описуватись. *Динамічні теорії* основною темою мають перетворення, зміни в розвитку особистості, тобто її динаміку.

Контрольні запитання

1. Опишіть наукове обґрунтування психології в античні часи?
2. Як розвивалася теорія психологічної думки до XVII ст.

3. Назвіть основні вчення XVII – XVIII ст. і поясніть сутність деяких із них.
4. Назвіть прізвища вітчизняних учених, які працювали в кінці XIX – XX ст.
5. Що є об'єктом вивчення в біхевіористичній психології?
6. На яких засадах базується структурна психологія?
7. У чому сутність концепції психоаналізу?
8. У чому сутність матеріалістичного підходу до розуміння психічних явищ?
9. У чому полягає сутність когнітивної та гуманістичної психології?

Тема 1. 3. Динаміка природи психіки і свідомості.

План

1. Поняття психіки
2. Виникнення та розвиток психіки (гіпотеза О.І.Опаріна, теорія П.Т.Де'Шардена)
3. Концепція рівнів психічного відображення дійсності та рівнів розвитку поведінки тварин за вченнями О. Леонтьєва й К. Фабрі
4. Свідомість та її структура

Основні поняття та терміни: подразливість, чутливість, тропізм, інстинкт, навички, інтелектуальна поведінка, свідома діяльність, дифузна нервова система, ганглієва нервова система, трубчаста нервова система.

1. Психіка – певний інструмент, що допомагає адаптувати реалії життя в суб'єктивний код відображення об'єктивного світу. Основна мета та заклик до діяльності психіки виявляється в створенні системи мотивації щодо процесів відображення, тобто обранні найкращих рішень, оцінці варіантів можливої поведінки тощо. Отже, *психіка* – це

системна властивість високоорганізованої живої матерії, що полягає в активному відображенні суб´єктом об´єктивного світу, у побудові ним невідчужуваної від нього картини цього світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки та діяльності.

Головні тенденції розвитку психіки:

- ускладнення форм поведінки (форм рухової активності);
- удосконалення здатності до індивідуального навчання;
- ускладнення форм психічного відображення.

Психіка людини – це відображувально-регуляційна діяльність, яка забезпечує її активну взаємодію з оточуючим світом. Людська психіка – це система суб´єктивних образів дійсності, внутрішній світ людини, який має свої закони становлення та функціонування.

2. Гіпотеза О.І.Опаріна про виникнення життя на Землі у формі коацерватів: на певному етапі розвитку природи завдяки взаємодії механічних, термічних, хімічних, акустичних та світлових властивостей матерії з неорганічної матерії виникла органічна матерія – *білкова речовина*. Складні білкові молекули – коацервати здатні реагувати на впливи, пов’язані з обміном речовин.

Витоки психічного П. Т. Де’Шарден бачить в понятті “духовна енергія”, ототожнюючи її з внутрішньою стороною матерії та веде передісторію психічного з давніх часів. Цю стадію називає *Переджиття*. На стадії *Життя* формується біосфера. Подальший розвиток проходив у зв’язку з появою у тварин нервової системи. Для стадії *Думки* характерне інтенсивне зростання *свідомості*. Виникає о*собистість* зі здатністю до безмежної індивідуальної еволюції. На стадії

Наджиття – об'єднання народів, духовне оновлення Землі, формування *Надлюдства.* Виникає *Надособистість*. Вершиною розвитку людства стає не окрема індивідуальність, а *універсальна особистість, одухотворення, любов та усвідомлення вічності життя.*

3. Розвиток психіки реалізується у формі *філогенезу* й у формі *онтогенезу.* Стадії розвитку психіки у філогенезі пов'язані з рівнем розвитку нервової системи організмів.

Концепція рівнів психічного відображення дійсності й рівнів розвитку поведінки тварин (О.М. Леонтьєву і К. Е.Фабрі)

Рівні розвитку психіки

Рівні розвитку психіки	Види живих істот	Особливості поведінки	Органи психічної діяльності
1	*2*	*3*	*4*
1.Елементарна сенсорна чутливість а) найнижчий рівень (наявність елементарних відчуттів)	Одноклітинні та багатоклітинні організми, що живуть у воді (інф. туфелька, амеба)	Подразли-вість - чіткі реакції організму на біологічно значущі властивості середовища через змінення швидкості та напрямку руху. Вони наз. тропізми (термо-, фото-, хемо-, топо – на	Особливо чутливі нервові клітини утворюють дифузну нервову мережу
Б) найвищий	Червопо	механічні	У кожному сегменті

рівень (наявність відчуттів, здатність до формування умовних рефлексів) 2.Перцептивна психіка а) низький рівень – предметне відображення світу у формі образів предметів. Інтеграція властивостей предмета у цілісний образ б) вищий рівень – елементарні форми мислення (рішення задач, складання	дрібні, кишковопорожнинні, брюхоногі молюски, равлики Риби, нижчі хребетні, молюски, комахи Вищі хребетні – птахи, ссавці	подразники) Чутливість – чіткі реакції організма на біологічно нейтральні властивості. Розвинена рухова активність, не чекають подразників зовн. середовища. Гол. значення мають інстинкти – це біологічно зумовлені вроджені програми поведінки. Здатність до активного пошуку позитивних подразників, запобігання негативним Формування рухових навичок. Домінує	черв'яка є скупчення нервових клітин – ганглії. Інформація від цих гангліїв поступає до головного ганглія. Тут відбувається аналіз і передача зворотних імпульсів до м'язового апарату сегмента. Утворення зачатків органів чуттів Утворення різноманітних органів чуттів, їх спеціалізація, існують нервові центри і нервові шляхи

певної картини світу) в)найвищий рівень відображення міжпредметних зв'язків, виділення в практичній діяльності орієнтувальної фази, вирішення однієї задачі різними способами, перенос знайомих способів дій в нові умови	Мавпи, кити, дельфіни	інстинктивна поведінка. Активний пошук позитивних подразників, запобігання несприятливим умовам. Розвинена захисна поведінка. Можливість утворення тимчасових нервових зв'язків Високорозвинені інстинктивні форми, здатність до формування навичок – автоматизовані способи виконання дії, здобуті в індивідуальному досвіді. Зародки інтелектуальної поведінки – інтелектуальні дії.	Трубкова нервова система зі спинним і головним мозком Існує центральна нервова система, спинний мозок, де спостерігається локалізація нервових центрів з певними функціями

		Поряд з біологічною, інстинктив-ною виявляється інтелектуа-льна поведінка, яка виражається в умінні вирішувати наочно-дійові задачі, розвиток дослідни-цьких форм поведінки з використан-ням раніше набутих знань і навичок, передбачення ситуації, врахування причинно-наслідкових зв'язків, здатність до пізнання дійсності незалежно від біологічних потреб, але не існує суспільства і спільної діяльності	

4. З ускладненням умов життя людиноподібних істот – антропоїдів поступово почала формуватися свідомість. Праця та суспільний спосіб життя спонукали історичний розвиток людської свідомості як вищої форми психіки.

Свідомість – *вища, властива лише людині форма відображення об'єктивної дійсності, опосередкована суспільно-історичною діяльністю людей.*

Структура свідомості*:*

1. *Пізнавальні процеси.*

2. Закріплене у свідомості виразне розрізнення суб'єкта і об'єкта.

3. *Цілевизначальна діяльність людини.*

4. Наявність у людини певного *ставлення.*

Обов'язковою умовою формування і прояву всіх зазначених вище специфічних якостей свідомості є *мова.* Людська свідомість має *суспільний характер*.

Контрольні запитання

1. Назвіть етапи розвитку психіки.
2. Як розвиток психіки пов'язаний із середовищем та умовами життя?
3. Яка роль праці та мови у виникненні людської свідомості?
4. Що спільного та відмінного у психічній діяльності тварин і людини?
5. Назвіть ознаки людської свідомості.
6. Які механізми відображувальної діяльності на різних стадіях розвитку психіки?
7. У чому полягають особливості «мови» і «спілкування» тварин?

Розділ 2. Пізнавальні процеси та чуттєвий світ людини. Воля.

Тема 2.1. Пізнавальні психічні процеси. Відчуття.

План

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів. Поняття про відчуття
2. Рефлекторна природа відчуттів
3. Класифікація відчуттів
4. Властивості відчуттів
5. Явище адаптації
6. Взаємодія відчуттів

Основні поняття та терміни: чуттєве пізнання, відчуття, аналізатор, контактні та дистантні відчуття, екстерорецептори, інтерорецептори, пропріорецептори, чутливість, поріг чутливості, адаптація, адекватний подразник, сенсибілізація, синестезія.

1. *До психічних процесів* відносять пізнавальні процеси: вольові процеси; емоційні процеси. *До психічних станів* зараховують прояви почуттів, уваги, волі, мислення. *До психічних властивостей* належать: якості розуму, мислення, стійкі особливості вольової сфери, що закріпилися в характері, темпераменті, здібностях; закорінені та щойно виниклі спонукання діяти певним чином, властивості почуттів тощо.

Психічні властивості особистості – це стійкі утворення, які забезпечують певний кількісно-якісний рівень психічної діяльності й поведінки, типовий для індивіда. *Психічні стани* служать тлом для психічних процесів у силу їхньої меншої рухливості.

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. У людській свідомості воно може відбуватися на рівні **чуттєвого** та **абстрактного** пізнання.

2. Вчення про вищу нервову діяльність розкриває науково-природничі підвалини відчуттів. **Аналізатори** – це органи тваринного, у тому числі й людського, організму, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди енергії. Аналізатор складається з трьох частин:

1) *периферичний* відділ;

2) *аферентні* (доцентрові) та еферентні (відцентрові) нерви;

3) *підкоркові та кіркові* відділи.

3. Залежно від міри *контакту* органів чуття з подразниками розрізняють ***чутливість контактну*** *та* ***дистантну***. За розміщенням рецепторів організму – на поверхні, всередині нього, в м'язах і сухожиллях – розрізняють ***відчуття*** *екстероцептивні*, *інтероцептивні та пропріоцептивні.* Як самостійні виокремлюють ***температурні*** відчуття.

Відповідно до *системи аналізаторів* розрізняють відчуття зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, статеві, кінестетичні та статичні.

Класифікація відчуттів

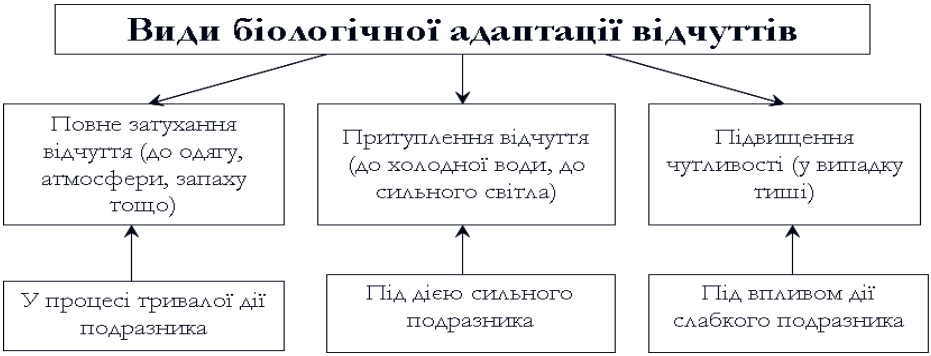
4. Всі відчуття мають багато спільного – *якість, інтенсивність, тривалість і локалізація***.** Відмітні особливості відчуттів – *адаптація, синестезія, сенсибілізація, вправність та взаємодія***.**

Якість відчуттів – це особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших, наприклад кольоровий тон, особливості слухових, нюхових, смакових відчуттів тощо. *Інтенсивність відчуттів* – це їхня кількісна характеристика, тобто більша чи менша сила їх виявлення. *Тривалість відчуттів* є їхньою часовою характеристикою, вона залежить від тривалості дії подразника та від інерції відчуття. У локалізації подразника велику роль відіграє взаємодія відчуттів.

Під *чутливістю* розуміють здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його. *Порогом* відчуття називають такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Розрізняють пороги абсолютний і розрізнений, або диференційний. *Абсолютний поріг* буває нижній і верхній. *Нижній поріг* характеризує мінімальну силу подразника, яка здатна викликати у людини відчуття. *Верхній поріг* чутливості – це та максимальна сила подразника, яка ще викликає адекватне відчуття. П*оріг розрізнення,* або *диференційний поріг* полягає у здатності відчувати найменшу різницю в інтенсивності двох діючих подразників, диференціювати подразники за силою, розміщувати їх за силою від найслабшого до найсильнішого. Фізіологічним підґрунтям диференційного порогу є процес гальмування.

5. *Адаптація* відчуттів – це зміна чутливості органів відчуття в результаті пристосування їх до зміни сили діючих подразників. На відміну від адаптації аналізатора до

подразника можна спостерігати збільшення чутливості, або *сенсибілізацію* до подразника.



6. Взаємодія відчуттів – зміна чутливості аналізатора під впливом подразника інших органів відчуття. Ця взаємодія виявляється по-різному: в одних випадках як *синестезія* відчуттів. *Синестезія* – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора, тобто це взаємодія відчуттів. *Сенсибілізація* – це підвищення чутливості у результаті взаємодії відчуттів або систематичних вправ. *Контраст* – психофізіологічна закономірність, яка виявляється у зміні чутливості під впливом попереднього або сукупного подразника. *Компенсацією* називається явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого. *Сенсорна депривація* – тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. У відчуттях відбувається **післядія** в аналізаторах. Розрізняють дві групи чинників, під впливом яких відбувається сенсибілізація відчуттів:

- необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота);
- специфічні вимоги професійної діяльності людини.

Контрольні запитання

1. Чому психічний процес “відчуття” належить до чуттєвого пізнання?
2. У чому полягає особливість відчуттів як чуттєвої форми відображення дійсності?
3. Чи всі подразники, що об’єктивно діють на органи чуття, можуть відображатися за допомогою відчуттів?
4. Охарактеризуйте основні властивості відчуттів.
5. Назвіть основні пороги чутливості. Чим вони визначаються?
6. Що таке сенсибілізація відчуттів і яким є її механізм?
7. У чому виявляється синестезія відчуттів?
8. Який подразник називається адекватним?
9. Що таке адаптація відчуттів і яким є її механізм?
10. У чому можуть виявлятись індивідуальні можливості у відчуттях людей?

Тема 2.2. Пізнавальні психічні процеси. Сприймання.

План

1. Поняття про сприймання
2. Фізіологічні основи сприймання
3. Особливості сприймання
4. Види сприймання. Сприймання простору, часу, руху. Спостереження
5. Індивідуальні особливості сприймання

Основні поняття та терміни: сприймання, комплексний подразник, предметність, цілісність сприймання, структурність сприймання, осмисленість сприймання, константність сприймання, апперцепція, ілюзія, сприймання простору, сприймання руху,

сприймання часу, спостереження, спостережливість, конвергенція, акомодація.

1. Сприймання – це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їхніх якостей та властивостей при безпосередньому впливу на органи чуття.

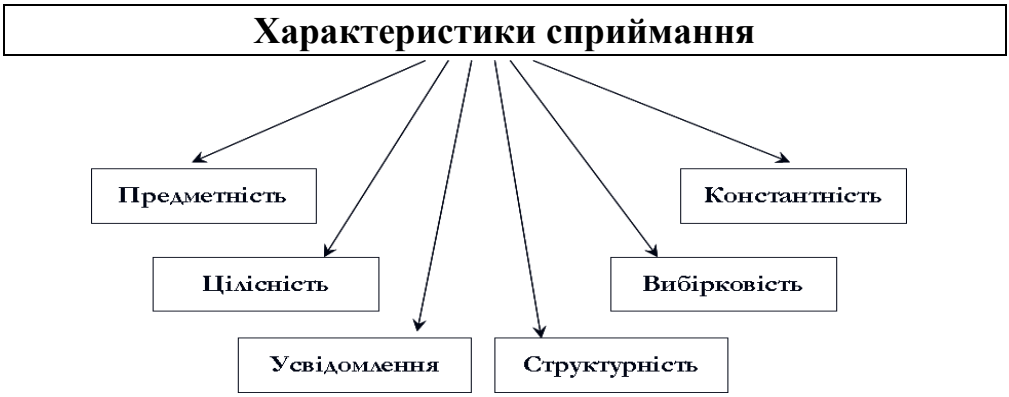
Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням, почуттями, волею. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ світу важливу роль відіграють активність, дійовість особистості.

2. Фізіологічною основою сприймання є комплексна діяльність системи аналізаторів. Первинний аналіз, який здійснюється в рецепторах, доповнюється складною аналітико-синтетичною діяльністю мозкових кінців аналізаторів.

Сприйняття будь-якого нового предмету здійснюється на основі наявного у людини досвіду, знань. *Рефлекс на ставлення*: І. П. Павлов експериментально показав, що при сприйнятті певних явищ сигнальне значення має не якість подразників, а особливості взаємозв'язків між ними, і тому рефлекс виробляється не на подразник, а на відповідність між подразниками.

Мислення залучається до акту сприймання, мовою позначається предмет сприймання. Друга сигнальна система робить предмет, що сприймається, смисловим сигналом, визначає розуміння першосигнальних подразників, придає сприйняттю людини довільний характер, пов'язує сприйняття з активністю особистості.

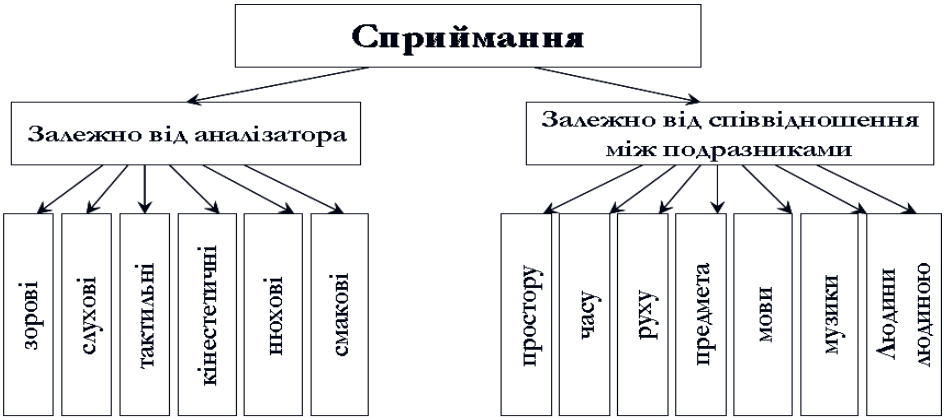
3. Для сприймання характерні *структурність, константність, усвідомлення, вибірковість.*



Предметність – це об'єктивація відносно відомостей, що надходять із зовнішнього світу. *Цілісність* – це відображення предмета в цілому, навіть якщо він складається з окремих елементів. *Структурність* – це сприймання окремих елементів, виділення їх із цілісного предмета, явища. *Константність* – це відносно довготривале, стійке сприймання як постійних явищ, предметів при зміні умов їх пред'явлення. *Усвідомлення* – це віднесення предмета до певного класу предметів чи явищ і називання його словами. *Вибірковість* – це виділення одних предметів у порівнянні з іншими.

4. Залежно від аналізатора вони бувають: зорові, слухові, тактильні, кінестетичні, нюхові, смакові, залежно від співвідношення між подразниками – простору, часу, руху, предмета, мови, музики, людини людиною.

Розрізняють сприймання за сенсорними особливостями, ставленням до психічного життя, складністю сприймання.



Сприймання простору відбувається за участю зорового, кінестетичного та слухового аналізаторів. Об'єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, відстані, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу.

Сприймання руху — це показ зміни положення предметів у просторі. Сприймання руху залежить від того, як сприймається рухомий предмет стосовно іншого нерухомого чи рухомого предмета.

Сприймання часу полягає у показі тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органу для сприймання часових явищ немає. У сприйманні часу беруть участь усі аналізатори, відбиваючи тривалість їхніх дій.

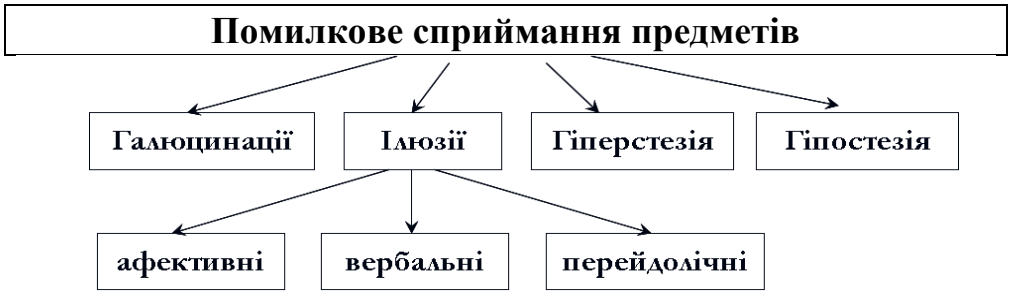
Важливими умовами адекватного сприймання є *спостереження і спостережливість***.**

5. На особливості сприймання впливають не лише характеристики актуальних дієвих стимулів, а й характеристики особи спостерігача. До них включають:

1. *Потреби та цінності*.

2. *Досвід і сподівання.*

Залежність сприймання від минулого досвіду та змісту психічної діяльності людини називається *апперцепцією.*



Ілюзія – це неправильне, спотворене сприйняття з обов'язковою наявністю справжнього об'єкта.

Галюцинації – порушення процесу сприймання, при якому виникають образи сприймання при відсутності реального об'єкта.

Гіперестезія – підвищення сприйнятливості до звичайних зовнішніх подразників, яке виникає при різкому фізичному чи емоційному перевтомленні. *Гіпостезія* – зниження сприйнятливості до зовнішніх стимулів, пов'язане з розумовим перевтомленням.

Екстрасенсорне сприйняття полягає у сприйманні сигналів, які не діють безпосередньо на органи відчуття*, це телепатія, яснобачення, передбачення.*

Контрольні запитання

1. Який психічний процес називається сприйманням?
2. У чому полягає спільне та відмінне між сприйманням і відчуттям?
3. Охарактеризуйте загальні властивості сприймань.
4. Що таке структурність сприймання та який її механізм?
5. Що таке константність сприймання та який її механізм?
6. Як виявляється аперцепція у процесах сприймання?
7. Який вплив на сприймання може чинити попередній досвід?
8. Назвіть чинники, що визначають об'єктивні та суб'єктивні умови сприймання?
9. Що таке ілюзія у сприйманні та який її механізм?
10. У чому може виявлятися професійна спостережливість?

Тема 2.3. Пізнавальні психічні процеси. Пам'ять.

План

1. Поняття пам'яті. Теорії пам'яті відповідно до її механізмів
2. Види пам'яті
3. Характеристика процесів пам'яті
4. Індивідуальні особливості пам'яті
5. Закономірності запам'ятовування
6. Шляхи вдосконалення пам'яті

Основні поняття та терміни: пам'ять, асоціація, запам'ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, персеверація, ремінісценція, образна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, емоційна пам'ять, рухова пам'ять, оперативна пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять.

1. *Пам'ять* – це один із основних пізнавальних процесів, що включає закріплення, збереження і відтворення людиною її попереднього досвіду; процес збереження минулого досвіду, який робить можливим його повторне використання в діяльності та повернення у сферу свідомості.

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні були зроблені *асоціативним напрямом* психології. *Асоціація за суміжністю* – це демонстрація в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть один за одним у часі (*сумісність у часі)* або перебувають поряд один з одним у просторі *(сумісність у просторі).*

Асоціація за схожістю спостерігається тоді, коли в мозку відображаються зв'язки між предметами, схожими у певній відповідності.

Асоціація за контрастом утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, що пов'язані між собою протилежними ознаками.

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від *гештальтпсихології***.** Центральним поняттям нової теорії був «*гештальт*» – образ як цілісна організація структури, яка не дорівнює сумі її окремих частин.

Фізіологічна теорія пам'яті тісно пов'язана з важливими положеннями вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків – це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні.

Згідно з *фізичною теорією пам'яті* проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що призводить до механічних та електронних змін у *синапсах* (місце стикання нервових клітин).

Біохімічна теорія пам'яті виражається гіпотезою про двоступеневий характер процесу запам'ятовування. Зокрема на першій стадії, одразу ж після впливу подразника, у мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси у клітині. Друга стадія виникає на основі першої – це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів.

Прихильники *хімічної теорії пам'яті* вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження та відтворення слідів одержаних вражень.

2. Пам'ять поділяється на *прижиттєву та генетичну.* Підґрунтям для класифікації *видів* прижиттєвої пам'яті є такі критерії:

- участь волі в процесі запам'ятовування;
- тривалість зберігання інформації;
- специфіка предмета запам'ятовування.

Види пам’яті

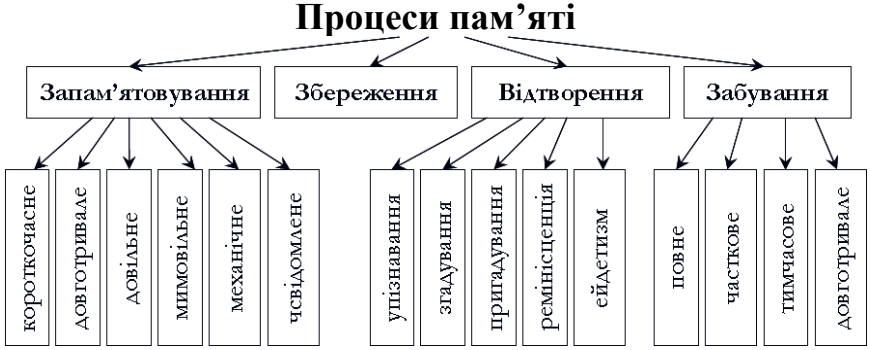
Рухова пам'ять – полягає у запам'ятовуванні, збереженні та відтворенні рухів. *Емоційна пам'ять* – пам'ять на почуття. *Образна пам'ять* – це пам'ять на уявлення, картини природи і життя, на звуки, запахи, смаки. *Ейдетична пам'ять* – виникає в результаті збудження органів чуття зовнішніми подразниками. *Словесно-логічна пам'ять* – це думки, втілені у форму мови.

Мимовільна пам'ять – це запам'ятовування та відтворення, за якого відсутня спеціальна мета щось запам'ятати чи пригадати. *Довільна пам'ять* – коли ставиться

певна мета запам'ятовування і відтворення з докладанням вольового зусилля.

Довгочасна пам'ять – характеризується тривалим збереженням матеріалу після багаторазового його повторення і відтворення. *Короткочасна пам'ять* – характеризується дуже стислим терміном збереження після одноразового, дуже нетривалого сприйняття і негайним відтворенням. *Оперативна пам'ять* – забезпечує запам'ятовування інформації, необхідної для виконання певної дії.

3. Крім видів пам'яті, виділяються її *процеси.*



Запам'ятовування – основний процес пам'яті, на основі якого відбувається накопичення досвіду людини, пов'язування нових знань зі старими. Запам'ятовування може бути механічним і усвідомленим. *Механічне* запам'ятовування ґрунтується на закріпленні зовнішніх зв'язків шляхом багаторазового повторення. *Усвідомлене* запам'ятовування ґрунтується на встановленні смислових зв'язків нового з уже відомим матеріалом і між частинами даного матеріалу.

Механічне запам'ятовування ґрунтується на закріпленні зовнішніх зв'язків шляхом багаторазового повторення. *Усвідомлене* запам'ятовування ґрунтується на встановленні

смислових зв'язків нового з уже відомим матеріалом і між частинами даного матеріалу. Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву.

Відтворення – процес відновлення збереженого матеріалу пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні – полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Розрізняють два види відтворення: впізнавання і згадування. *Згадування* – це усвідомлене відображення, пов'язане з переборюванням ускладнень, що вимагає вольових зусиль. Воно буває мимовільним або довільним.

Як один з різновидів відтворення виділяють *спогади* – локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами.

Упізнавання – прояв пам'яті, який виникає при повторному сприйманні предмета. При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним. *Неповне* впізнавання характеризується невизначеністю, утрудненням співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що було в попередньому досвіді.

Ремінісценція – відстрочене відтворення того, що раніше сприймалося і що здавалося забутим. *Ейдетизм* – зорова пам'ять, яка довго зберігає яскравий образ з усіма деталями сприйнятого.

Збереження – це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набування досвіду. *Забування-процес,* протилежний збереженню; він виявляється у тому, що

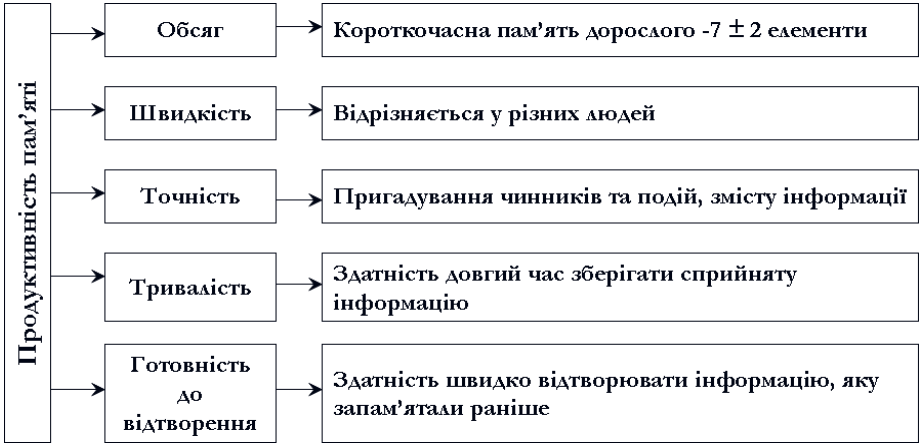
актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою.

4. *Особливості пам'яті* конкретної людини зумовлені взаємодією цілого ряду чинників: особливості нервової системи; особливості середовища; тип особистості; характер діяльності тощо.

Продуктивність пам'яті визначають певні чинники:

1) суб'єктивні: тип запам'ятовування; попередній досвід; установка; інтерес; стан організму;
2) об'єктивні: осмисленість; зв'язаність; зрозумілість; наочність; ритмічність; кількість матеріалу; зовнішнє середовище.

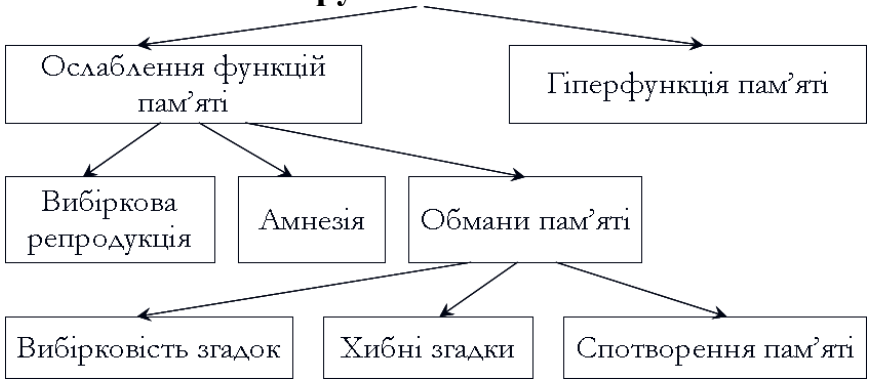
Найважливіші риси, що визначають продуктивність пам'яті



У деяких людей спостерігаються *порушення пам'яті: ослаблення функцій пам'яті, вибіркова репродукція, амнезія.*

Бувають факти *обманів пам'яті,* які мають звичайно форму однобічної *вибірковості згадок, хибних згадок* (конфабуляції) і *спотвореної пам'яті.* Іноді має місце *гіперфункція* пам'яті.

Порушення пам’яті



5. Законами пам’яті називаються загальні закономірності, які характеризують будову і роботу пам’яті людини.

Закон асоціацій: чим більше різноманітних зв’язків чи асоціацій буде виявлено між частинами складного матеріалу в процесі його аналізу, а також чим більше зв’язків і асоціацій буде встановлено між тим, що запам’ятовується, і вже відомим людині матеріалом, тим швидше і краще матеріал, що заново сприймається, запам’ятається, довше збережеться в пам’яті і легше згадається в потрібний момент.

Закон зв’язку пам’яті з мисленням: пам’ять людини на вищих рівнях її розвитку тісно пов’язана з мисленням людини.

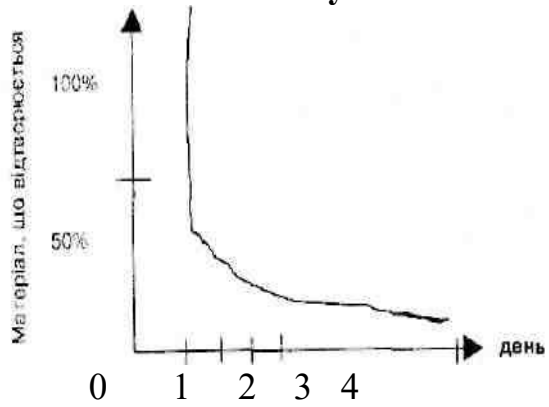
Закон зв’язку пам’яті з уявою: образне уявлення чи активне включення уяви в процес запам’ятовування матеріалу майже завжди покращує запам’ятовування і пригадування відповідного матеріалу.

*Закон зв'язку пам'яті з емоціями***:** чим більш виражену емоційну реакцію у людини викликає той чи інший матеріал, тим краще і міцніше він запам'ятовується.

Закон зв'язку пам'яті з мовою: переклад інформації з мови органів відчуття на ту основну мову, якою в якості засобів спілкування і мислення користується людина, забезпечує, відповідно, переклад інформації із короткочасної пам'яті в довгочасну, сприяючи її запам'ятовуванню. Мова бере участь і в зворотному процесі – вилучення інформації із довгочасної пам'яті та її пригадування. Крива Еббінгауза Германа, що показувала тривалість зберігання засвоєної інформації в *пам'яті*. Відкрив «ефект краю», зокрема при швидкому прочитанні слів, що написані, запам'ятаються найкраще ті, що на початку і в кінці.

Закон зв'язку пам'яті з мотивацією (потребами) людини: чим більше матеріал, що запам'ятовується, пов'язаний з актуальними потребами людини, тим краще він буде запам'ятовуватись; чим сильніша відповідна потреба, тим міцніше запам'ятовування пов'язаної з нею матеріалу.

Закон забування



Ефект Зейгарник. Набагато швидше, людиною звичайно забувається те, що стосується повністю завершених

справ, ніж те, що стосується незавершених справ, причому перше забувається майже в 2 рази швидше, ніж друге.

6. Для логічного запам'ятовування слід враховувати такі *етапи*:

1) усвідомлення мети запам'ятовування;
2) розуміння змісту матеріалу;
3) аналіз матеріалу;
4) виявлення найсуттєвіших думок;
5) узагальнення;
6) запам'ятовування узагальнення.

Шляхи покращення запам'ятовування:

- Запам'ятовування відбувається легше, якщо поставити мету – засвоїти матеріал.
- Постійно підтримувати інтерес до тих предметів, якими ви займаєтесь.
- Складний матеріал потребує не механічного, а усвідомленого запам'ятовування.
- Суттєвою опорою усвідомленого запам'ятовування служать різноманітні схеми, діаграми, таблиці.
- Ефективний прийом – порівняння.
- Правильна організація повторення.
- Слідкувати не лише за сприйняттям матеріалу, а й за відтворенням.
- Формування асоціацій.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального процесу.
2. Визначте роль пам'яті у психічному житті людини.
3. Природа асоціацій та їхнє значення у процесах пам'яті.
4. За якими принципами пам'ять поділяють на різновиди?

5. У чому полягає відмінність короткочасної пам’яті від оперативної?
6. Назвіть основні умови продуктивного запам’ятовування.
7. Як можна пояснити явище ремінісценції?
8. У чому виявляється основна відмінність образів та уявлень пам’яті від образів сприймань?
9. У чому виявляються індивідуальні особливості пам’яті?

Тема 2.4. Пізнавальні психічні процеси. Увага.

План

1. Поняття про увагу. Функції уваги.
2. Фізіологічна основа уваги.
3. Види та форми уваги.
4. Основні якості уваги.
5. Розвиток уваги в онтогенезі.

Основні поняття та терміни: увага, уважність, осередок оптимального збудження, домінанта, орієнтувальний рефлекс, взаємна індукція, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, зовнішня увага, внутрішня увага, обсяг уваги, стійкість уваги, розподіл уваги, переключення уваги, коливання уваги, розсіяність уваги.

1. *Увага* – це процес свідомого чи несвідомого (напівсвідомого) відбору однієї інформації, яка надходить через органи чуття, та ігнорування іншої. *Об'єктом уваги* може бути як предмет зовнішнього світу, на який спрямований акт пізнання, так і власна психічна діяльність.

Визначення параметрів уваги залежать від типу нервової системи, а вдосконалення відбувається під час перебігу конкретних видів діяльності:

- Ігри (у дітей);

- навчання (в учнів);
- праця (у дорослих).

Одна із визначальних закономірностей уваги – це *вибірковість***,** що полягає у зосередженні людини на одному, ігноруванні, незважанні на інше.

Здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти називають *уважністю***.**

Прибічники *волюнтаристської теорії* сутність уваги вбачають виключно у волі. Представники англійської *асоціативної психології* поняття "увага" не включали до системи психології як науки, вважали асоціацією уявлень. Представники *інтроспективної психології* (Д. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер) трактували її з внутрішнього суб'єктивного боку. Представник *фізіологічного напрямку психології* Т. Циген пояснював увагу боротьбою відчуттів і неусвідомлених уявлень, вважав за фіксаційну точку свідомості. Т. Рібо, як і І. Сєченов, висунув *теорію рухомої уваги*. Увага, стверджував він, це не духовний акт, що діє приховано, її механізм руховий, тобто такий, що діє на м'язи у формі затримки. Представники *біхевіоризму* розглядають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів.

2. Фізіологічний *механізм уваги* полягає в концентрації збудження (від зовнішніх чи внутрішніх подразників) на певній ділянці кори головного мозку, що отримало назву домінанти. Саме в цій ділянці кори виникає зона оптимального збудження, а в інших – має місце гальмування. Фізіологічним підґрунтям уваги є *збудження***,** що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

Домінанта – це панівне осереддя, яке притягає до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. Загальмовані, відносно слабші збудження порівняно з домінуючими О. Ухтомський називав *субдомінантними***.** У діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан. Людина завжди буває до чогось уважною.

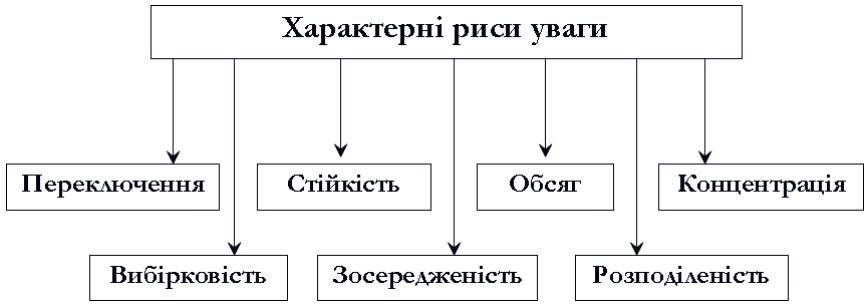
Серед мозкових механізмів уваги велику роль відіграють чоловічі ділянки головного мозку. Що стають визначальними при підвищенні рівня бадьорості відповідно до поставлених перед людиною завдань і так забезпечують прояв вищих довільних форм уваги.

3. Класифікація основних *типів уваги,* як правило, відбувається шляхом розподілення реакцій людини на:

- генетично і соціально зумовлені;
- безпосередні чи опосередковані;
- ті, що відбуваються автоматично чи потребують вольового зусилля і контролю.

Мимовільна увага – та, що виникає мимовільно, сама собою, викликана дією сильного, контрастного або нового подразника. *Довільна увага* – свідоме зосередження на певній інформації. Вона свідомо спрямовується і регулюється особистістю. *Післядовільна увага* викликається через входження в діяльність і через інтерес, що виникає у зв'язку з цим. *Зовнішня увага* виявляється у зовнішніх діях людини, вона спрямована на теоретичне і практичне оволодіння навколишнім середовищем. *Внутрішня увага* виявляється в наших внутрішніх діях. Наприклад, самоспостереження, розв'язання задач "про себе".

4.



Стійкість уваги – ступінь і тривалість зосередженості свідомості, тобто здатність довгий час підтримувати високі рівні сконцентрованості та інтенсивності уваги. *Переключення* – це можливість більш-менш легкого і достатньо швидкого переходу від одного виду діяльності до іншого. *Розподіленість* – здатність зосередити увагу на декількох об'єктах одночасно. *Концентрація,* яка є показником ступеня зосередженості свідомості на певному об'єкті, інтенсивності зв'язку з ним. *Вибірковість* тобто здатність зосередитись на конкретних предметах чи явищах, ігноруючи інші. *Обсяг* – кількість стимулів, які знаходяться у фокусі уваги.

5. Для успішного *виховання уваги* необхідно декілька умов:

1) з дитинства особистість необхідно привчати до досягнення мети при виконанні будь-якої роботи, виховувати почуття відповідальності за доручену справу;

2) намагатися створювати умови для активної самостійної творчої роботи;

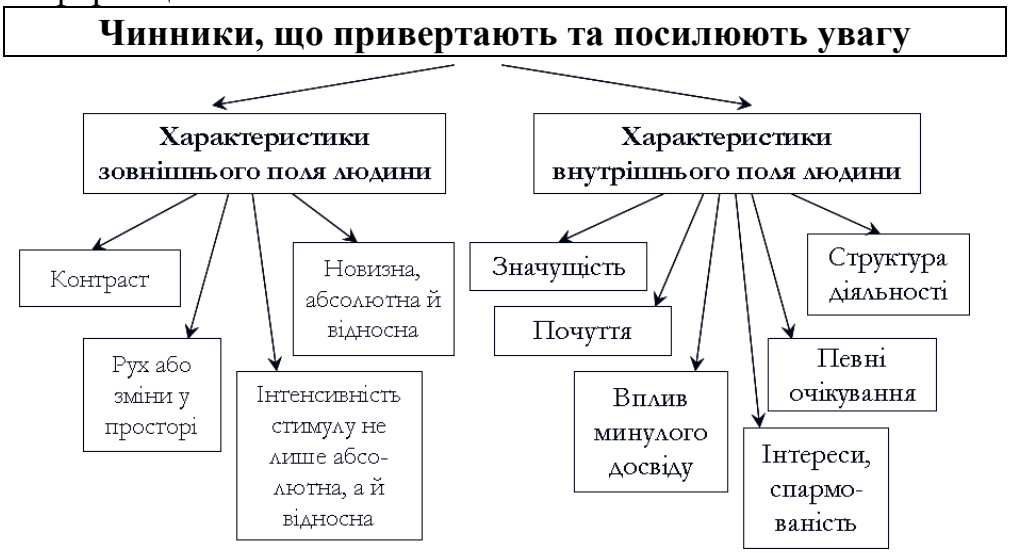
3) розвивати довільну увагу, виховуючи спостережливість дітей;

4) викликати справжній інтерес у молоді до предметів, які вивчаються, до подій, які відбуваються.

Для підтримання уваги варто також нейтралізувати

чинники, які знижують її стійкість:

- монотонність і стереотипність дій, які виконуються;
- одноманітність і недостатність (надлишок) інформації.



Контрольні запитання

1. У чому виявляється увага?
2. Охарактеризуйте фізіологічний механізм уваги.
3. Що таке осередок оптимального збудження?
4. Що є джерелом уваги особистості в її діяльності?
5. Чим зумовлені різні погляди психологів на природу уваги?
6. Охарактеризуйте структуру уваги.
7. У чому полягає механізм відволікання та розсіяності уваги?
8. Як взаємопов’язані увага та діяльність людини?
9. Які особливості розвитку і виховання уваги?

Тема 2.5. Пізнавальні психічні процеси. Мислення

План

1. Загальна характеристика та особливості.
2. Логічні форми мислення: поняття, судження, умовивід.
3. Операції мислення.
4. Види мислення та індивідуальні особливості розуму.
5. Проблемна ситуація та її вирішення.
6. Теорія поетапного формування розумових дій.

Основні поняття та терміни: мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, судження, умовивід, поняття, проблемна ситуація, завдання, гіпотеза, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, словесно-логічне мислення.

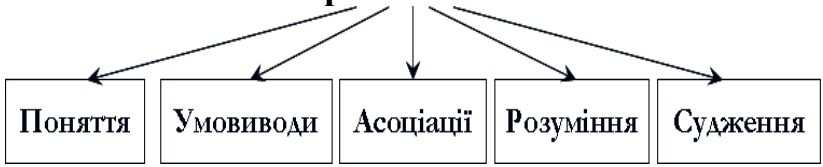
1. *Мислення* є процесом опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях. Це соціально зумовлений, нерозривно пов'язаний із мовою психічний процес пошуків і відкриття суттєво нового, відтворення дійсності під час її аналізу та синтезу. Головною особливістю мислення є його єдність із мовою.

Думки "про себе" називаються *внутрішньою мовою,* вона не тотожна звуковій, це не "мова мінус звук". Передача думок однієї людини іншій чи іншим здійснюється *зовнішньою мовою.* Розумова діяльність органічно пов'язана з *практикою***.**

З мисленням нерозривно пов’язане поняття *«інтелект». Під інтелектом розуміється сукупність усіх розумових здібностей, що забезпечують людині можливість вирішувати різноманітні завдання.* Розвиток інтелекту визначає спадковість та вплив навколишнього середовища.

2. Процес мислення відбувається в певних *формах.*

Форми мислення



Поняття – це відображення загальних суттєвих властивостей предметів і явищ дійсності. *Обсяг поняття* – відображене в ньому коло об'єктів, а *зміст поняття* – це сукупність істотних ознак об’єктів, що входять до змісту його.

Поняття поділяються на *загальні* та *одиничні.* Ті, що відбивають істотні ознаки одиничних об’єктів, називаються *одиничними*, а цілих класів предметів – *загальними*. Розрізняють поняття *конкретні* та *абстрактні.* У конкретних поняттях відбиваються певні предмети, явища та зв’язки між ними. В абстрактних – істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів.

Асоціації – це елементарні зв'язки уявлень і понять між собою, завдяки яким одне уявлення викликає інше. Їх розпізнають за суміжністю, за подібністю, за контрастом.

Судження – відображення зв'язків предметів і явищ або певних ознак. Вони бувають загальними, частковими й одиничними й утворюються двома способами: 1) безпосередньо; 2) опосередковано. Кожне судження містить суб’єкт і предикат. *Суб'єктом* є предмет судження, про який ідеться і який відображається у свідомості людини. *Предикат* – це показ відносин, ознак, властивостей, які людина стверджує. Судження є *істинним,* якщо воно правильно відображає відносини, що існують в об'єктивній дійсності. Вони бувають *одиничними*, *частковими*, *загальними*. Судження, що складаються з кількох простих,

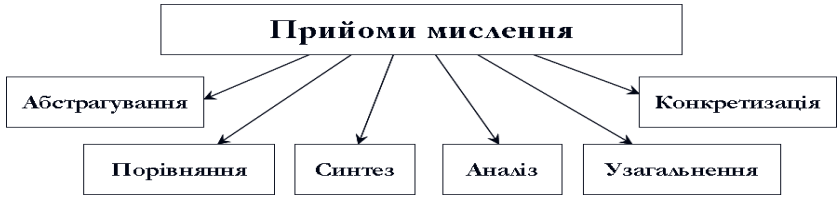
називаються *складними.* Залежно від того, стверджується чи заперечується наявність певних ознак і відносин в об'єктах, розрізняють судження *ствердні* та *заперечні.*

Умовиводи – це основна форма опосередкованого пізнання дійсності. Це утворення з декількох суджень нового судження. Умовиводи бувають такі:

- *індукція* – перехід від одиничних, часткових суджень до загального судження;
- *дедукція* – перехід від загального судження до вужчих, часткових;
- *аналогія* – перехід від часткового до часткового.

Індуктивний умовивід – це судження, в якому на основі конкретного, часткового здійснюється узагальнення. *Дедуктивний умовивід* – це судження, в якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне. *Умовивід за аналогією* ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об’єктів і на основі цього здійснюється висновок про можливу схожість цих об’єктів за іншими ознаками.

4. У процесі мислення людина використовує спеціальні прийоми.



Аналіз – це виділення в об'єкті тих чи інших сторін, елементів, властивостей, зв'язків, ставлень тощо; це розчленування складного об'єкта на складові частини або характеристики. *Синтез* – це перехід від частин до цілого.

Порівняння – це виявлення схожості та відмінності між об'єктами. *Узагальнення* – не уявне об'єднання предметів і явищ за їхніми загальними і суттєвими ознаками. *Абстрагування* – це виділення суттєвих властивостей і зв'язків предмета, відволікання від інших, несуттєвих. Абстрагування в розумовій роботі поєднується з *конкретизацією,* тобто фіксацією якоїсь ознаки без врахування інших ознак.

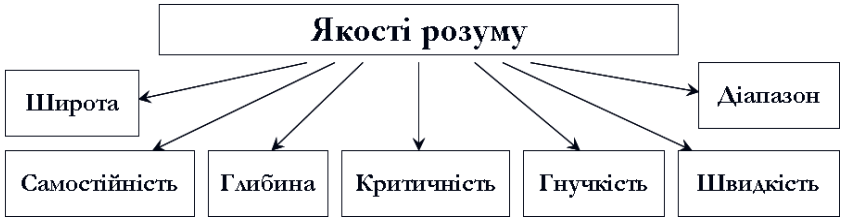
Розуміння – це складна аналітико-синтетична діяльність мозку, спрямована на розкриття внутрішньої сутності об’єктів, на усвідомлення зв'язків, відносин, залежностей, які в ній відображаються.

4. Мислення умовно поділяють на декілька *видів.*

Види мислення, визначені на різних підставах

Підстава класифікації	**Види мислення**
Форма	Наочно-дійове Наочно-образне Словесно-логічне
Характер задач, які розв’язуються	Теоретичне Практичне
Рівень узагальнення	Емпіричне Теоретичне
Ступінь розгорнутості	Дискурсивне Інтуїтивне
Адекватність відображення реальної дійсності	Реалістичне Аутичне
Ступінь новизни та оригінальність	Репродуктивне Продуктивне (творче)
Вплив на емоційну сферу	Патогенне саногенне

Особливості в розумовій діяльності людини виявляються в *якостях мислення.*



Широта – пізнавальна діяльність, яка охоплює різні галузі діяльності, широкий світогляд, різнобічну допитливість. *Самостійність* – уміння висувати нові задачі та знаходити шляхи їхнього вирішення без допомоги інших людей. *Критичність* – уміння об'єктивно оцінювати свої і чужі думки, ретельно і всебічно перевіряти всі висунуті положення і висновки. *Гнучкість* – свобода думки від впливу закріплених у минулому досвіді прийомів і способів рішення задач, уміння швидко змінювати свої дії. *Швидкість* – здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його.

5. Мислення – процес руху думки від невідомого до відомого. Проблемна ситуація характеризується наявністю суперечностей між реальним рівнем знань та об’єктивно необхідним для успішного розв’язання завдання.

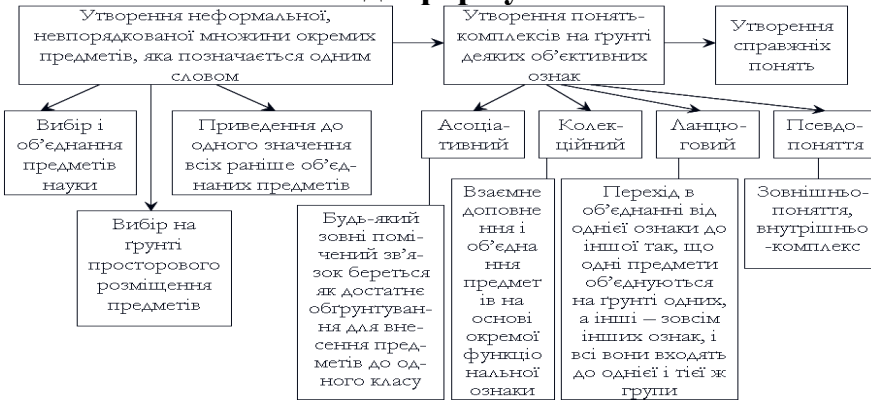
Процес вирішення розумової дії проходить декілька *етапів:* усвідомлення, поява асоціацій, поява припущення, перевірка.

Етапи розумової діяльності

6. *Формування понять* – це вищий рівень сформованості мовного мислення.

Розвиток поняття виявляється в зміні його обсягу і змісту, в розширенні і поглибленні сфери застосування даного поняття.

Стадії формування понять



Для *удосконалення власне мислення* скористайтеся рекомендаціями М. Бживак-Качинської за якими:

- мислити треба вчитися впродовж усього життя;
- найінтенсивніше мислення функціонує, коли ми зустрічаємо перешкоди у своїй діяльності;

- без життєвих труднощів не було б і власне мислення, не розвивалися б ані інтелект, ані характер;
- не можна одразу застосовувати першу ж ідею при розв'язанні складної проблеми;
- необхідно визначити, які будуть наслідки, і лише після цього починати реальні дії.

Професійне мислення – це інтелектуальна діяльність щодо розв'язання професійних задач.

Контрольні запитання

1. Назвіть специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності?
2. Розкрийте відмінність абстрактного пізнання дійсності від чуттєвого?
3. Яка особливість опосередкованого способу пізнання дійсності?
4. Що характеризує істотні ознаки предметів та явищ, які є об’єктом пізнання мислення?
5. Охарактеризуйте основні розумові операції.
6. Який кінцевий продукт розумового пізнання дійсності?
7. У чому полягає відмінність понять від уявлень як форм пізнання дійсності?
8. Як співвідносяться проблемна ситуація та розумове завдання?
9. Наведіть основні етапи процесу розв’язання розумового завдання.
10. За якими принципами мислення можна поділити на види?

Тема 2.6. Пізнавальні психічні процеси. Мовлення.

План

1. Сприйняття і розуміння мовлення.
2. Етапи розвитку мовлення.

Основні поняття та терміни: мова, знакова система, семантика, словниковий склад, граматична будова, мовлення, зовнішнє мовлення, діалогічне мовлення, монологічне мовлення, письмове мовлення, усне мовлення, внутрішнє мовлення.

1. Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, “сигнали сигналів” (І. Павлов), що замінюють безпосередні предмети та їхні властивості. Функціонування слова пов'язане з діяльністю периферичного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний або голосовий апарат мовлення складається з трьох частин:

- легенів, бронхів, трахеї;
- гортані;
- глотки, носової порожнини, носоглотки, язичка, піднебіння, язика, зубів і губ.

Мовні зони кори становлять собою кілька аналізаторів, які взаємодіють і координаційно пов'язані з усією діяльністю нервової системи.

Мовлення як рефлекторний за природою процес здійснюється за участю другої сигнальної системи в тісному взаємозв’язку з першою сигнальною системою.

Слово завдяки попередньому психічному досвіду людини пов’язане з усіма зовнішніми та внутрішніми подразненнями, що надходять до кори великих півкуль, і може сигналізувати про них, змінювати їх чи викликати певні реакції на них. У результаті в корі утворюються відповідні системи тимчасових нервових зв’язків.

Встановлено, що центри мовлення розташовані у скроневій частині лівої півкулі. До того, як будувати мовний акт, зазначає М. Жинкін, людина створює його смисловий кістяк (за допомогою предметно-зображувального кола уявлень, образів і схем). Це і є механізм програмування висловлювання.

Далі включається група механізмів, пов'язаних із переходом від плану програми до граматичної (синтаксичної) структури речення. М. Жинкін виокремлює ще механізми, які забезпечують пошуки потрібного слова за смисловими та звуковими ознаками, механізм вибору необхідних звуків мови та механізм реального існування звукового мовлення.

Сприймання мовлення – це також поетапне переведення сприйнятого на смисловий (предметно-зображальний) код, ототожнення окремих слів, словосполучень, а також цілих фраз із мовним досвідом. Розуміння мовлення є завершальною стадією процесу переведення, коли людина співвідносить зміст сприйнятого (звернену мову, прочитаний текст тощо) із змістом свідомості та різними чинниками діяльності.

Мовлення у різних людей має індивідуальні особливості, що виявляються в темпі, ритмі, емоційності, виразності, точності, плавності, голосності, логічній послідовності, образності висловлювання думок.

2. Мова виникла у процесі становлення самої людини як суспільної істоти під час спільної трудової діяльності. Біологічними передумовами виникнення мови були звуки та рухи, які спостерігались у пращурів людини і були засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів та явищ, що оточували людину і позначалися словами.

Комплекси звуків, що вимовлялися, якими позначалися певні об'єкти, набували певного значення, ставали спільними для людей засобами обміну думками. Мова є системою знаків, що мають соціальну природу, яка утворилася й закріпилась під час історичного розвитку діяльності членів суспільства.

Слово як одиниця мови має два боки – зовнішній звуковий (фонетичний) та внутрішній смисловий (семантичний). Основні елементи мови – її словниковий склад і граматична будова.

Мова і мовлення – поняття не тотожні. *Мовлення* – це процес використання людиною мови для спілкування. Залежно від віку, характеру діяльності, середовища мовлення людини набирає певних особливостей, незважаючи на те, що люди спілкуються однією мовою.

Різновиди мовлення.

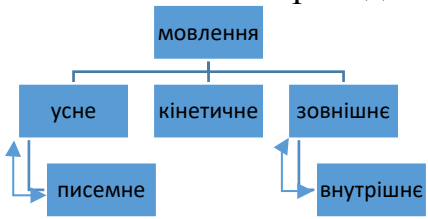
Усне мовлення. Воно поділяється на діалогічне та монологічне. *Діалогічним* називається мовлення між двома або кількома співрозмовниками, які міняються ролями того, хто слухає, та того, хто говорить, тобто постають як пасивний чи активний співрозмовник.

Монологічне мовлення – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а інші слухають, сприймають її мову.

Письмове мовлення – це різновид монологічного мовлення, але воно здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів).

Усне та письмове мовлення, що може виражатися в діалогічній та монологічній формах, є *зовнішнім мовленням***.** Різновидом його є внутрішнє мовлення, яке не спрямоване на спілкування з іншими людьми. За структурою внутрішнє мовлення відрізняється від зовнішнього тим, що воно дуже скорочене, уривчасте, у ньому виключається більшість

другорядних членів речення. Обидва різновиди мовлення людини (зовнішнє та внутрішнє) перебувають у тісному взаємозв'язку та постійних взаємопереходах.



Контрольні запитання

1. Визначте зміст мови та її основні елементи.
2. Перелічіть основні функції мови.
3. Назвіть особливість мовлення як процесу та його різновиди.
4. Розкрийте специфіку усного мовлення.
5. У чому полягає специфіка письмового мовлення?
6. Визначте особливості та причини внутрішнього мовлення.
7. Що таке мовна афазія та які її різновиди?
8. Як взаємопов’язані мовлення і мова?

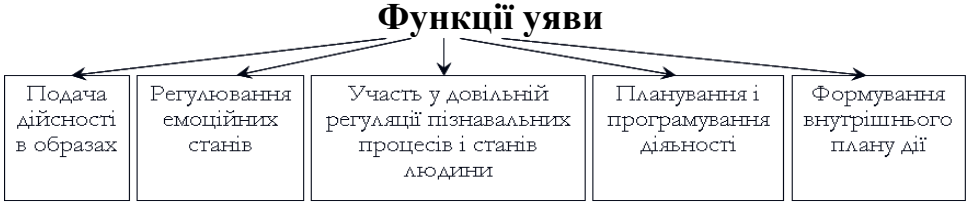
Тема 2.7. Пізнавальні психічні процеси. Уява.

План

1. Поняття про особливості уяви.
2. Види уяви.
3. Аналітико-синтетичний характер процесів створення образів уяви.
4. Фізіологічні основи процесів уяви.
5. Індивідуальні особливості уяви.

Основні поняття та терміни: уява, довільна уява, мимовільна уява, репродуктивна уява, творча уява, мрія, аглютинація, наголошування, гіперболізація, схематизація, типізація.

1. У*яву визначають як* психічний пізнавальний процес, що полягає у створенні людиною нових образів, думок на основі її попереднього досвіду. Він виник і сформувався під час праці. Будь-який акт праці неодмінно містить в собі уяву.



Створення образів таких об’єктів, яких у природі не було чи не має, відбувається на основі попереднього досвіду людини, тих вражень, що зберігаються в її свідомості.

Уява – це процес створення людиною на основі попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала.

До створення нових образів людину спонукають різноманітні потреби, що постійно породжуються діяльністю, розвитком знань, ускладненням суспільних умов життя, необхідністю прогнозувати майбутнє.

Уява як своєрідна форма відображення дійсності здійснює уявний вихід за межі того, що безпосередньо сприймається, сприяє передбаченню майбутнього, оживляє те, що було раніше.

2. Уява може бути пасивною (сновидіння, марення) і активною. Остання поділяється на відтворювальну і творчу. Суть *відтворювальної (*репродуктивної) уяви полягає у відновленні у свідомості колишніх спостережень та переживань. Відтворення залежить від:

- вихідної інформації;
- суми та якості знань людини;
- наявності психологічної установки.

*Творча (*продуктивна) уява виявляється у генеруванні людиною, створенні образів предметів, ситуацій або подій, яких вона раніше ніколи не бачила і не переживала.

Мимовільна уява характеризується довільним перебігом образів у свідомості людини. *Довільна* уява – це свідоме й спрямоване генерування певних образів. Цим типом уяви ми можемо керувати.

Мрії – специфічний комплекс свідомих і творчих уявних образів, пов'язаних із прагненням і бажаннями людини щодо майбутнього. Але є й інші види уяви: снобачення, галюцинації, марення.

Залежно від змісту діяльності й характеру праці людини уява поділяється на художню, технічну, наукову та ін.

Художня уява має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи, надзвичайно яскраві й детальні. Для *технічної уяви* характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об’єднання в нові

сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. *Наукова уява* виявляється у побудові гіпотез, проведенні експериментів, в узагальненнях, що їх роблять при створенні понять.

3. Уявлення, фантазія – це відображення реальної дійсності в нових, несподіваних, незвичайних об'єднаннях і зв'язках. *Формами синтезу уявлень* є такі:

Аглютинація – це склеювання різних властивостей, якостей, які не поєднуються в повсякденному житті.

Гіперболізація – це збільшення чи зменшення предмета, зміна кількості частин предмета, їхнє зміщення.

Загострення – це підкреслення якихось ознак.

Схематизація – це уявлення, з яких конструюється образ фантазії, відмінності зливаються, згладжуються, а риси схожості виступають на перший план.

Типізація – це виділення суттєвого, що повторюється в однорідних фактах, і втілення його в конкретному образі.

4. Уява – це функція кори великих півкуль головного мозку. Фізіологічним підґрунтям уяви є утворення нових сполучень тих нервових зв'язків, які виникали раніше під час відтворення людиною об'єктивної реальності. Для виникнення нового образу потрібно, щоб раніше утворені системи зв'язків, структура яких була детермінована характером об'єктів, що сприймалися, здисоціювали й утворили нові сполучення відповідно до нових потреб, що актуалізувалися в діяльності людини.

Діяльність уяви тісно пов'язана з емоціями, невіддільними від створення нового образу. Це дає підстави припустити, що механізми процесу уяви розташовані й у підкоркових центрах, зокрема в гіпоталамо-лімбічній системі, бо імпульси, які надходять із підкіркових відділів мозку, активізують діяльність кори великих півкуль, сприяють

виробленню плану та програми дій, що має важливе значення при створенні образів нових об'єктів.

Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є *ідеомоторні акти***.** При патології мозкової діяльності спостерігаються зміни функції уяви. Найчастіше такі зміни виявляються в галюцинаціях, коли хворий бачить неіснуючий об'єкт.

5. Особлива роль у створенні образів уяви належить інтересам, потребам, світоглядові особистості, що становлять її духовний світ. У силі та яскравості образів уяви виявляються типологічні особливості вищої нервової діяльності. Уява – один із показників, за якими І. Павлов відносив людей до *художнього чи розумового* типу.

Індивідуальна своєрідність уяви виявляється у різній широті і змістовності уяви, перевазі тих чи інших видів уявлень, їхній силі і дієвості. Вона залежить від швидкості, легкості чи навпаки, труднощів у перетворенні наявних уявлень та вражень людини у нові образи. Індивідуальні особливості уяви виявляються і в будь-якій галузі діяльності та тяжінні до неї: технічній, науковій, практичній, мистецькій. На яскравість та силу образів уяви можуть впливати емоційні риси, емоційний стан особистості.

Індивідуальні відмінності уяви виявляються також у повноті і стійкості образів, що виникли, і залежать від мислення та волі людини. За розвитком уміння людини підкоряти уяву поставленим завданням розрізняють людей із організованою і неорганізованою фантазією.

Перші прояви уяви спостерігаються наприкінці другого – на початку третього року життя людини, коли уява тісно пов'язана зі сприйняттям. У грі уява дитини 2-3-річного віку обмежена, сприймання скуте, дитина не оперує предметами-замінниками, її уява має відтворювальний і мимовільний

характер. Уява дитини середнього і старшого дошкільного віку більш стійка. Для створення образу дитині буває досить навіть віддаленої схожості між тим, що вона сприймає, і її попереднім сприйняттям. Образи дитячої уяви нечисленні, але досить яскраві, тому дитина захоплюється ними як дійсністю. Уява дитини переддошкільного віку пов'язана з її зовнішньою діяльністю, з її рухами, і є однією з важливих умов засвоєння суспільного досвіду. Наприкінці дошкільного періоду в дитини уява постає у двох основних формах: як зародження певної ідеї і як виникнення плану її реалізації. Вона виконує пізнавально-інтелектуальну та афективно-захисну функцію, оберігаючи мало захищену особистість дитини від переживань і душевних травм.

Пізнавальна уява формується шляхом відокремлення предмета від образу і визначення останнього за допомогою слова. *Афективна* уява складається внаслідок утворення й усвідомлення дитиною свого «Я», її внутрішнього відокремлення від інших людей і здійснюваних нею вчинків.

Контрольні запитання

1. У чому полягає специфічність відображення дійсності у процесах уяви?
2. Чим зумовлена діяльність людської уяви?
3. Від чого залежить багатство створюваних людиною образів уяви?
4. Назвіть особливості продуктивної та репродуктивної уяви.
5. У чому полягають особливості мрії як різновиду творчої уяви?
6. У чому виявляється зв'язок процесів чуттєвого пізнання і мислення з уявою?

Тема 2.8. Емоції та почуття

План

1. Почуття та особливості емоцій.
2. Теорії емоцій.
3. Фізіологічні основи почуттів.
4. Форми переживання почуттів.
5. Види емоцій і почуттів за змістом.
6. Розвиток і виховання почуттів в онтогенезі.
7. Вираження емоцій та техніки керування ними.

Основні поняття та терміни: почуття, емоції, стенічні почуття, астенічні почуття, чуттєвий тон, настрої, афекти, пристрасті, стреси, фрустрація, моральні почуття, інтелектуальні почуття, естетичні почуття, праксичні почуття.

1. Емоції та почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її. *Емоція* – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.

Емоційний тон почуттів – це безпосередні переживання, які супроводжують окремі відчуття (температурні, смакові, слухові) і спонукають суб'єкта до їхнього збереження чи усунення.

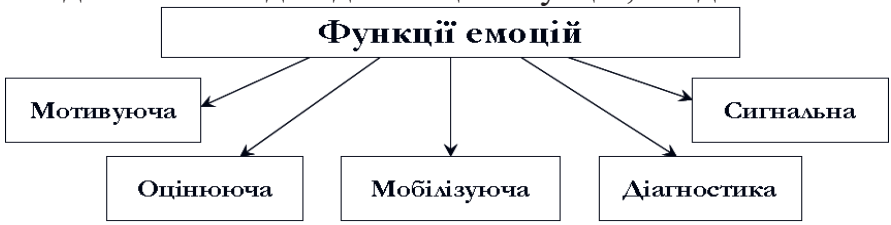
Усю розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи:

1. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів – це емоції.

2. Стійке й узагальнене ставлення до об'єктів – це почуття.

Емоції (від лат. emoveo – хвилюю, збуджую) – особливий клас психічних процесів і станів, пов’язаний із інстинктами, потребами й мотивами, що відображають у формі

безпосереднього тимчасового переживання значущості для життєдіяльності індивіда явищ і ситуацій, які діють на нього.



Розрізняють *прості* та *складні* емоції. Емоційний процес включає три основні компоненти:

- *емоційне збудження* – що визначає мобілізаційні зміни в організмі.

- *Знак емоції*. Виникнення позитивної чи негативної емоції спонукається під час оцінки події як позитивної чи негативної відповідно.

- *Ступінь контролю емоцій*.

Почуття – стійке ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення їх відповідно до її потреб і мотивів.

Вони мають виражений *предметний характер*, тобто пов'язані з конкретним об'єктом.

Емоціям і почуттям властива *полярність*. Вона виявляється в тому, що кожна емоція та почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно. Розрізняють *стенічні* емоції та почуття – ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та *астенічні* – ті, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують.

Емоції та почуття залежно від інтенсивності бувають довготривалими або короткочасними.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття – моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності.

2. Існує багато *теорій,* які намагаються з'ясувати причини та механізм виникнення емоцій.

Еволюційна теорія твердить, що емоції з'явилися в процесі еволюції живих істот як адаптаційні механізми до обставин життя (Ч. Дарвін). *Периферична* теорія називає емоції усвідомленням тілесного збудження, яке людина відчуває безпосередньо після сприймання факту, який його викликає (У. Джеймс, К. Ланге). Теорія *когнітивного дисонансу* стверджує, що позитивні емоції виникають, коли очікування збуваються, когніції (знання) перетворюються в життя. Негативні – коли між очікуваними результатами і тими, що настали, є невідповідність, розходження (Л. Фестінгер). *Інформаційна* теорія звертає увагу на силу та якість емоцій, що визначаються силою актуальної потреби та оцінкою можливості її задоволення у даній ситуації (П. Симонов). Згідно з *трьохвимірною теорією* емоцій В. Вундта, в них присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розслаблення, збудження і пригніченості. Натомість теорія *диференційованих емоцій* (К.Ізард – 1980 р.) твердить, що власний досвід підказує кожній людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль чи страх; наявні усвідомлення щодо диференціації емоцій та почуттів за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом. Г*ештальт теорія емоцій* (Крюгер, 1930 р.) – суб'єкт, що переживає емоцію, не може не звернути на неї увагу. Тією мірою, якою цілісне емоційне явище

розчленовується так, що його частина або окремі моменти починають виступати відносно відокремлено і чітко, вони втрачають свою інтенсивність і виразність. *Рефлекторна теорія*: емоційні реакції мають своєю основою спільну діяльність кори і підкірки з їхніми складними рефлекторними зв'язками, а кора виконує регулятивну роль при емоційних реакціях. *Фізіологічна теорія твердить, що* емоції можна характеризувати за трьома *компонентами:*

- відчуття емоції, що переживається або усвідомлюється;
- фізіологічні процеси, що відбуваються у нервовій, ендокринній, дихальній, травній та інших системах організму;
- вираження емоцій у міміці, пантоміміці, через голос та ін.

Емоційне збудження супроводжується певними *фізіологічними реакціями.*

3. Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, рефлекторна. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

За І. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є *динамічні стереотипи***,** тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків.

У виникненні та перебігу почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою.

4. Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Афекти – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Стрес – це стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності за найскладніших, важких умов як у повсякденному житті, так і в особливих ситуаціях.

Фрустрація – це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи. Розрізняють такі види фрустрації, як *агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани,* характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай.

Пристрасті – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті.

5. Залежно від суб'єктивної цінності переживань Б.Додонов вирізняє види емоцій:

Альтруїстичні – переживання, що виникають на основі потреб у сприянні, допомозі іншим людям.

Комунікативні – виникають на підставі потреби в спілкуванні.

Глоричні – пов'язані з потребою у самоствердженні, славі.

Практичні – визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності, труднощами її здійснення і завершення.

Романтичні – виявляються у прагненні до всього незвичайного, таємничого.

Гностичні – пов'язані з потребою в пізнавальній гармонії.

Естетичні – пов'язані з ліричними переживаннями.

Гедонічні – виявляються як задоволення потреби в тілесному і душевному комфорті.

Акизитивні – виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування.

Мобілізаційні – походять від потреби в подоланні небезпеки, інтересі до боротьби.

В емоційній сфері людини особливе місце посідають *вищі почуття***.** Вони є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні.

Моральні почуття – в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе.

Естетичні почуття – це чуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм.

Праксичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності.

Інтелектуальні почуття є емоційним відгуком на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні.

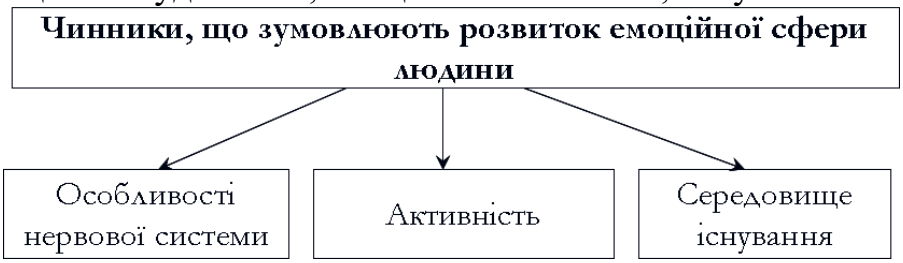
6. В онтогенезі почуття виявляються значно пізніше, ніж емоції; вони формуються з розвитком індивідуальної свідомості, зазнаючи виховних впливів сім'ї, школи, мистецтва. У процесі формування особистості почуття організовуються в ієрархічну систему. Перші емоційні прояви у дітей виражаються в елементарних суттєвостях, емоційних станах, які мають безумовно рефлекторний характер.

Уже в 3-4 місяці з'являються емоційні реакції на зовнішні подразники. В дитини 5-6-місячного віку спостерігаються рефлекторні емоційно забарвлені реакції на вираз обличчя дорослого, що спілкується з нею. Подальший процес розвитку емоцій і почуттів людини є соціально обумовленим.

Почуття дитини мають вибірковий характер. Характеризуючись певними віковими особливостями: безпосередністю, ефективністю, імпульсивністю, емоційні прояви дитини в той же час набувають типологічних рис, зумовлених типом її нервової системи. Емоційне налаштування дітей визначається насамперед системою виховних впливів.

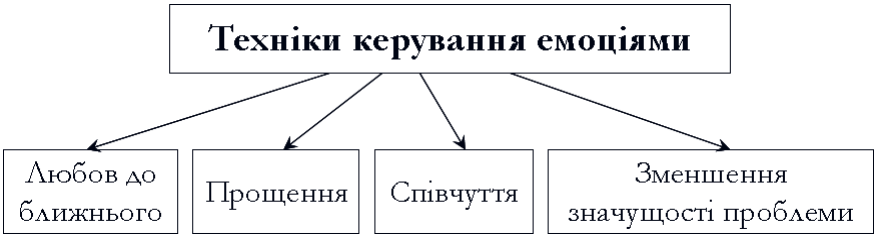
У дошкільника наявні всі види почуттів: пізнавальні, моральні, естетичні, проте зазвичай вони ситуативні та нестійкі. Основні моменти розвитку почуттів у шкільному віці полягають в тому, що: почуття стають все більш усвідомленими і мотивованими; відбувається еволюція змісту почуттів, зумовлена як зміною образу життя, характеру діяльності школярів; змінюється форма прояву почуттів.

Типовим для дітей підліткового віку є те, що у зв'язку з періодом полового дозрівання у них значно підвищується емоційна збудливість, емоційна нестійкість, імпульсивність.



7. Зовнішні вираження емоцій та почуттів виявляються в рухах, позах, у руховій та вокальній міміці, інтонаціях мовлення, рухах очей тощо. Внутрішня або вісцеральна вираженість переживань яскраво виявляється у прискореному серцебитті, диханні, підвищеному кров'яному тиску, змінах в ендокринних залозах, органах травлення та виділення. Ця вираженість буває астенічною або стенічною, тобто виявляється в пригніченні або збудженні.

З оволодінням експресивними способами вираження емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різні форми та відтінки вираження переживань, уміння їх розпізнавати. Водночас розвивається вміння користуватися ними з метою впливати на інших.



Контрольні запитання

1. Як відбувається відображення дійсності у почуттях і чим воно відрізняється від відображення у пізнавальних процесах?
2. У чому полягає відмінність емоцій від почуттів?
3. Опишіть ознаки стану емоційного збудження людини.
4. Визначте чинники впливу на настрій.
5. Назвіть основні ознаки афекту.
6. Опишіть ознаки пристрасті як форми переживання почуттів.
7. Назвіть критерії відмінності емоцій людини від емоцій тварин.
8. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та праксичні почуття належать до вищих?

Тема 2.9. Вольові процеси

План

1. Поняття про волю. Вольові дії.
2. Фізіологічний механізм волі.
3. Вольовий акт і його структура.
4. Вольові якості особистості.
5. Порушення волі.
6. Розвиток волі в процесі онтогенезу.

Основні поняття та терміни: воля, мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, дія, затримка, бажання, потяг, воління, боротьба мотивів, прийняте рішення, сила волі, безвілля, абулія.

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

*довільна діяльність***.** Воля людини виробилась під час її суспільно-історичного розвитку, трудової діяльності.

Воля виявляє себе у двох взаємопов'язаних функціях: спонукальній (забезпечує активність людини) і гальмівній (стимулюванні небажаних проявів активності).

У вольовій діяльності розрізняють дії довільні та мимовільні. *Мимовільними діями* називаються неусвідомлені дії та рухи, зокрема безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками і здійснюються підкорковими відділами центральної нервової системи. Мимовільні рухи можуть бути не тільки безумовно-, а й умовно-рефлекторними, які не усвідомлюються, а тому не контролюються.

Довільні дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та відповідною організованістю та виникають умовно-рефлекторним шляхом із мимовільних рухів. Обидва види мають рефлекторний характер.

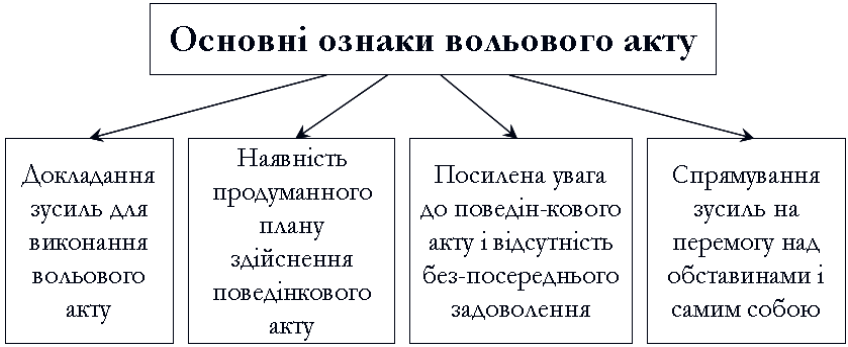
Кожний мимовільний рух, що усвідомлюється, здійснюється цілеспрямовано, стає довільним. Водночас кожний довільний рух у результаті багаторазового повторення стає настільки звичним, що людина виконує його автоматично, спеціально не зосереджуючи на ньому уваги. Під час розвитку людина навчилася не тільки довільно діяти**,** а й довільно затримувати свої дії. Людина так регулює власну діяльність і поведінку.

2. Усі довільні рухи є рефлекторними. Довільні дії, які виникають унаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є сенсорною ділянкою, подібно до зорової, слухової тощо. Механізмом довільних рухів є збудження, що йдуть від кори великих півкуль головного мозку. Під час вольових дій від

виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій *(зворотна аферентація)*, де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П. Анохін назвав *акцептором дії,* сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

Надважливим компонентом для вольових актів є мова. Слово, замінюючи конкретні подразники, на рівні з першими сигналами, викликає потрібні рухи та дії. Отже, вольові рухи та дії ґрунтуються на взаємодії першої та другої сигнальних систем. Мова як сигнал викликає цілеспрямовані дії: одні з них затримуються, гальмуються, а інші – спрямовуються на досягнення поставленої мети.

3.



Загальні характеристики вольового акту такі:

1) вольові дії є усвідомленими, цілеспрямованими, здійсненими за власним свідомим рішенням;

2) вольовими називають дії, зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, тобто завжди є підстава для виконання дії;

3) вольові дії можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або під час їхнього здійснення;

4) вольові дії можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Вольові дії людини визначаються свідомо поставленою метою. Кожна вольова дія чимось мотивується. *Мотив* – це рушійна сила, яка спонукає людину до дії, до боротьби за досягнення поставленої мети.

Вольові дії бувають прості та складні. *Простою вольовою* є така *дія***,** яка не потребує особливого напруження сил і спеціальної організації дії. Вона характеризується безпосереднім переходом бажання в рішення та у здійснення цього рішення. *Простий вольовий акт має дві фази: 1) виникнення спонукання та усвідомлення мети; 2) досягнення мети. Складна вольова дія* потребує значного напруження сил, терплячості, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії.

Для *складної вольової дії* характерні:

- усвідомлення мети і прагнення досягти її, можливості досягнення;
- поява мотивів, які підтверджують чи відкидають ці можливості;
- боротьба мотивів;
- прийняття однієї з можливостей як рішення;
- здійснення прийнятого рішення;
- подолання перепон у досягненні рішення.

У складній вольовій дії можна виділити чотири фази: 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети; 2) стадія обмірковування і боротьба мотивів; 3) прийняття рішення; 4) виконання.

Прагнення людини, що є засадовими стосовно її дії, іноді виявляється у формі *потягів.* Усвідомлюючи свої потяги,

людина тим самим перетворює їх на *бажання.* Глибоко усвідомлене прагнення, при якому в людини виразно вимальовуються не тільки мета діяльності, а й шляхи та засоби її здійснення, зумовлює *воління,* активне бажання.

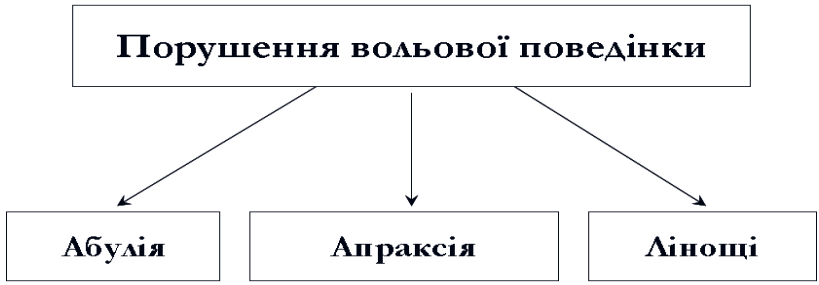
Боротьба мотивів відбувається тоді, коли у людини є суперечливі бажання, з яких одні спонукають її до певної дії, а інші відвертають від неї. У результаті цієї боротьби мотивів людина приймає певне **рішення.** Коли воно глибоко усвідомлене, переходить у дію.

4. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

5. Вольові якості у людини можуть не сформуватися, якщо умови життя і виховання в дитинстві були несприятливі:

1) дитина була розбещеною, всі її бажання виконувались без перешкод;

2) дитина була пригнічена волею і вказівками дорослих, не звикла приймати рішення самостійно.



Абулія – це нездатність прийняти необхідне рішення, діяти**.** Причини полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. **Апраксія –** це складне порушення цілеспрямованості дій, викликане локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється в порушенні довільного регулювання рухів, дій і поведінки в цілому. **Лінощі** – прагнення відмовитися від подолання труднощів, стійке небажання здійснити вольове зусилля (це набута якість).

Безвілля більшою чи меншою мірою виявляється в різних фізичних і розумових діях. Характерними його особливостями є зниження загальної активності, психічна млявість, вагання там, де необхідність дій очевидна. Своєрідним проявом безвілля особистості є **конформність.** Суть її виявляється в тому, що людина, хоча і має свою думку, але піддається впливу, тиску групи у своїх діях і вчинках, не виявляє незалежності, не обстоює свої позиції.

6. Розвиток вольового регулювання поведінки нерозривно пов’язаний із розвитком спонукань. Воля завжди пов'язана з метою, яка повинна бути значущою. *Розвиток волі у* людини пов'язаний:

а) з перетворенням мимовільних психічних процесів у довільні;

б) з набуттям людиною контролю над своєю поведінкою;

в) з виробленням вольових якостей особистості;

г) з тим, що людина свідомо ставить перед собою складніші завдання і реалізує все більш віддалені цілі, які вимагають значних вольових зусиль протягом тривалого часу.

На першому році життя в корі головного мозку дитини формуються нервові зв'язки, які забезпечують цілеспрямованість руху на основі відомостей, що надходять із оточуючого середовища через різноманітні аналізатори. На межі першого і другого років життя провідним сигналом для реалізації рухів стає слово. У трирічних дітей спостерігаються досить складні цілеспрямовані дії, але цілі, які вони ставлять, виявляються нестійкими. Діти 6-7 років здатні самостійно побачити проблемну ситуацію, з огляду на яку поставити задачу і вирішити її. У молодшого школяра поступово формується стриманість, яка залежить не лише від сили мотиву, але й від умов, в яких знаходиться дитина, від правильного розуміння їхнього змісту.

Активність вольового самоствердження починається у підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їхнього формування. Вольові якості стають компонентами і рисами характеру особистості. Виховання волі – це процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

1) правильне поєднання свідомого переконання з вимогливістю до поведінки людини;

2) забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з усіма навколо та її ставлення до самого себе;

3) поєднання свідомого переконання з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Самовиховання волі можливе при дотриманні певних умов:

- систематичному вправлянні в подоланні труднощів, починаючи з відносно незначних утруднень у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
- обов'язковому здійсненні прийнятих рішень;
- постановці привабливої, особистісно вартісної та соціально корисної мети;
- виділенні та проходженні ряду етапів на шляху до поставленої мети.

Контрольні запитання

1. У чому виявляються основні функції волі?
2. Що таке вольове зусилля та які причини його виникнення?
3. Що таке сила волі і чим вона зумовлюється?
4. Охарактеризуйте основні етапи розвитку складної вольової дії.
5. Які причини можуть викликати боротьбу мотивів?
6. Що може впливати на процес прийняття людиною рішення?
7. Які чинники найістотніше впливають на розвиток волі людини?
8. У чому полягає слабкість волі й якими є її причини?

Розділ 3. Психологія особистості. Свідомість. Діяльність

Тема 3.1 Поняття особистості в психології

План

1. Поняття особистості в психології.
2. Індивід, особистість, індивідуальність.
3. Структура та напрями розвитку особистості.
4. Фрейдизм і неофрейдизм.
5. Біхевіоризм та гуманістичні теорії особистості.
6. Особистість у культурно-історичній теорії Л.С.Виготського.
7. Структура особистості за К.К.Платоновим та за А.В.Петровським.
8. Особистість у теорії С.Л. Рубінштейна. Погляди на особистість О.М.Леонтьєва.
9. Розвиток особистості.

Основні поняття та терміни: особистість, індивідуальність, біологічна підструктура, особливості соціального досвіду, спрямованість, активність, мотив, інтерес, переконання, ідеал, звичка, установка, мета, рівень домагань, самооцінка, фрустрація, рушійні сили розвитку особистості, біогенетичний закон розвитку, соціогенетичний закон розвитку.

1. Епоху активного наукового вивчення проблем особистості можна умовно розділити на 2 етапи. Перший охоплює період із кінця XIX до середини XX століття, збігається з періодом становлення класичної психології. У цей час були сформовані фундаментальні положення про особистість, закладені головні напрями психологічних

досліджень про неї. Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині XX ст. До цього часу утворилось багато підходів і теорій особистості. Підґрунтям для класифікації обирався спосіб пояснення поведінки людини, спосіб отримання даних про особистість; погляд на особистість; віковий діапазон; поняття, в яких описується особистість.

Особистість – це конкретна людина в системі соціально обумовлених психологічних характеристик, які проявляються в суспільних зв'язках та відношеннях, визначають її моральні вчинки і мають суттєве значення для неї самої й оточуючих.

2. *Людина* – продукт та суб'єкт суспільно-історичної діяльності, єдність фізичного та психодуховного, генетично зумовленого та прижиттєво сформованого.

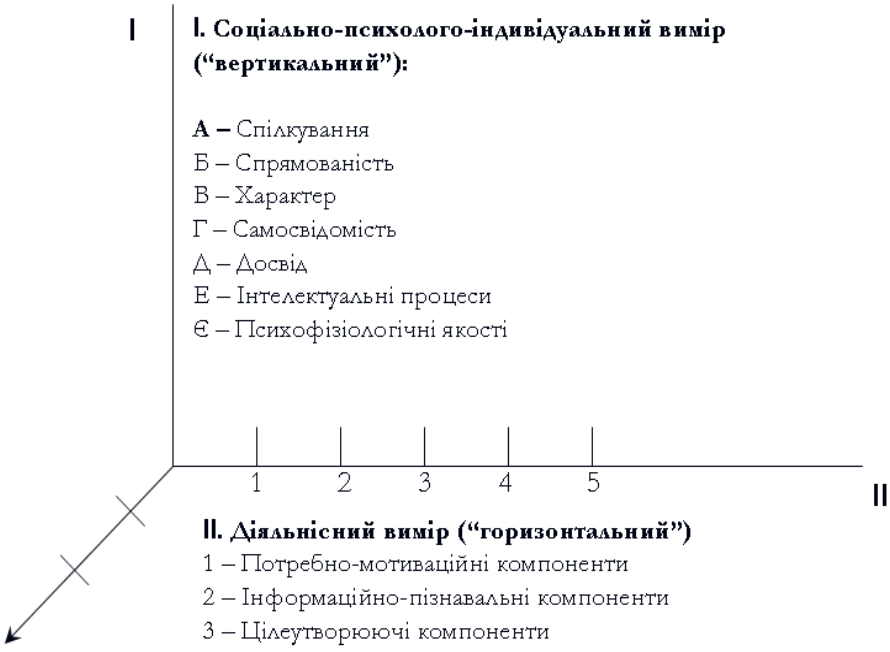
Індивід – це людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах. Це окремо взята людина в сукупності всіх притаманних їй якостей: біологічних, фізичних, соціальних, психологічних тощо. *Особистість* – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначаються залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. *Індивідуальність* – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. *Суб'єкт* – носій предметно-практичної діяльності та пізнання, джерело активності, спрямованої на об'єкт; носій, ініціатор, генератор активності.

Співвідношення понять "людина", "особистість", "індивід" та індивідуальність"

3. Структуру особистості розглядають по-різному:
1 підхід – цілісне утворення (Маслоу, Роджерс).
2 підхід – структуральний.
*Підходи до вивчення особистост*і:

- психодинамічний (Фрейд);
- аналітичний (Юнг, Адлер);
- поведінковий (Скіннер);
- гуманістичний (Роджерс, Маслоу);
- когнітивний (Келлі);
- диспозиційний (Олпорт, Кеттел, Айзенк);
- гештальтпсихологія (К.Левін);
- діяльнісний (Рубінштей, Леонтьєв) та інші.

За Немовим напрямів вивчення особистості більше 48. Психологічна структура особистості, запропонована В.В. Рибалкою, показана на рисунку



III. Генетичний вимір ("віковий")

3.1. Задатки;

3.2. Здібності

Структура особистості

II вимір **I вимір**	Потреби та мотиви	інформаційний пошук, прийом, первісна переробка інформації	Прийняття рішення про мету, задум, план діяльності	Виконання рішення результату діяльності		Емоційно-почуттєві компоненти діяльності
А	Спілкування	Потреби у спілкуванні	Комунікація (усна, письмова), мовлення	Розуміння партнера зі спілкування	Міжособистісна взаємодія	Емоційно-почуттєві компоненти спілкування

Б	Спрямованість	Основні бажання і мотиви	Головні пізнавальні інтереси	Ідеали і переконання	Прагнення і воля у досягненні цілей і результатів	Емоційна основа спрямованості, почуття – мотиви
В	Характер	Мотиваційні риси характеру	Інформаційно-пізнавальні риси характеру	Риси цілеспрямованості характеру	Риси продуктивності характеру	Емоційно-почуттєві риси характеру
Г	Самосвідомість	Потреба в самоусвідомленні	Самопізнання та самооцінка особистості	Саморегуляція і самоконтроль	Самореалізація особистості та самовдосконалення	Емоційно-почуттєві компоненти самосвідомості
Д	Досвід, компетентність	Мотиваційна готовність	Система знань. Картина світу	Система вмінь	Система навичок і звичок	Емоційно-почуттєвий досвід
Е	Психічні (інтелектуальні) процеси	Атенційні установки	Обсяг і переключення уваги	Спрямованість і зосередженість уваги	Розподіл уваги	Атенційні емоції
		Інтелектуальні установки	Сенсорно-перцептивні процеси	Мисленнєві та імажинтивні процеси	Сенсомоторні, перцептивно-рухові, мисленнєво дієві процеси	Інтелектуальні емоції
		Мнемічні установки	Образна пам'ять	Понятєво-логічна пам'ять	Рухова пам'ять	Емоційна пам'ять
Є	Психофізіологічні якості	Психофізіологічні установки	Сензитивність нервової системи	Рухомість, пластичність нервової системи	Працездатність нервової системи	Емоційність

4. За З.Фрейдом (1856 – 1939) до структури особистості входять дві основні природжені інстинктивні

потреби, що визначають психічну діяльність людини, – лібідозну та мортідозну. Задоволення цих потреб зіштовхується з перешкодами з боку навколишнього світу, якщо перепони шкодять виконанню мети, вони витискуються і створюють сферу несвідомого. Інстинктивні запити обходять «цензуру» свідомого, і виявляються у вигляді символів, вириваючись назовні.

За З.Фрейдом, структура особистості складається з «Воно», «Я», і «Над-Я». У сфері «Воно» домінують витіснені несвідомі інстинкти, що підкоряється принципу задоволення. «Я» підпорядковується, з одного боку, несвідомим інстинктам, а з іншого – нормам і вимогам дійсності. «Над-Я» – це сукупність моральних норм суспільства, які виконують роль «цензора».

Подолання біологізаторських поглядів на особистість, соціалізацію фрейдистської теорії особистості було здійснено *неофрейдистами*.

За **К. Юнгом**, психіка людини має три рівні: свідомість, особисте несвідоме і колективне несвідоме, яке утворюється із слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження, а люди діляться на інтровертів та екстравертів. Існують також додаткові типи – інтуїтивний, мисленнєвий, емоційний.

А. Адлер заснував «індивідуальну психологію». Основним у людині вважав «суспільне почуття» або «почуття спільності», яке є від народження, але має розвиватися впродовж життя. Структура особистості єдина, а її детермінантою розвитку є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Людина тягнеться до пошуку засобів подолання почуття неповноцінності і застосовує різні види компенсації, які лежать в основі всієї людської

діяльності, «соціальне почуття» є неминучою компенсацією будь-якої природної індивідуальної слабкості індивідуумів.

К. Горні основну суть людини вбачала у вродженому почутті неспокою. Нею керують дві головні тенденції: потяг до безпеки (корінна тривога) і потяг до задоволення своїх бажань. Ці потяги часто суперечать один одному, що може викликати невротичний конфлікт, який людина буде намагатися подолати, виробляючи стратегії поведінки: 1) потяг до людей, 2) намагання віддалитися від людей або потяг до незалежності, 3) намагання діяти проти людей (агресія).

Найбільш «соціалізованим» ученням неофрейдизму визнається теорія відчуження **Е. Фрома**. Людина стає вільною від усього і тому відчуженою, що пригнічує людину і породжує неврози. Він підкреслював двоїсту природу людини: вона тягнеться до незалежності та хоче позбавитися від неї, що веде до відчуження.

Е. Еріксоном розроблена «епігенетична теорія розвитку особистості», що визначається соціальним світом, а не хімічними чи біологічними чинниками, а між особистістю і суспільством немає антагонізму. Ідентичність особистості виявляється у центрованості людини на собі, в ототожненні її з соціальною групою та оточенням, у визначенні цінності людини та її соціальної ролі.

5. Б.Скіннер (біхевіористичний підхід) стверджував, що особистість є результатом взаємодії індивіда (зі всіма властивими йому характеристиками) і довкілля, яке вона прагне пізнати, щоб пристосуватися до нього (вплив соціального оточення).

Центральною ланкою особистості, за **К.Роджерсом**, є самооцінка, уявлення людини про себе, «Я-концепція», що породжується у взаємодії з іншими людьми. Неправильне

уявлення про себе призводить іноді до крайнощів у перекручуванні самооцінки. Його дослідження свідомості та самооцінки, їхніх функцій в поведінці й розвиткові суб'єкта викликали інтенсивність пошуків психологів з цих питань.

Г.Олпорт (гуманісти) вважав особистість відкритою системою: розвиток її завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Як важливий механізм розвитку особистості визнано «рису», під якою розуміє «рису-мотив», «рису-інтерес», тобто мотиви поведінки, що діють у даний момент.

А.Маслоу головною характеристикою особистості вважав потяг самоактуалізації, самовираження, розкриття потенцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Ієрархію потреб, згідно з Маслоу, складають:

1) фізіологічні потреби;
2) потреби в безпеці;
3) потреби в любові й прихильності;
4) потреби у визнанні та оцінці;
5) потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.

7. К.К.*Платонов* (системно-діяльнісний підхід) виділяє діяльність як єдиний ефективний засіб бути особистістю**. Б**іологічна основа особистості є провідною, але в процесі соціалізації може розвиватися.

Він вирізняє в структурі особистості чотири основні підструктури:

1. Спрямованість – об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості.

2. Досвід – набувається через навчання, але вже з помітним впливом біологічно обумовлених властивостей особистості.

3. Форма відображення, яка охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи функцій.
4. Біологічно зумовлена: темперамент, статеві й вікові особливості, патологічні зміни.

Платонов характеризує структуру особистості *основною* (бо крім 4 підструктур виділяють ще 2 накладені на них підструктури характеру та здібностей), *загальною* (яка властива кожній особистості, яка вирізняється індивідуальними особливостями), *динамічною* (не залишається незмінною в жодної особистості), *функціональною* (тому, що вона як ціле і її складові елементи розглядаються як психічні функції), *психологічною* (узагальнює психічні властивості особистості). Основним структурним компонентом є її спрямованість як система спонукань, яка визначає вибірковість ставлень та активності особистості.

Згідно з концепцією персоналізації *А.В.Петровського, структура особистості містить 3 компоненти:*

- інтраіндивідна підсистема (внутрішньо індивідна) – темперамент, характер, здібності, характеристики індивідуальності;
- інтеріндивідна підсистема – міжособистісні стосунки, виявляється у спілкуванні та в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – в конкретній формі проявів особистості;
- метаіндивідна підсистема (надіндивідна) – індивідуальна, предметом уваги є «внески» активності особистості до інших. Також переміщається за межі органічного тіла індивіда, поза зв'язки "тут і тепер" з іншими індивідами, продовжує себе в інших. (Джерело: https://webshark.com.ua/shho-vxodit-do-strukturi-osobistosti-struktura-osobistosti/)

С.Л. Рубінштейн (принципи детермінізму й єдності свідомості та діяльності) структуру особистості уявляв як:

- спрямованість – сукупність стійких мотивів, які орієнтують діяльність особистості, відносно незалежних від наявних ситуацій: потяги, намагання, інтереси, переконання, прагнення, ідеали, світогляд;
- знання, уміння, навички – набуваються в процесі життя і пізнавальної діяльності;
- індивідуально-типологічні властивості.

Структура особистості за Леонтьєвим

Особистість – цілісне утворення, результат інтеграції процесів, які включають життєві відносини суб'єкта до об'єктивної дійсності.

Реальна основа особистості – сукупність її ставлень до світу. У розвитку суб'єкта його ставлення до явищ світу вступають між собою в ієрархічні стосунки. Ієрархії діяльностей утворюють ядро особистості.

3 основних параметри особистості: широта зв'язків людини зі світом, ступінь їхньої ієрархічності та загальна структура (внутрішні співвідношення головних мотиваційних ліній у сукупності діяльностей людини).

9. Г.С. Костюк розробив принцип «розвиток людської особистості», що полягав у безперервному процесі, що виявляється у кількісних і якісних змінах людської істоти протягом усіх етапів онтогенезу. Онтогенез психіки відбувається по спіралі. Кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої. В онтогенезі психіки людини існує єдність біологічних і соціальних умов. Дія *біологічних передумов* полягає в тому, що з людського зародка виростає організм із притаманними йому можливостями подальшого розвитку. Задатки реалізуються у психічних властивостях тільки в *соціальних умовах життя.* Зовнішнє, об'єктивне,

соціальне засвоюється індивідом і стає внутрішнім, суб'єктивним, психічним, яке визначає його нові стосунки до зовнішнього світу. Цей процес називається *інтеріоризацією.* Відбувається і протилежний процес – *екстеріоризація,* за допомогою якого здійснюється об'єктивація внутрішнього, його перехід у зовнішній план діяльності.

Контрольні запитання

1. Назвіть основні ознаки особистості.
2. У чому виявляється суспільна сутність особистості?
3. Що в особистості зумовлене її біологічною природою?
4. Як виявляється біологічне в життєдіяльності особистості?
5. Як співвідносяться поняття “особистість” та “індивідуальність”?
6. Охарактеризуйте структуру особистості.
7. У чому суть теорії активності З. Фрейда?
8. Що є фундаментальним рушієм людської активності?
9. Що таке спрямованість особистості?
10. Назвіть основні групи мотивів особистості.
11. Як поділяються цілі особистості?
12. Як взаємопов’язані самооцінка особистості та рівень її домагань?
13. Що є джерелом і рушійною силою розвитку особистості?
14. Які чинники зумовлюють психічний розвиток особистості?

Тема 3.2 Психіка та свідомість в психології.

План

1. Розвиток психіки.
2. Культурно-історична концепція розвитку психіки людини.
3. Виникнення, розвиток та визначення свідомості.
4. Властивості свідомості.
5. Структура свідомості. Функції свідомості.
6. Види свідомості. Рівні свідомості.
7. Закони усвідомлення. Поле свідомості.

Основні поняття та терміни: свідомість, активність свідомості, критичність свідомості, праця, мова, ментальність, узагальненість і відчуженість, цілісність, константність, динамічність, спотвореність, рефлексія.

Етапи розвитку психіки

Етап	Назва	Представники	Характеристика	Поведінка
1	*2*	*3*	*4*	*5*
0 етап	Допсихічна форма віддзеркалення і регуляції	Найпростіші (одноклітинні) рослинноваринні орга-нізми	Подразливість до біотичних властивостей середовища. Нездатність реагувати на властивості середовища, які не мають життєвого значення	Елементарні безпосередні контактні рухові реакції найпростіших організмів

І етап	Сенсорна психіка	Вищі червоподібні, равлики, інші безхребетні	Початкова сигнальна форма відображення дійсності. Чіткі реакції на біологічно значущі подразники	Інстинкти – природжені види реагування на умови середовища
ІІ етап	Перцептивна психіка	Хробаки, комахи, птахи, риби, плазуни	Предметне сприймання. Орієнтація серед складних предметів, в наочних ситуаціях, адаптація до мінливих умов існування	Навички – вид поведінки, який отримується тваринам за життя і фіксується в індивідуальному досвіді
ІІІ етап	Практичний інтелект	Вищі тварини (вовки, лисиці, ведмеді, дельфіни, собаки, мавпи)	Відображення динамічних міжпредметних відносин, що виступають переважно у вигляді наочних образів на основі безпосередньої пам'яті. Пізнання навколишньої дійсності.	Складні види поведінки – маніпуляція предметами, знаряддями, будівельна діяльність ін. Розвиток дослідницьких форм поведінки з широким використанням раніше придбаних знань, умінь, навичок

1	*2*	*3*	*4*	*5*
IV етап	Абстрактний інтелект	Прадавні люди	Мислення і уяви, словесна пам'ять і довільна увага, воля, дедалі зростаюча система знань, умінь і навичок	Складні види групової й індивідуальної предмет-ної поведінки щодо пристосування до навколишнього середовища з використанням матеріальних і знакових засобів, знарядь праці, навичок, досвіду
V етап	Свідомість і самосвідомість	Людина	Сукупність пізнавальних, мотиваційних, цілеутворюючих емоційно-почуттєвих і рефлексивних здібностей індивіда	Продуктивна і репродук-тивна діяльність в процесі засвоєння і використання зовнішніх і внутрішніх засобів, матеріальних і ідеальних знарядь праці, організації, рефлексивної організації поведінки

1	*2*	*3*	*4*	*5*
VI етап	Особистість	Людина	Соціально обумовлена система вищих психічних властивостей, здатності до спілкування, програмування, самопізнання, самовдосконалення, абстрактного мислення та уяви, формування системи знань, умінь, навиків, індивідуального стилю діяльності та поведінки	Складні види творчої діяльності, соціальної поведінки з перетворенням навколишнього світу і власної психіки
VII етап	Нові форми психіки, що зароджу-ються	Людина	Понадсвідомістьгені альна творча особистість, надособистість.	Глобальні, космічні за масштабами види творчої діяльності та поведінки з перетворення, удосконален-ня людської цивілізації, ноосфери, Всесвіту

2. Культурно-історична теорія походження психіки людини за Л. С. Виготським передбачає наявність особливого виду психічних функцій, які повністю відсутні у тварин і є вищими психічними функціями, становлять вищий

рівень психіки людини, узагальнено названий свідомістю. Вона має соціальну природу.

Концепція науковця передбачала: 1) кардинальні зміни відносин суб'єкта із середовищем при переході від тварин до людини («Людина й природа»), пояснення механізмів зміни природи з боку людини. завдяки створенню знарядь праці, розвитку матеріального виробництва; 2) зміни природи відбиваються на діяльності людини, яка опанувала свою психіку та набула *вищих психічних функцій, що* виражаються у *формах довільної діяльності, вона опанувала своєю поведінкою*, як і природою, за допомогою знарядь, але спеціальних – психологічних, які названі знаками («Людина і її власна психіка»). Знаки-символи були пусковими механізмами вищих психічних процесів, тобто *психологічними знаряддями; 3)* перетворення людини завдяки праці, що спонукало процес перетворення інтерпсихологічних відносин в інтрапсихологічні (інтеріоризацію), тобто трансформація зовнішніх засобів-знаків (насічки, вузлики й ін.) у внутрішні (образи, елементи внутрішньої мови й ін.) («Генетичні аспекти»).

Тому вищі психічні функції мають опосередковану структуру, а процесу розвитку психіки людини характерна інтеріоризація відносин керування й засоби-знаки. Людина опанувала природу за допомогою знарядь.

3. *Свідомість виникла і розвинулась* у ході суспільно-історичного розвитку людини. **Свідомість** – це ставлення людини до оточуючого світу із знанням про його об’єктивні закономірності. Свідомість може виникнути лише в суспільстві, це усвідомлене буття.

Свідомість (С. далі) – це особлива форма психічної діяльності, орієнтована на відображення і перетворення дійсності. *Вона* – вища, інтегруюча форма психіки, результат

суспільно-історичних умов формування людини в трудовій діяльності у ході постійного спілкуванні (за допомогою мови) з іншими людьми. Обов'язковою умовою формування і прояву усіх якостей свідомості є *мова.*

4. *Властивості свідомості* (у вітчизняній психології):

1. **С.** – *рефлекторне* явище, функція мозку. Мозок – орган свідомості, а носій С. – людина.
2. Стрижнем **С.** виступають *знання*. Стимули **С** – *інтереси та потреби* суспільства. *Роль* **С** – забезпечити правильну орієнтацію людини в оточуючому світі.
3. **С.** відображує світ. На його основі через діяльність людина може змінювати цей світ.
4. **С.** (со-знаніє) – *сукупність знань*, які передаються від покоління до покоління.
5. *Об'єктом С.* виступає природа, суспільство і сама **С**.
6. **С.** не може існувати без мови, яка виступає матеріальною формою формування абстрактних понять, в яких розкриваються суспільно-закріплені властивості, закономірності оточуючих нас речей.
7. **С.** виникла під час діяльності, може розвиватися тільки в ній.
8. **С.** індивідуальна, проте може існувати лише тоді, коли існує суспільна **С.** і мова. Дається не відразу, а розвивається у соціумі.

Отже, <u>*емпіричну свідомість*</u> можна представити у вигляді сукупності образів, які виступають перед суб'єктом у його внутрішньому досвіді, випереджаючи його практичну діяльність.

<u>*Свідомість в зарубіжній психології:*</u>

1. Геринг: С. – це сцена, де з'являються псих.явища, вони виходять із куліс, і туди ж повертаються.

2. Кейтман: С. – це стан бадьорості. ЇЇ можна зобразити у вигляді вертикалі. 0° – це стан народженої дитини, у якої С. ще не має.
3. Піаже – С. – рефлекторне явище, яке залежить від соціалізації.
4. Інтелектуалісти. С. – це думка.

Властивості свідомості

Властивість	Опис властивості
Активність	С. пов'язана з діяльністю, з активним впливом на оточуючий світ
Вибірковий характер	С. спрямована на певні об'єкти світу (найчастіше пов'язані з нереалізованими потребами)
Узагальненість і відхиленість	С. оперує узагальненими і абстрактними поняттями оточуючого світу, у яких відсутня частина атрибутів конкретних об'єктів дійсності
Цілісність	С. здорової людини, як правило, цілісна. В межах даної властивості можливі внутрішні конфлікти цінностей чи інтересів. За деяких видів психічних захворювань цілісність свідомості порушується (шизофренія)
Константність	Відносна стійкість, незмінність і наступність С., що визначаються пам'яттю. Константність свідомості зумовлюється властивостями особистості
Динамічність	ЇЇ змінність і здатність до неперервного розвитку, зумовлена короткочасними і швидкозмінними психічними процесами, які можуть закріплюватись у стані та в нових властивостях особистості
Спотвореність	С. завжди відображає дійсність у

	спотвореному вигляді (частина інформації губиться, а інша частина спотворена індивідуальними особливостями сприйняття і установками особистості)
Індивідуальний характер	С. кожної людини відрізняється від інших людей. Це пов'язано з генетичними відмінностями, умовами виховання, життєвим досвідом, соціальним оточенням тощо
Здатність до рефлексії	С. має здатність до самоспостереження і самооцінки, може уявляти собі, як людину оцінюють інші люди

5. ***Структура свідомості:***

- С. – це безструктурна категорія (біхевіористи);
- С. – однокомпонентна категорія (інтелектуалісти);
- С. – двокомпонентна категорія – Шорохов – знання+переживання;

Структура Рубінштейна:

1. Знання як основа свідомості;
2. Відкриття відносин (за допомогою мови);
3. Цілепокладання – мета та мотив діяльності та корекція діяльності.
4. Усвідомлення своїх уявлень і формування понять.
5. Переживання.
6. Взаємозв'язок з діяльністю.

Структура Платонова.

Свідомість складається з 3 підструктур:

1. Переживання (почуття та емоції + пізнання (відчуття, сприйняття) + відношення (воля).

2. Властивості, які визначаються динамікою та рівнем стійкості С.(стани та властивості).

3. Суб'єктивний компонент – власна активність, потреби та відносини особистості.

Структура Петровського.

1. *Пізнавальні процеси*.

2. Р*озрізнення суб'єкта і об'єкта*.

3. *Цілевизначальна діяльність людини.*

4. Наявність у людини певного *ставлення.*

Узагальнена структура свідомості відповідно до її функцій така:

1. *Пізнавальні процеси* (відчуття, сприйняття, мислення тощо). На їх основі формується сукупність знань про оточуючий світ.

2. *Розрізнення суб'єктів і об'єктів* (протиставлення себе оточуючому світу, розрізнення «Я» і «не Я»). Сюди входять самосвідомість, самопізнання і самооцінка.

3. *Ставлення людини до себе і оточуючого світу* (її почуття, емоції, переживання).

4. *Креативна (творча) складова* (свідомість формує нові образи і поняття, яких раніше не було в ньому за допомогою уяви, мислення та інтуїції).

5. *Формування тимчасової картини світу* (пам'ять зберігає образи минулого, уява формує моделі майбутнього).

6. *Формування цілей діяльності* (виходячи з потреб

людини, свідомість формує цілі діяльності та спрямовує людину на їхнє досягнення).

Функції свідомості

Функція	Опис функції
Відобра-жувальна	С. організує пізнавальні процеси (сприйняття, уявлення, мислення) та пам'ять
Оцінкова	С. бере участь у формуванні частини емоцій і більшості почуттів. Людина на рівні свідомості оцінює більшість подій і саму себе
Креатив-на	Творчість неможлива без С. Багато довільних видів уяви організуються на свідомому рівні: винахідництво, художня творчість
Рефлекси вна	Різновидом С. є самосвідомість – процес, за допомогою якого людина аналізує свої думки і вчинки, спостерігає за собою, оцінює себе тощо. Одне із значень «рефлексія» - це здатність свідомості людини зосередитись на самій собі, механізм взаєморозуміння, тобто усвідомлення людиною того, як думають і відчувають інші люди, з якими вона взаємодіє
Перетво-рююча	Людина свідомо визначає більшість своїх цілей і намічає шляхи для досягнення їх. При цьому часто не обмежується здійсненням мисленнєвих операцій із предметами чи явищами, а виконує реальні дії з ними, перетворюючи оточуючий світ відповідно до своїх потреб
Часоутво рююча	С. відповідає за формування цілісної часової картини світу, в якій є пам'ять про минуле, усвідомлення теперішнього і уявлення про майбутнє. Цим свідомість відрізняється від психіки тварин

6. *Види свідомості:*

- індивідуальна – суспільна;
- життєва – наукова;
- моральна;
- релігійно-містична;
- за історичними епохами.

Суспільна свідомість виявляється через мову, науку, мистецтво, мораль, філософію, право – незалежно від розуму окремої людини. Засвоєна людиною суспільна свідомість стає до певної міри її власною свідомістю.

Види суспільної свідомості:

- релігійно-міфологічна;
- морально-етична;
- політична;
- правова;
- економічна.

Приблизні ступені **рівнів ясності свідомості**:

1) творче осяяння, «надсвідомість», натхнення;
2) ясна, чітка свідомість бадьорої людини;
3) стан релаксації і спокою;
4) пробудження і засипання;
5) сон;
6) кома.

Рівні свідомості (Меграбян):

- сенсорно-перцептивний;
- мисленнєво-логічний;
- оволодіння руховими функціями та діями;
- свідоме керування емоціями;
- свідоме керування поведінкою.

Багатовимірна концепція людської особистості складається з наступних **рівнів свідомості**:

1. Нижче несвідоме:

найпростіші форми психічної діяльності, що керують життям тіла; розумне узгодження тілесних функцій; основні потяги й примітивні спонукання; численні "комплекси", надемоційно заряджені; образи кошмарних сновидінь і фантазій; нижчі, неконтрольовані парапсихічні процеси; різні патологічні прояви, такі як фобії, манії, набридливі ідеї й бажання.

2. Середнє несвідоме :

психічні елементи, подібні до психічних елементів несплячої свідомості; засвоєння отриманого нами досвіду; зародження, розвиток й дозрівання плодів повсякденної діяльності нашого розуму й уяви.

3. Вище несвідоме або надсвідоме:

вищі форми інтуїції та натхнення, прагнення до людяних і героїчних вчинків; джерело вищих почуттів; таланту, станів споглядання, просвітлення й екстазу; існують вищі парапсихічні функції й духовні енергії.

4. Поле свідомості:

усвідомлення безпосередньо нами, нашою особистістю; безперервний потік відчуттів, образів, думок, почуттів, бажань і потягів, доступних нашому спостереженню, аналізу й оцінці.

5. Свідоме "Я"

"Я", що являє собою точку чистого самоусвідомлення. Мінливі *змісти* нашої свідомості (відчуття, думки, почуття тощо) рухаються через "Я" – її *центр*. Різниця між ними нагадує розходження між освітленою зоною екрану й зображеннями, що проєктуються на ньому.

6. Вище «Я»

Свідоме "Я", занурене в потік змістів свідомості, зовсім зникає, коли ми засинаємо, зомліваємо, під впливом наркозу, наркотиків або в стані гіпнозу. За/або над свідомим "Я" існує щире «Я», постійний центр, з якого "Я" повертається у свідомість.

7. Колективне несвідоме

Людські істоти не відірвані один від одного, це не "монади без вікон", як уважав Лейбніц.

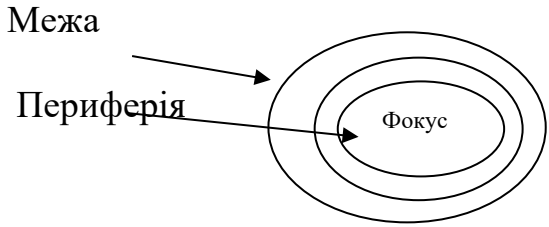
7. *Усвідомлення* – це акт свідомості, основою якого є узагальнення власних психічних процесів, що призводить до оволодіння ними.

Закони усвідомлення:

- *з-н Е.Клапареда*: чим більше ми користуємося певним відношенням, тим менше ми його усвідомлюємо, отже, чим більш автоматично ми застосовуємо певне відношення, тим важче його усвідомити;
- *з-н зміщення*: усвідомити певну операцію – перевести її з площини дії в площину мови. Усвідомити означає надати значення. Якщо образ не знаходить свого значення, то він не усвідомлюється.

Поле свідомості можна порівняти з прожектором, що освітлює кімнату. Те, що освітлюється, усвідомлюється. Поле **С.** не однорідне, а складається з:

- *фокусу* – те, що попадає в фокус, яскраво, чітко усвідомлюється;
- *периферії* – те, що усвідомлюється нечітко;
- *межі* – те, що стоїть за межею, не усвідомлюється.



С. може *збільшуватись або зменшуватись*:
- у сні свідомість частково зменшується;
- при втраті свідомість повністю зникає;

Переміщення свідомості виражається у явищі уваги. Поле свідомості можна порівняти з полем уваги.

Поле свідомості буває: вузьким-широким; стійким-нестійким. *Зміст поля С.* визначається таким законом: усвідомлюється те явище, яке входить до діяльності.

Контрольні запитання

1. Яка роль праці у виникненні людської свідомості?
2. Яка роль мови у розвитку людської свідомості?
3. Що спільного та відмінного у психічній діяльності тварин і людини?
4. Назвіть ознаки та умови розвитку людської свідомості.
5. Які основні форми вияву свідомості?
6. У чому сутність українського менталітету?

Тема 3.3 Поняття про несвідоме в психології.

План

1. Загальна характеристика проблеми несвідомих психічних процесів.
2. Несвідоме в теорії З.Фрейда.
3. Механізми витіснення і захисту.

4. Класифікація несвідомого у зарубіжній та вітчизняній психології.
5. Неусвідомлені механізми свідомих дій.
6. Теорія установки Д.М.Узнадзе.
7. Надсвідомі процеси.

Основні поняття та терміни: несвідоме, установка, теорія несвідомого, психологічний захист, медитація, гіпноз, сон, психотропні засоби.

1. *Несвідоме* – це ті явища, процеси, властивості та стани, які за своєю дією на поведінку схожі на усвідомлені психічні, але актуально людиною не усвідомлюються. *До сфери несвідомого належать:*

- психічні явища, які виникають під час сну (сновидіння);
- реакції – відповіді, що спричинені невідчутними, але реально діючими подразниками;
- рухи, які були в минулому усвідомленими, але з повторенням, стали автоматичними і тому більше не усвідомлюються;
- деякі спонукання до діяльності, в яких відсутнє усвідомлення мети.

До несвідомого відносять і деякі патологічні явища, які виникають у психіці хворої людини: марення, галюцинації тощо.

Вирізняють *чотири класи прояву несвідомого*.

Несвідоме за своїм рівнем може бути нижче чи вище свідомості. Воно може працювати зі свідомістю як відносно ізольовано, так і в тісному взаємозв'язку. Психічні явища можуть переходити зі свідомого в несвідоме і навпаки.

Поряд із цим, існують *мінливі стани свідомості,* які повністю відмежовують людину від фізичного і соціального оточення.

Медитація – це особливий стан свідомості, зміненої за бажанням суб'єкта. Мета – зосередити увагу, щоб обмежити поле екстравертованої свідомості настільки, що мозок буде ритмічно реагувати на той стимул, на якому зосереджується суб'єкт.

Гіпноз – це техніка впливу на індивіда шляхом локалізації його уваги з метою звузити поле свідомості і підкорити його контролю зовнішнього агента (гіпнотизера), навіювання якого він буде виконувати.

З давніх часів відомі патологічні стани свідомості, які виникають за допомогою *психотропних засобів.* Тютюн, кава, алкоголь – найбільш розповсюджені психотропні засоби, які використовуються значною частиною людства, власне, як і наркотики. Існують також такі види психотропних речовин, як барбітурати і транквілізатори.

2. Відповідно до вчення Фрейда психіка людини складається з трьох компонентів:

1. Несвідоме («Воно»). Належать локалізовані інстинкти (насамперед, на думку Фрейда, сексуальний і агресивний). «Воно» працює за принципом задоволення. «Я» більшою мірою відповідає уявленню людини про себе.

2. Наші думки, плани, почуття, оцінки – все це компоненти «Я», яке виконує дві важливі функції: керує контактом із реальністю, здійснює зв’язок із несвідомим, наприклад, витісняючи психотравмуючі ситуації у несвідоме (захисна функція). «Его» працює за принципом доцільності (біологічної реальності).

3. «Над-Я» («Супер-Его») – совість людини, її внутрішній охоронець, який здійснює нагляд ніби зсередини свідомості.

Воно працює за принципом соціальної реальності. Тут народжується внутрішня критика.

3. *Психологічний захист* – це нормальний механізм, спрямований на попередження розладів поведінки не тільки в межах конфліктів між свідомістю та несвідомим, але й між різними емоційно забарвленими установками.

Захисні механізми – це психоаналітичне поняття, яке позначає сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина як особистість оберігає себе від психологічних травм.

Витіснення – найбільш універсальний спосіб позбавлення від внутрішніх конфліктів шляхом активного виключення із свідомості неприйнятого мотиву чи неприємної інформації. Механізми психологічного захисту служать засобом боротьби з тривогою, доки людина не знайде більш раціонального способу вирішення проблем і конфлікту. Коли до психологічного захисту людина звертається систематично, можна вважати, що у неї розвивається стан, який З. Фрейд назвав *неврозом.*

4. Несвідомість складає нижчий рівень психіки, це така *форма відображення* дійсності, при якій людина не може пояснити власні дії, втрачає відчуття часу, порушується мовна регуляція поведінки.

Несвідоме (Н.) у зарубіжній психології. Почало досліджуватися за часів Сократа.

1. Лейбніц: Н. – це малі переживання;
2. Вундт: Н. – це нульова точка свідомості;
3. Фрейд: Н. – це несвідомі потяги та інстинкти. Найсильніші – Ерос і Танатос, займають ¾ всієї психіки;
4. Жанне: Н. зводить до автоматизму, зазначає про "ментальний синтез".

Несвідоме у вітчизняній психології представлене:

- *досвідомим* – те, що людина в даний момент не усвідомлює, але може усвідомити;
- *післясвідомим* – це те, що вже було усвідомлено і перейшло в автоматичні навички;
- *неусвідомленим* – це фізіологічні явища, інстинкти та вроджені рефлекси. Гіпноз, галюцинація, творче осяяння.

Отже, *несвідоме* – це сукупність психічних процесів, актів, станів, які обумовлені впливами, про які людина не усвідомлює.

5. *Неусвідомлені механізми свідомих дій:*

- 1 підклас – неусвідомлені автоматизми;
- 2 підклас – явище неусвідомленої установки;
- 3 підклас – неусвідомлені супровідні.

Неусвідомлені автоматизми – це дії, які відбуваються самі собою без участі свідомості. *Мають 2 походження*:

- *автоматизми, які ніколи не усвідомлюються лю*диною (*первинні),* тобто вроджені рефлекси + ті, що формуються протягом першого року життя дитини;

- *автоматизми, які були вже усвідомлені*, а потім перестали усвідомлюватись (*вторинні)*. Навички формуються за життя.

Значення навичок:

1) допомагають здійснити дію *швидко і точно*;

2) при здійсненні навичок *свідомість людини може відпоч*ивати, вона спрямовується на розв'язування більш складних задач.

Характеристика неусвідомлених супровідних свідомих дій, процесів, які супроводжують дії (мимовільні рухи, міміка і пантоміміка, вегетативні реакції), має з*начення такі*:

- допомагати налагодити процес спілкування, виступаючи допоміжними засобами комунікації, додатковою реакцією;
- можуть бути використані як об'єктивні показники різних психічних характеристик людини, її намірів, відносин, бажань та думок, про які вона нікому не хоче розповідати.

6. *Підкласом неусвідомлюваних механізмів* є явище *неусвідомленої установки.*

Установка – зумовлений минулим досвідом стан готовності, схильність індивіда до певної активності або дії в певній ситуації (психолог Д.М. Узнадзе). Розрізняють *центральні установки,* які утворюють ядро системи переконань, що використовується нами при "розшифровці" суспільства, і *установки периферичні,* засновані на думках і переконаннях, які відіграють меншу роль у нашій соціальній адаптації. Види установки:

- *моторна* – готовність до ривка, коли ви знаходитеся на старті;
- *перцептивна* – ви в темній кімнаті, вам страшно, ви чекаєте чогось і раптом починаєте щось чути;
- *розумова* – вам дають приклад, виражений в алгебраїчних символах, коли ви дивитесь на нього, то у вас виникає установка розв'язати цей приклад за допомогою формул.

Значення установки: суб'єкт, підготовлений до певної дії, має можливість виконати її більш швидко, точно, ефективно. *Помилки установки* можуть виявитися в помилкових оцінках, діях та в поясненні сприйняття. *Установки можуть бути*: *свідомими* – вчитель говорить: пиши; *несвідомими* – досліди Узнадзе.

7. ***Надсвідомі процеси*** **–** це процеси створення певного інтегрального продукту, який виступає результатом великої свідомої роботи. Властивості надсвідомих процесів: виникають начебто "раптово", однак їм передує значна свідома робота; людина не знає кінцевого результату надсвідомого процесу; людина не знає, коли прийде той момент, коли надсвідомий процес закінчиться.

Контрольні запитання

1. Що таке несвідоме і як воно впливає на психіку людини?
2. Визначте роль сну у психічній діяльності людини?
3. У чому полягає єдність свідомого і несвідомого у психічній діяльності людини?
4. Які несвідомі явища можуть проявлятися у людини?

5. Якою вбачав будову людської психіки З.Фрейд?
6. Як впливають психотропні засоби на людину?
7. Як співвідноситься свідоме і несвідоме?

Тема 3.4. Самосвідомість
План

1. Поняття самосвідомості, компоненти самосвідомості.
2. «Я-концепція». Види «Я-концепції».
3. Самооцінка. Види самооцінки.
4. Рівень та види домагань.
5. Форми психологічного захисту.

Основні поняття та терміни: самосвідомість, самопізнання, самооцінка, самокритика, самоактуалізація, самолюбство, самоконтроль, самовдосконалення, «Я-концепція», заперечення, витіснення, проекція, ідентифікація, раціоналізація, заміщення.

1. Самосвідомість – усвідомлення людиною самої себе, тобто своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, їхніх мотивів і мети, свого ставлення до зовнішнього світу, інших людей і до самого себе як особистості.

Структура самосвідомості:

1. *Пізнавальний аспект* – що я про себе думаю: самовідчуття, самоспостереження, самокритика, самоаналіз;

2. *Емоційний* – як я до цього ставлюсь: самолюбство, самопочуття, самопринiженість, скромність;

3. *Регулятивний* – як людина діє: самовладання, самоконтроль, саморегуляція, самостриманість.

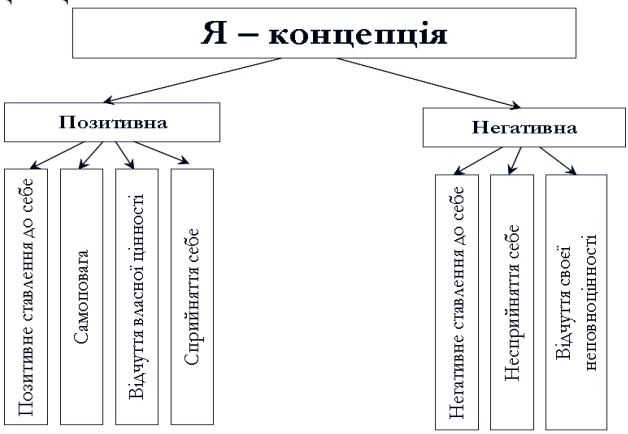
Самосвідомість людини – образ "Я", тобто Я-концепція, яка формується в результаті життєвого досвіду. Буває позитивною і негативною, амбівалентною – суперечливою, невизначеною.

2. "Я-концепція" включає в себе вже усвідомлені оцінки, результати аналізу і прогнози, тобто те, як людина дивиться на свої дії, можливості та розвиток їх у майбутньому. Виділяють такі *функції "Я – концепції":* сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості; визначає інтеріоризацію досвіду; є джерелом очікувань.

Структура "Я – концепції"

"Я-концепція" – цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, що виступає як установка відповідно до самого себе і який включає ряд компонентів: когнітивний, емоційний, оцінково-вольовий.

Існує глибинна залежність між позитивною "Я-концепцією" і успішністю самореалізації та між негативною "Я-концепцією" і недостатньою реалізацією своїх концепційних можливостей.



3. Самосвідомість дозволяє здійснювати цілеспрямовану діяльність, ставити цілі, реалізувати їх. Головним регулятором свідомості вважається *воля.* Вона виконує дві основні функції: спонукальну; гальмівну.

Самооцінка – оцінка людиною власних якостей, її гідності та недоліків. Вона є результатом передусім розумових операцій – аналізу, порівняння, синтезу. Формування самооцінки може відбуватися і шляхом інтеріоризації соціальних реакцій на даного індивіда, тобто людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. Самооцінка може бути позитивною і негативною.

В *структурі самооцінки* виділяють *компоненти:*

- *реальне* "Я" – те, чим людина є справді;
- *рефлексивне* "Я" – те, як людина себе уявляє;
- *ідеальне* "Я" – те, до чого я прагну.

Великі розбіжності між цими компонентами приводять до невротизації у випадку, коли самооцінка непластична (ригідна).

Види самооцінки:

- завищена – переоцінюють себе, група не приймає;
- занижена – комплекс неповноцінності за Адлером, група не приймає;
- адекватна – реально себе оцінює.

4. 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). Він ґрунтується на такій оцінці своїх можливостей, збереження якої стало для людини потребою.

Рівень домагань особистості, який стосується окремих досягнень в окремих видах і галузях діяльності чи людських

стосунках називається **приватним.** В його основі знаходиться самооцінка у відповідній галузі.

Рівень домагань особистості може мати *загальний характер***,** тобто належати багатьом галузям життя і діяльності людини. Може бути *адекватним* можливостям індивіда чи *неадекватним* (заниженим, завищеним). Афект неадекватності – це стійкий негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку з неуспіхом у діяльності, проявляється в тому, що індивід або не усвідомлює, або не хоче визнати його.

Важливим компонентом образу «Я» особистості є *самоповага*, яка визначає співвідношення справжніх її досягнень і того, на що людина претендує, розраховує. У. Джеймс запропонував формулу, за якою в чисельнику представлені реальні досягнення індивіда, у знаменнику – його домагання:

$$\text{Самоповага} = \frac{\textit{успіх}}{\textit{домагання}}.$$

Для збереження самоповаги є два шляхи: досягти успіхів щодо обраних галузей чи знижувати рівень домагань.

5. Захист психологічний – система регулятивних механізмів психіки, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, що травмують *особистість,* переживань, сполучених із внутрішніми або зовнішніми *конфліктами*, станами *тривоги* й дискомфорту. Він спрямований, в остаточному підсумку, на збереження стабільності *самооцінки* особистості, її образу Я и образу світу, що *досягається*:

1) усуненням зі свідомості джерел конфліктних переживань; 2) їхньою трансформацією, що сприяє попередженню виникнення конфлікту; 3) специфічними формами реагування (поведінки), що знижують гостроту переживання

погрози або внутрішньоособистісного конфлікту. Усього описано більше 20 видів механізмів психологічного захисту.

1) *витіснення* – усунення зі свідомості неприйнятних потягів і переживань;

2) *реактивне утворення* (інверсія) – трансформація у свідомості емоційного ставлення до об'єкта на прямо протилежне;

3*) регресія* – повернення до більш примітивних форм поводження й мислення;

4) *ідентифікація* – несвідоме уподібнення об'єкту, що загрожує; перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині, недоступних, але бажаних для себе.

5) *раціоналізація* – псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань і дій, щирі причини яких ховаються в ірраціональних соціально або особистісно неприйнятних потягах; тобто реальне визнання причин загрожувало б втратою самоповаги.

6) *сублімація (заміщення)* – це перенесення дії, спрямованої на недоступний об’єкт, на дії з доступним об’єктом (зокрема перетворення енергії сексуального потягу в соціально прийнятні форми активності).

7) *проекція* – приписування іншим людям власних витиснутих мотивів, переживань і рис характеру.

8) *ізоляція* – блокування негативних емоцій, витиснення зі свідомості зв'язків між емоційними переживаннями і їхнім джерелом.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення самосвідомості.
2. Що таке самопізнання?
3. Охарактеризуйте зміст самооцінки та самокритики.
4. Що таке самоактуалізація?
5. Що таке самолюбство?
6. Як поєднані самоконтроль та самовдосконалення?
7. Які механізми психологічного захисту і з якою метою вони використовуються?
8. Що таке «Я-концепція» та які її структурні елементи?
9. У чому полягають порушення самосвідомості?

Тема 3.5. Розвиток і формування особистості

План

1. Активність особистості. Потреби.
2. Мотиваційна сфера. Види мотивів.
3. Закономірності психічного розвитку.
4. Діяльнісний підхід до процесу формування особистості.
5. Поняття соціалізації, її стадії.
6. Механізми соціалізації.

Основні поняття та терміни: розвиток, активність, мотив, інтерес, переконання, ідеал, звичка, рушійні сили розвитку особистості, біогенетичний закон розвитку, соціогенетичний закон розвитку.

1. Джерело активності людини - інстинктивні спонукання, які вона має від народження і які передаються спадково

(З.Фрейд). Неофрейдизм виходить із визнання вирішальної ролі середовища та механізмів соціального характеру. Вітчизняна психологія джерелом активності особистості визначає її органічні та духовні потреби – в їжі, одязі, знаннях, праці.

Потреба – це нагальна необхідність, в якій виявляється залежність людини від певних умов, яких вона потребує для життя та діяльності. *Інтерес* – це стійке, вибіркове, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів. *Переконання* – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до власних поглядів і принципів. Підґрунтя переконань становлять знання, які для людини є істинними, незаперечними, в яких вона не має сумніву. *Ідеал* – це образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу і який визначає програму її самовдосконалення на майбутнє.

Активність виявляється в *задоволенні потреб*. Коли потреба задовольняється, напруга спадає. Стан рівноваги організму називається *гомеостаз.* Підвищення напруги організму – *гетеростаз*.

Види потреб:

- *матеріальні* – лежать в основі життєдіяльності;
- *духовні* – спеціальні утворення людини, які характеризують рівень розвитку особистості.
- *соціальні* – виражають суспільну природу людини. Надважливі – потреби в спілкуванні та в праці.

Ієрархія потреб за Маслоу.

2. Мотиваційна сфера – система факторів, які обумовлюють поведінку: потреби, мотиви, цілі, наміри, інтереси, прагнення.

Мотив (за Леонтьєвим) – це пов'язане із задоволенням певної потреби спонукання до діяльності. *Вони бувають* усвідомлені і неусвідомлені, ситуаційні та постійні, діючі і знаючі, спонукальні або смислоутворюючі.

Схема переходу потреби в мотив:

Потреба (нестаток у чомусь) – Мотивація (усвідомлення потреби) – Мотив (обґрунтування рішення).

Мотив усвідомлений, постійний, реально діючий, смисловий – це **ставлення**. Може бути позитивне (інтерес) або негативне.

Мета – це безпосередній усвідомлений результат, на який спрямована поведінка.

Спрямованість особистості – це система домінуючих цілей і мотивів її діяльності, які визначають її самоцінність і суспільну значущість. Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки і дій людини.

До інших форм спрямованості належать:

- *інтереси, які р*озрізняють за змістом, за метою, за широтою, за дієвістю.
- *переконання* – система мотивів особистості, певні знання в правильності та життєвій важливості яких людина впевнена.
- *світогляд* – система поглядів на оточуючий світ і на своє місце в ньому;
- *ідеал*.
- *прагнення* – це мотиви поведінки, в яких виражається потреба в певних умовах існування, які при усвідомленні стають намірами.

Неусвідомлені форми спрямованості:

- *установка* **–** неусвідомлений стан готовності людини певним чином сприймати, оцінювати дійсність та діяти.
- *потяги* **–** спонукання до діяльності, які являють собою недиференційовану недостатню чітко усвідомлену потребу.

3. Л. Виготський визначив *закони розвитку вищих психічних функцій* (ВПФ).

1. Закон *переходу* від натуральних до культурних (опосередкованих знаряддями й знаками) *форм* поведінки. Цей закон можна назвати «законом опосередкування».

2. Закон *соціогенеза*: перехід від соціальних (інтерпсихічних) до індивідуальних форм поведінки, у результаті чого засоби соціальної форми поведінки стають засобами індивідуальної її форми.

3. Закон *переходу функцій* ззовні всередину.

4. Загальний закон *розвитку* полягає в тому, що усвідомлення й оволодіння властиві тільки на вищому щаблі розвитку якихось функцій. Друга назва «закон усвідомлення й оволодіння».

біологічний і соціальний.

Біологічний напрям розглядає дитину як біологічну істоту, яка має від природи певні здібності, риси характеру, форми поведінки. *Спадковість* визначає хід розвитку і його межі: обдарована дитина чи ні. Середовище, де виховується дитина, є лише умовою такого розвитку, начебто виявляючи те, що дано дитині від народження. Н*авчання має другорядну роль*. Процес психічного розвитку – *спонтанний процес*. Вони "біогенетичний закон" щодо розвитку психіки дитини уявляють як *повторення основних стадій біоеволюції* і етапів культурно-історичного розвитку людства.

Соціальний напрям розвитку особистості репрезентований *соціогенетичною концепцією***.** Розвиток дитини визначається соціальними умовами: в якому середовищі народилася та виховується дитина, у такому напрямі й відбувається її розвиток. Другорядну роль відводили внутрішній активності особистості як свідомого суб'єкта діяльності, її природженим особливостям, проте *ототожнюють розвиток і навчання*. Обидва напрямки *однобічні*, бо зменшують чи заперечують значення одного з факторів.

Вітчизняна психологія визнає *вагому роль спадковості* і впливу *соціального середовища* у психічному розвитку дитини. Підкреслюється, що поодинці вони не можуть самостійно вплинути на особистість поза її *власною активністю*. *Лише при реалізації своєї активності* дитина відчуває вплив середовища і лише *завдяки цій активності* виявляється її успадковані якості, тобто має вияв *і біологічне, і соціальне в єдності*. Кожний віковий етап розвитку особистості (дошкільний, молодший, середній та старший шкільний) має характерні анатомо-фізіологічні й психологічні особливості та можливості. Вікові особливості розвитку не є чимось постійним, статичним у межах віку, що

механічно змінюється на особливості, властиві наступному етапові розвитку. Характерні для певного віку особливості розвитку не завжди збігаються з паспортним віком дитини.

Індивідуальні особливості особистості за природою та походженням бувають природжені та набуті за життя.

Повну характеристику психічного розвитку дав Костюк – принцип розвитку в психології. За цим положенням *розвиток людської особистості* – безперервний процес, який виявляється у кількісних і якісних змінах людської істоти. *Кількісні* – фізичне зростання організму. *Якісні* – відбуваються у функціонуванні нервової системи: спочатку безумовні рефлекси, потім – умовні. У психічному розвитку кількісні зміни виявляються у збільшенні знань, навичок тощо.

Закономірності психічного розвитку:

- *нерівномірність* цього процесу – формування з різною швидкістю різних психічних явищ;
- існування *сензитивних періодів* для становлення окремих видів психічної діяльності (*періоди найбільшої чутливості до певних впливів)*.
- *інтеграція* – перехід від фрагментарних процесів і станів до чітко окреслених процесів, станів та якостей особистості (М.Левітов), формування цілісності та стійкості психіки;
- *пластичність* як цілеспрямоване формування психіки індивіда під час навчання і виховання шляхом заміни однієї функції іншою. Фізіологічною основою є пластичність нервової системи.

Ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих рівнів психіки стосується всіх сторін розвитку:

- мотиваційної – комплекси потреб, інтересів;

- змістової сторони психічних процесів – система уявлень, знань, понять;
- операційної – система дій, операцій, навичок.

Онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю, онтогенез особистості – соціальними факторами. Рушійними силами є різні протиріччя: між досягнутим рівнем і новими потребами (Л. Костюк).

Теорія психічного розвитку особистості основана на суперечностях між *потребами* та *реальними можливостями* їхнього задоволення, подолання яких відбувається через оволодіння певними засобами виконання діяльності (вміннями, прийомами, знаннями). Провідну роль відіграють *навчання і виховання*. Розвиток відбувається протягом усього свідомого життя людини, має певні вікові особливості (За Максименко).

4. *Діяльність* – це процес, який спонукається і спрямовується мотивами – тим, у чому опредмечена та чи інша потреба. У процесі аналізу можна виділити структурні *компоненти діяльності:* мотиви, знання, засоби дій тощо.

Діяльнісний підхід представляє розвиток особистості як почергову зміну різних провідних дій, що відбуваються під час онтогенезу. Зокрема розвиток дитини має *нерівномірний характер*, що полягає у почерговій зміні стабільних і критичних періодів.

Стабільні періоди – зміни у дитячій психіці накопичуються повільно і поступово. *Критичні періоди* – зміни відбуваються бурхливо і швидко. *Особливості:* межі невизначені, важко визначити момент початку і кінця, *кульмінаці*я – у середині етапу; *апогей кризи* виявляється у зміні *поведінки* дитини, що може супроводжуватися болісними внутрішніми переживаннями дитини; власне розвиток під час кризи має переважно *негативний характер*,

а також супроводжується виникненням нового, спостерігається і *конструктивність* процесів розвитку, поява *перехідних* новоутворень, які не зберігаються надалі у тому ж вигляді (автономна мова однорічних дітей). Критичні періоди відкрили емпірично, причому непослідовно (криза 7, 3, 13, 1 року, криза новонародженості).

Періодизація за Ельконіним

1. Немовля (від 0 до 1 р.).

ПД – безпосереднє *емоційне спілкування* з дорослим.

НУ – всередині цього періоду формуються орієнтовні та сенсомоторні, маніпулятивні реакції, на основі яких виникають *маніпулятивні дії*. Засвоєння нормативних відносин між людьми.

2. Раннє дитинство (1-3 р.)

ПД – предметно-маніпулятивна. Дитина оволодіває визначеними суспільством засобами діяльності з предметами за допомогою дорослих.

НУ – наочно-дійове мислення.

3. Дошкільний (3-7 р.)

ПД – рольова гра, під час якої дитина засвоює соціальні ролі, взаємовідносини між людьми, оволодіває змістом людської діяльності.

НУ – потяг до суспільно-значущої та суспільно-оціночної діяльності, які характеризують підготовку дитини до початкового навчання.

4. Молодший шкільний вік (7-11)

ПД – навчання, під час якого формуються пам’ять, засвоєння знань про предмети і процеси зовнішнього середовища.

НУ – довільність психічних явищ, внутрішній план дій, рефлексія.

5. Підлітковий (11-15)

ПД – спілкування з однолітками у системі суспільно-потрібної діяльності (навчання тощо). Оволодіння навичками спілкування у різних ситуаціях.

НУ – формування самооцінки, критичне ставлення до оточуючих людей, бажання дорослості та самостійності, вміння підпорядковуватися нормам колективного життя.

6. Старший шкільний вік (рання юність, 15-17)

ПД – навчально-професійна.

НУ – світогляд, професійні інтереси, самосвідомість, життєві цілі тощо.

5. Соціалізація (С.) – процес засвоєння й активне відтворення індивідом суспільного досвіду, в результаті якого він стає особистістю.

Стадії соціалізації:

- *первинна* – стадія адаптації – від народження до підліткового віку дитина засвоює соц. досвід некритично, наслідує;
- *індивідуалізації* – бажання виділити себе;
- *інтеграції* – з'являються бажання знайти своє місце в суспільстві;
- *трудова* – період зрілості людини відтворює засвоєний соціальний досвід, активно впливає на соціум;
- *післятрудова* – похилий вік – передають відтворюваний досвід новим поколінням.

Розширення та поглиблення соціалізації людини відбувається у *3 сферах*:

- у сфері діяльності – засвоєння нових її видів, спрямованих на виділення передусім особистісних смислів,

найбільш значущих для конкретної людини окремих видів та аспектів діяльності;

- у сфері спілкування – розширює коло спілкування, збагачує його зміст, поглиблює розуміння інших людей, розвиває навички спілкування;

- у сфері самосвідомості соціалізація означає формування власного ”Я” як активного суб’єкта діяльності, осмислення особистістю своєї соціальної належності, соц.ролі тощо.

У процесі С. людина здобуває *переконання*, суспільно схвалювані форми *поводження*, необхідні їй для нормального життя в суспільстві. Як джерела С. індивіда виступають: а) передача культури через сімейний й ін. соціальні інститути (насамперед, через систему утворення, навчання й виховання); б) взаємний вплив людей у процесі *спілкування* й спільної діяльності; в) первинний досвід, пов'язаний із періодом раннього дитинства, з формуванням основних психічних функцій й елементарних форм суспільної поведінки; г) процеси саморегуляції, що співвідносять із поступовою заміною зовнішнього контролю індивідуального поводження на внутрішній самоконтроль.

Як *інститути соціалізації* розглядаються родина, дошкільні установи, школа, трудові й ін. колективи.

Механізми соціалізації

1. *Ідентифікація* – засвоюються різноманітні норми, форми поведінки, які властиві батькам, оточуючим. Найяскравіше – рольова гра в садку. Важлива статево-рольова ідентифікація: хлопець – з батьком, дівчинка – з мамою.

2. *Наслідування* – свідоме чи несвідоме відтворення індивідом досвіду інших людей.

3. *Навіювання* – процес неусвідомленого відтворення людського досвіду, думок, почуттів інших людей, з якими спілкуєшся.

4. *Соціальна фасилітація* (підвищення швидкості чи продуктивності діяльності індивіда внаслідок уявної чи реальної присутності іншої людини чи групи людей, які спостерігають за його діями або конкурують із ним) – інші люди допомагають здобувати певний досвід.

5. Конформність (податливість людини реальному чи уявному тиску групи) – зовнішня згода з іншими людьми при усвідомленій внутрішній незгоді.

Контрольні запитання

1. Що є фундаментальним рушієм людської активності?
2. Які чинники зумовлюють психічний розвиток особистості?
3. Що спільного і відмінного між філогенезом психіки та онтогенезом особистості?
4. Як співвідносяться соціальне та біологічне в розвитку особистості?
5. Чому особистість виступає суб’єктом та об’єктом навчально-виховного процесу?
6. Які умови активізують виховання й навчання особистості, а які гальмують їх ?

Тема 3.6. Темперамент
План

1. Поняття темпераменту.
2. Фізіологічні основи темпераменту. Тип вищої нервової діяльності.
3. Характеристика основних типів темпераменту.
4. Особливості вияву темпераментів у навчальній і трудовій діяльності

Основні поняття та терміни: темперамент, тип вищої нервової діяльності, сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, екстравертованість, інтровертованість, сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність.

1. Індивідуально-психологічні особливості –неповторна своєрідність психіки кожної людини, яка найяскравіше виявляється в **темпераменті, характері** та **здібностях,** у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах.

Темперамент – це сполучення індивідуальних властивостей, що визначають динамічну сторону поведінки; біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна сутність.

Вперше систематичні знання про динамічні характеристики людини і їхні причини відтворено *Гіппократом* (460 – 377 рр. до н.е.), який є основоположником гуморальної теорії.

Другу, конституційну теорію започаткував у ХХ ст. н.е. німецький психіатр Е.Кречмер, який ключовим у диференціації видів характеру визначив типи будови

(конституції) тіла людини, зокрема існують астенічний, атлетичний, пікнічний, змішаний.

Американський психолог В. Шелдон запропонував *морфологічну* теорію темпераменту, за якою виділяються три основних типи соматичної конституції: ендо-, мезо - і екзоморфний.

Основним недоліком гуморальної та конституційної теорій було пояснення темпераменту лише біологічними чинниками і недооцінювання ролі середовища, соціальних умов у формуванні психологічних властивостей індивіда.

2. І.П. Павлов (1849-1936) розробив наукову основу теорії темпераменту через метод умовних рефлексів як властивостей нервової системи:

1) *сила* процесів збудження та гальмування – здатність нервової системи тривалий час витримувати дію інтенсивного подразника, не переходячи в стан охоронного гальмування;

2) їхня *врівноваженість* – певний баланс між процесами збудження та гальмування у нервовій системі;

3) їхня *рухливість* – швидкість переходу нервової системи від процесу збудження до процесу гальмування і навпаки.

Комбінація цих основних властивостей нервових процесів дає **тип** нервової діяльності:

1) "нестриманий" – сильний, неврівноважений; характеризується сильним процесом збудження і менш сильним гальмуванням;

2) "рухливий" – сильний, рухливий, врівноважений; характеризується балансом процесів збудження та гальмування, жвавістю нервових процесів;

3) "спокійний" – сильний, врівноважений, інертний; характеризується сильним процесом збудження та гальмування на фоні низької жвавості нервових процесів;

4) "слабкий" – неврівноважений, малорухливий. Характеризується слабкістю процесів збудження та гальмування, інертністю нервових процесів.

Центральна нервова система функціонує у взаємозв'язку з ендокринною та гуморальною системами організму та проявляється темпераментом.

Зв'язок типів темпераменту та типів вищої нервової діяльності (за Павловим)

Тип темпераменту	Сила	Врівноваженість	Вид нервової діяльності
Холерик	Сильний	Неврівноважений	Рухливий
Сангвінік	Сильний	Врівноважений	Рухливий
Флегматик	Сильний	Врівноважений	Малорухливий
Меланхолік	Слабкий	Неврівноважений	Інертний

3. *Холерик* – сильний тип темпераменту, що виявляється в загальній рухливості та здатності віддаватися справі з особливою пристрастю, в бурхливих емоціях, різких змінах настрою, неврівноваженості. Людина мало розмірковує та швидко діє, у стосунках – різка та прямолінійна, нетерпляча, і коли захоплюється, важко зупиняється. Чекання викликає вихід емоцій.

Сангвінік – сильний тип темпераменту, рухливий, з високою психічною активністю, різноманітністю міміки, чуйністю і товариськістю, врівноваженістю. Людина жвава, діяльна, легко пристосовується до зміни умов життя, комунікабельна. Почуття легко виникають і швидко змінюються.

Меланхолік – слабкий тип темпераменту, з уповільненими рухами, стриманістю моторики і мови, низьким рівнем психічної активності, надмірною вразливістю, схильність глибоко переживати навіть незначні події, переважання негативних емоцій, губиться у нових умовах, повільно встановлює контакти з оточуючими, дещо замкнутий.

Флегматик – сильний тип темпераменту, нервова система врівноважена, але інертна; повільність, стійкість в прагненнях і настроях, скромний зовнішній прояв емоцій, низький рівень психічної активності, стійкий у своїх намірах та настроях, зосередження уваги та її переключення на інший об'єкт відбувається через деякий час.

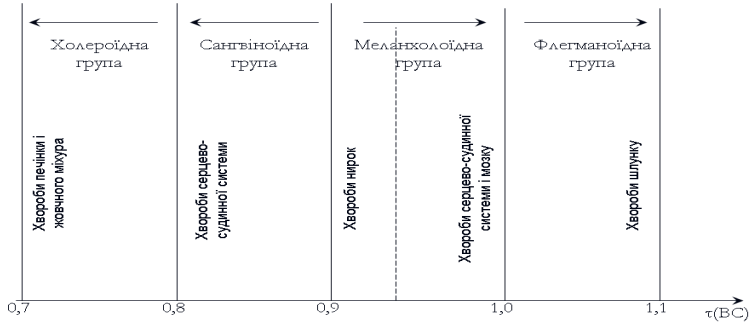
Український психолог Б.Й. Цуканов додавав ще «рівноважний» тип темпераменту, у якого середній рівень збудження і гальмування та інші показники, які врівноважують один одного, обережність без боязкості.

Сензитивність – міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості.

Реактивність – це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше – в емоційній вразливості, і відображаються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе.

Пластичність виявляється у швидкому пристосуванні до швидкозмінних обставин.

Ригідність – особливість, протилежна пластичності, складність або нездатність перебудовуватися при виконанні



завдань за вимогою обставин.

Резистентність – міра здатності до опору негативним або несприятливим умовам.

Екстравертованість та інтровертованість спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтровертованість).

Активність – здатність долати зовнішні і внутрішні обмеження у виробництві, у суспільно значимих перетвореннях, у привласненні багатств, засвоєнні духовної культури.

Темп реакцій швидкість перебігу психічних процесів, а в певній мірі й психічних станів.

Оскільки темперамент є вродженим, він виступає підґрунтям для більшості рис особистості, визначаючи динаміку їх прояву.

Вразливість – це ступінь впливу різних подразників, час збереження їх у пам'яті і сила відповідної реакції на нього.

Емоційність – це швидкість, зміст, якість, глибина, динаміка емоційних процесів і станів.

Імпульсивність – це схильність людини діяти за першим спонуканням, спонтанно під впливом неочікуваних зовнішніх умов чи емоцій.

Збентеженість – це підвищена схильність людини відчувати стурбованість у будь-яких ситуаціях життя.

4. Діяльність (трудова, навчальна, ігрова) висуває вимоги до типологічних особливостей нервової системи і до темпераменту людини.

Зокрема потреба у співчутливості, лагідності компенсується через застосування особливостей слабкого типу нервової системи. В екстремальних умовах звичне втрачає силу, у дію вступають природні особливості типу нервової системи, властивий людині.

Тип темпераменту необхідно враховувати у професіях, де праця встановлює особливі вимоги до динамічних і емоційних якостей людини. У спілкуванні дуже важливо враховувати особливості реакцій людей із різним типом темпераменту й адекватно на них реагувати. Недоліки темпераменту можуть *компенсуватися* за рахунок захопленості, спеціальної підготовки, вольових зусиль. В умовах спільної діяльності людей риси їхнього темпераменту впливають більш суттєво на кінцевий результат, ніж у тих випадках, коли кожен працює індивідуально. При цьому виявляються більш сприятливими об'єднання різних типів темпераменту.

Контрольні запитання

1. Якими властивостями перебігу психічної діяльності характеризується темперамент?
2. Назвіть властивості вищої нервової діяльності, що І. Павлов зробив засадовими стосовно поділу

темпераментів на типи?

3. Назвіть особливості екстраверта та інтроверта?

4. Роль темпераменту у формуванні рис особистості?

5. Яку роль у діяльності фахівця в системі суб'єкт-суб'єктних стосунків відіграє знання темпераменту людини?

6. У чому може виявлятися врахування вчителем, лікарем особливостей темпераменту об'єкта своєї діяльності?

Тема 3.7. Характер

План

1. Поняття про характер
2. Структура характеру
3. Типологія акцентуацій характерів
4. Природа та виявлення характеру
5. Вікові особливості формування характеру особистості

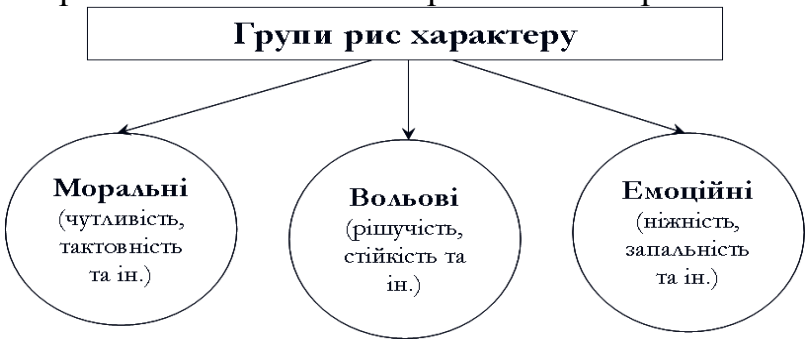
Основні поняття та терміни: характер, структура характеру, тип характеру, акцентуація, акцентуації застрягання, педантизму, демонстрування, тривожності, риси характеру, моральні та вольові риси характеру

1. Характер – 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; особливі ознаки, яких набуває людина, живучи в суспільстві.

Характер найбільше взаємодіє з темпераментом, який, як відомо, визначає зовнішню, динамічну форму його вираження. Він формується у процесі соціалізації індивіда. На формуванні характеру відбивається суспільне буття особистості, засвоєння нею соціального досвіду: типові обставини життєвого шляху людей у конкретно-історичних умовах породжують типові риси характеру, а спрямованість виховання сприяє розвитку індивідуальності. Характер кожної людини являє собою поєднання сталих та динамічних якостей.

В психології існує декілька підходів до пояснення співвідношення природного і набутого в характері людини. Згідно з *першим підходом*, характер зводиться до суми темпераменту і конституційних відмінностей, тобто обумовлюється лише спадковістю. *Другий підхід* вбачає залежність характеру лише від умов життя та соціалізації особистості. Більш об'єктивним є визнаний у вітчизняній психології *третій підхід*, де характер є сплавом типу вищої нервової діяльності людини і певних тимчасових нервових зв'язків у корі головного мозку, що утворюються під впливом життєвого досвіду.

2. *Структура характеру* виявляється в закономірній залежності між окремими його рисами.



Зміст характеру складає спрямованість особистості. Він постає у вигляді певних ставлень, які вказують на вибіркову активність людини. В різних *формах* характеру виявляються різні способи прояву ставлень, емоційно-вольових особливостей поведінки, темпераменту.

Під рисами характеру розуміють індивідуальні звичні форми поведінки людини, через які аналізується ставлення до дійсності. В структурі характеру умовно виділяють дві групи рис. *Першу групу* складають риси, які входять до підструктури спрямованості особистості. Це сталі потреби, інтереси, нахили, цілі, ідеали, а також система ставлень особистості, які виступають підставою для класифікації основних рис характеру, а саме: *ставлення до інших людей*, *ставлення до справи*, *ставлення до власності*. *До другої групи* належать інтелектуальні, вольові та емоційні риси характеру: кмітливість, рішучість, ніжність та ін.

Їх можна розподілити на *основні* (провідні), які задають загальну спрямованість розвитку всього комплексу його проявів, і *другорядні*, зумовлені основними.

Характер як інтегральне утворення найбільш повно виявляє себе у таких основних **властивостях**: повноті, цілісності, визначеності, силі.

В характері кожної людини можна виділити типові (загальнолюдські, національні тощо) та індивідуальні риси. Риси, що визначають індивідуальність людини, можуть бути віднесені до різних психічних сфер: 1) сфера спрямованості інтересів і схильностей; 2) почуттів і волі; 3) асоціативна-інтелектуальна.

Риси характеру, що притаманні переважно чоловікам або жінкам, наведено у таблиці.

Жіночі риси характеру	Чоловічі риси характеру
Перевага емоційного компонента в інтелекті	Перевага логічного компонента в інтелекті
Інтуїція	Прогноз
Ніжність	Сила
Виразність зовнішніх проявів	Невиразність зовнішніх проявів
Пластичність	Прямолінійність
Поступливість	Прагнення до змагання
У сексуальному житті переважає духовність	У сексуальному житті переважає чуттєвість

3. *Акцентуації характеру* – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, внаслідок чого погіршуються взаємовідносини з оточуючими. Вираженість акцентуації може бути від ледве помітної до психопатії. *Психопатія* – хвороблива потворність характеру (при збереженні інтелекту), внаслідок чого різко порушуються взаємовідносини з оточуючими людьми. Іноді ці люди стають соціально небезпечними.

К.М. Леонгардом було виділено 12 типів акцентуацій характеру:

- *гіпертимність;*
- *застрягання;*
- *педантичність;*
- *тривожність;*
- *циклотимність;*
- *демонстративність;*
- *дистимність;*
- *екзальтованість;*
- *інтровертованість;*

- *екстравертованість.*

Акцентуація є не патологією, а крайнім варіантом норми. Оскільки структура характеру є динамічною і змінюється протягом життя людини, акцентуації можуть бути зменшені в процесі виховання, самовиховання або психокорекції.

4. У процесі життя у людини утворюються *динамічні стереотипи***,** тобто система нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, яка виникає під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Динамічні стереотипи утворюють фундамент звичних дій, рис характеру, які здебільшого виявляються мимоволі.

Характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання, є результатом самовиховання; проявляється в діяльності людини, під час її формується. Педагогічні впливи можуть мати протилежні результати щодо людей з різними індивідуальним особливостями. Характер – прижиттєве новоутворення особистості. Система звичних дій і вчинків – фундамент характеру людини. *Характер має соціальну природу, тобто залежить від світогляду людини, змісту і характеру її діяльності, від соціальної групи, в якій вона живе і діє, від активної взаємодії з іншими людьми*.

5. Вік від 2-3 до 9-10 років є сенситивним періодом для *становлення характеру.* Під впливом дорослих можуть формуватися як позитивні, так і негативні риси. Початок їхнього формування багато в чому пов'язаний із першими місяцями життя і стилем спілкування матері з дитиною. Працелюбність, охайність, відповідальність, сумлінність, наполегливість та інші ділові якості, як і їх антиподи, формуються пізніше в дитячих іграх, у посильних видах

домашньої праці. Риси характеру, які проявляються у відносинах із людьми, у спілкуванні, формуються в початкових класах школи.

Вольові риси характеру розвиваються і закріплюються в підлітковому віці, а базові (моральні і світоглядні) риси – у ранній юності. В студентські роки (другий період юності) найбільш активним є розвиток моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізація характеру. *Формування характеру* – це процес становлення стійких психологічних утворень особистості під впливом об'єктивних і спеціально створених для цього умов, коли її дії та вчинки в результаті їх багаторазових повторень стають звичними й визначають типову модель її поведінки. *Виховання* – це процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості, зумовлений законами суспільного розвитку, дією багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Самовиховання – свідома, цілеспрямована і самостійна діяльність особистості, яка спрямована на самовдосконалення власної особистості, здійснюється в умовах активної взаємодії людини з іншими людьми, із середовищем, що забезпечує розвиток і вдосконалення особистості в певному напрямку.

В змінах характеру людини, які відбуваються протягом життя (період дорослого життя), можна відмітити загальні,

типові, закономірні тенденції і специфічні, індивідуально своєрідні, тобто нетипові зміни.

Контрольні запитання

1. Які риси особистості поєднує в собі характер?
2. Назвіть особливості виявлення характеру особистості.
3. Визначте компоненти структури характеру?
4. Розмежуйте типові та нетипові риси характеру особистості?
5. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
6. Як поєднуються в характері природні та соціальні чинники?
7. Опишіть механізм формування властивостей характеру?
8. Як пов'язані між собою характер і темперамент?
9. Якими є умови формування характеру?

Тема 3.8. Здібності

План

1. Поняття про здібності. Якісна і кількісна характеристика
2. Задатки як природні передумови здібностей
3. Види здібностей
4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей
5. Формування і розвиток здібностей

Основні поняття та терміни: здібності, структура здібностей, загальні здібності, спеціальні здібності, задатки, обдарованість, талант, геніальність

1. Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності, і є необхідною умовою її успіху; індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

Між здібностями та знаннями існує складний зв'язок. Здібності залежать від знань, але вони визначають швидкість та якість оволодіння цими знаннями.

Здібності - поняття динамічне. Вони формуються, розвиваються і виявляються в діяльності.

2. Природжені передумови до розвитку здібностей називаються *задатками***.**

Природні задатки до розвитку здібностей у різних людей не однакові. Цим частково і зумовлений напрям розвитку здібностей, а також своєчасністю виявлення здібностей, задатків, наявністю умов їхньої реалізації.

Не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Основу здібностей складають задатки. Задатки - це природні передумови, які можуть визначати змістовний бік здібностей і впливати на рівень досягнень.

3. Залежно від галузей діяльності відбувається розрізнення здібностей, зокрема на загальні та спеціальні.

Загальними називаються здібності, які певною мірою виявляються в усіх видах діяльності – навчанні, праці, грі, розумовій діяльності тощо. *Спеціальні здібності*

виявляються у спеціальних видах діяльності. Загальні та спеціальні здібності взаємопов'язані й доповнюють одні одних.

Здібності можна *класифікувати* на:

- *природні*, в основі своїй біологічно обумовлені, пов'язані з вродженими задатками, які формуються на їхній базі, при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми научіння типу умовно-рефлекторних зв'язків;

- *специфічні* людські здібності, які мають суспільно-історичне походження і забезпечують життя і розвиток у соціальному середовищі. Вони діляться на підгрупи:

4. У розвитку здібностей важливу роль відіграє оволодіння знаннями, вміннями, досвідом. Виділяють наступні *рівні здібностей*:

- репродуктивний, що забезпечує високе вміння засвоювати готове знання, опановувати сформовані зразки діяльності та спілкування;

- творчий, що забезпечує створення нового, оригінального.

Поєднання різноманітних високорозвинених здібностей називають *обдарованістю*.

За рівнем і мірою розвитку здібностей виділяють *талант,* тобто поєднання таких здібностей, які дають людині можливість успішно, самостійно й оригінально здійснювати якусь складну трудову діяльність. *Геніальність* – це вищий рівень здібностей, який забезпечує досягнення особистістю таких результатів творчої діяльності, які складають епоху в житті суспільства, в розвитку культури. Вивчаючи талановитих людей, психологи встановили, що ним усім притаманні *властивості, загальні для всіх талантів*: 1) уважність, зібраність, готовність до напруженої роботи; 2) невгамовна потреба здійснити свою діяльність; 3) підвищені можливості розумового процесу, тобто висока якість аналізу і синтезу, швидкість мислення.

5. Умовами *розвитку здібностей* є насамперед обставини життя людини: життя в суспільстві, наявність соціально-культурного середовища; навчання в дитинстві користуватися відповідними предметами; участь у діяльності та спілкуванні; наявність кола людей, які здатні передати необхідні знання, уміння і навички за допомогою ефективних засобів і методів навчання і виховання; відсутність у людини з народження суворої запрограмованості поведінки, наявність незрілості мозкових структур із їхньою здатністю до наступного формування шляхом навчання і виховання. Важливим моментом розвитку здібностей у дітей є комплексність – одночасне удосконалення декількох взаємодоповнюючих одна одну здібностей.

Здібності спільно визначають успішність діяльності, взаємодіють одна з одною, впливають одна на одну. Формування здібностей залежить від культурного рівня суспільства. Розподіл праці зумовлює диференціацію, спеціалізацію здібностей. Розвиток здібностей особистості

залежить від попиту, на який впливають розподіл праці й породжені ним умови освіти людей.

Контрольні запитання

1. У чому виявляються здібності особистості?
2. Які основні компоненти здібностей?
3. Як взаємопов'язані здібності та задатки?
4. Які психічні властивості людини сприяють розвитку здібностей?
5. Як виявляються якісні відмінності у здібностях людей?
6. Що є показником здібностей?
7. Що зумовлює розвиток здібностей особистості?
8. Що є вирішальною умовою розвитку здібностей?

Тема 3.9. Психологічний аналіз діяльності

План

1. Поняття діяльності.
2. Структура діяльності.
3. Засвоєння навичок та умінь.
4. Характеристика основних видів діяльності людини (гра, навчання, праця).
5. Психомоторика у складі діяльності.

Основні поняття та терміни: активність, поведінка, діяльність, мотив, мета, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація, дія, рух, уміння, навички, вправляння, автоматизація навички, перенесення навички, інтерференція, гра, навчання, праця.

1. Джерелом активності живих істот є потреби, що спонукають її до відповідних реакцій, дій. Людська діяльність є соціальною, бо сформувалася історично, у процесі праці. Вона є свідомою та має мету завжди. Особистість є виконавцем (суб'єкт) діяльності, через

задоволення потреб та взаємодією із середовищем, ставить перед собою певну мету, добирає засоби для її здійснення, виявляє фізичну й розумову активність під час досягнення.

2. Діяльність людини – це свідома активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Мета – це кінцеві прагнення людини, розуміння змісту праці та остаточного рівня досягнень в результаті діяльності, що впливає на її усвідомлення.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності.

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, *називають діями*.

Предметні дії спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, живими істотами та рослинним світом. *Розумові дії* виявляються у сприйманні, діяльності, пам'яті, мислення тощо. Предметні дії через перенесення у внутрішнє життя людини стають змістом розумової діяльності *(інтеріоризації)***,** натомість винесення внутрішніх, розумових дій назовні називають *екстеріоризацією***.**

У процесі засвоєння знань і досвіду у свідомості людини утворюється образ рухів і дій виконуваної діяльності або *акцептор дії***,** з яким порівнюється виконувана дія в разі її відхилення від окресленого способу її реалізації. Вона коригується відповідно до поставленої мети та акцептора дії. Отже, *діяльність* — це сукупність цілеспрямованих, усвідомлюваних дій.

3. В**міння** – це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках. Удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти

вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються *навичками***.** Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань.

Уміння і навички формуються під час навчання. *Перша фаза його* розпочинається з усвідомлення завдання та способів його виконання.

У результаті подальших тренувань, з метою їх закріплення та вдосконалення, поступово послідовність рухів стає більш злагодженою, а дії – чіткішими, вправними, що характеризує перехід у *другу*, вищу фазу своєї досконалості. Фізіологічним її підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їхня спеціалізація, тобто утворення певного динамічного стереотипу.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок має регулювання рухів на основі самоконтролю. Залежно від того, як рухи автоматизуються, змінюється роль зорового сприймання у процесі виконання дії. Такий рівень розвитку навички характерний для останньої, *третьої* фази вправності. На цій фазі дії стають завченими, що дає можливість доводити до певного рівня майстерності.

Основними умовами успішного формування вмінь і навичок є усвідомлення мети завдання і розуміння його змісту та способів виконання. Успіх формування вмінь і навичок найбільшою мірою залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, інтересу до кращого виконання дій, пов'язаних з виконанням завдання. У формувальному процесі важливо враховувати індивідуальні особливості людини, а також умови навчання, правильну організацію процесу вправляння.

Уміння можна поділити на *три групи*:

- *конструктивні,* пов'язані з уявленнями про продукти праці, з конструюванням останніх за моделями, описами та з

виявом цих уявлень у словах, моделях, проєктах, робочих рухах;

- *організаційно-технологічні,* пов'язані з добором необхідних знарядь праці та матеріалів, з визначенням способів їхньої обробки, з плануванням і контролем самої праці;

- *операційні,* пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, з виконанням потрібних для цього виробничих операцій.

4. *Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю*. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному – навчання, а у зрілому віці – праця.

Гра та навчання властиві й людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а у людини вони зумовлені соціальними умовами життя; різняться якісно, набагато складніші та багатші за змістом і формою.

Гра – це школа думки, почуттів і волі, де формуються всі якості особистості дитини.

У школярів переважають дидактичні ігри, в яких яскраво виявляється мета. Людина навчається все життя. Суспільна мотивація учнем свого навчання найбільшою мірою сприяє глибокому засвоєнню знань.

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є готовність і підготовленість учня до навчання. Засвоєння учнями знань залежить від їхньої активності у навчанні. Навчання пов'язане з розвитком особистості.

Праця – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини. Під час праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні

властивості людини. Найважливіша компонента будь-якої праці – наявність мети: створити певний продукт.

Характерна особливість праці полягає в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який використовується при цьому, окреслює способи та послідовність своїх дій. Вона реалізується за умови напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та залучення інших вольових якостей.

Успіх праці людини залежить від зрозумілості мети, яку вона ставить перед собою, від зрілості мотивів, що спонукають її працювати, та пов'язаного з ними ставлення людини до трудових обов'язків, від відповідності її здібностей, загальної та спеціальної підготовки до вимог праці.

Види праці бувають фізичні та розумові. До фізичної праці належать різні види виробничої та технічної діяльності, в результаті яких формуються образи, думки, ідеї, проєкти, знання, втілені в матеріальні форми існування.

Комплексний психологічний аналіз особливостей діяльності, вимог професій **(***професіографія***),** умов праці дають можливості задовольнити потреби окремих професій і спеціальностей до особливостей працівника, розкрити особливості та структуру професійних здібностей і психологічні передумови раціоналізації праці. Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати *творчою діяльністю***.**

Здійснення творчого задуму – тривалий шлях та напружена праця, яка потребує участі та піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі творчості. Успішність творчої праці передбачає

добуток рівня володіння людиною прийомами та технікою виконання певних дій і ставлення до результатів роботи.

5. Позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається *перенесенням навичок***.** Тут відбувається застосування раніше вироблених тимчасових нервових зв'язків, певних їхніх груп до нових випадків, у нових ситуаціях, їхнє узагальнення.

Раніше вироблені навички іноді справляють негативний, гальмівний вплив на формування нових, що виявляється у зниженні продуктивності дій, виникненні помилок тощо (*інтерференція навичок*)**.** Інтерференція спостерігається тоді, коли на один подразник виробляються дві чи кілька різних реакцій або раніше вироблені прийоми дії застосовуються в новій ситуації без урахування її відмінності. Знаючи її умови і передбачаючи їхню дію у тій чи іншій конкретній ситуації, можна запобігти інтерференції навичок і тим полегшити оволодіння новими навичками.

Вироблені у людини навички підтримуються на належному рівні досконалості, якщо вони використовуються. Вони тим швидше ослаблюються, чим меншою мірою вони сформовані, закріплені. А їх ослаблення виявляється в *деавтоматизації* виконуваних дій. Порушення, розлади навичок настають унаслідок патологічних змін в роботі мозку. *Вироблення динамічних стереотипів* у корі головного мозку прискорює перебіг набутих реакцій, звільняє її для нових індивідуальних пристосувань і допускає можливість розвитку паралельних процесів.

Контрольні запитання

1. Чим зумовлена активність біологічних індивідів?
2. Що характеризує поведінку тварин як специфічну форму

активності?
3. Назвіть докорінну відмінність поведінки тварин від діяльності людини?
4. Охарактеризуйте основні компоненти діяльності?
5. Способи контролю за виконанням діяльності?
6. У чому полягає механізм зворотної аферентації при виконанні дії?
7. Опишіть суть процесу екстеріоризації дії та інтеріоризації дії?
8. Визначте послідовність етапів формування навички.
9. Назвіть показник досконалості навички.
10. Характерні ознаки гри як різновиду діяльності?
11. Особливості навчання як різновиду діяльності?
12. Якими є характерні ознаки праці як різновиду діяльності?

Розділ 4. Соціально – психологічна сфера особистості

Тема 4.1. Соціалізація особистості

План

1. Соціалізація особистості
2. Ефекти соціалізації
3. Соціальні атитюди і диспозиції
4. Соціальний статус особистості

Основні поняття та терміни: особистість, суб'єкт, об'єкт, диспозиція, соціальний тип, ідентифікація, статус, престиж, соціалізація, атитюд, соціальна роль, девіантна поведінка, асоціальні дії.

1. Соціально-психологічні явища виникають як відображення (пізнання, переживання та засвоєння) різних форм спілкування. Аналіз взаємодії особистості та її

соціального оточення вимагає глибшого вивчення впливу соціальних факторів на поведінку й самосвідомість особистості в системі суспільних відносин, макро- та мікро середовища. Цей процес має назву *соціалізації особистості*.

Поняття «соціалізація» використовується для визначення процесу, в якому людська істота з певними біологічними задатками набуває властивостей, необхідних для життєдіяльності в суспільстві або як процес, що забезпечує включення людини в ту чи іншу соціальну групу або спільноту.

Психологічні механізми соціалізації вчені характеризують як:

- Засвоєння знань, умінь, навичок (О. Леонтьєв);
- Імітація, ідентифікація, керівництво (Г. Гібш, М. Форверг);
- При засвоєнні системи соціальних відносин – переконання, ідентифікація, керівництво, а при засвоєнні предметної культури – навіювання, адаптація, імітація, приклад та ін. (Б. Паригін).

Соціальні інститути – це історично усталені форми організації спільної діяльності. Вони забезпечують спадкоємність у використанні культурних цінностей, передаванні навичок та норм соціальної поведінки. Розглядаючи соціалізацію як результат засвоєння й активного відтворення людиною соціального досвіду, можна виділити два її аспекти – типізацію та індивідуалізацію. *Розширення та поглиблення соціалізації людини відбувається в трьох основних сферах: д*іяльності, спілкуванні, самосвідомості.

У процесі соціалізації за принципом приналежності до трудової діяльності можна виділити *три стадії:* дотрудова, трудова, післятрудова. *Дотрудова* стадія, що охоплює

дитячий, підлітковий та юнацький вік, має два самостійні *етапи*: а) ранньої соціалізації через ігрову діяльність (переважно), із засвоєнням через імітацію дій дорослих; б) навчання.

Трудова стадія стосується зрілого віку індивіда. *Післятрудова* стадія соціалізації відбувається через реалізацію потенціалу осіб пенсійного віку.

2. Психологічні прояви, що свідчать про міру та глибину соціалізації людини, визначаються як ***ефекти соціалізації***. Вони зумовлені суб'єктивними уявленнями про соціально-психологічні особливості, які повинна мати людина для виконання певної соціальної ролі. Ці уявлення формуються у свідомості людини як певні еталони, з позицій яких вона оцінює рольову поведінку інших людей. Еталони виконують функцію «мірки» в оцінці оточуючих і являють собою персоніфіковане вираження морально-етичних, демографічних та інших уявлень про вигляд, поведінку, обов'язки і права людей певної соціальної спільноти. Стереотипи пов'язані з суспільно-професійним статусом.

Соціальна установка характеризує включення людини до соціального середовища (або *атитюд* (від англ. attitude – ставлення, установка). Він є внутрішнім станом готовності людини, що передує поведінці, виконанню певної дії. Серед його функцій:

1. визначення сталого, послідовного, цілеспрямованого характеру поведінки в ситуаціях, що змінюються;
2. звільнення від необхідності приймати рішення і довільний контроль поведінки в стандартних ситуаціях;
3. зумовлення інертності діяльності та гальмування пристосування до нових ситуацій, що вимагають зміни алгоритму поведінки.

Залежно від спрямованості атитюду (щодо мотиву, цілі, умови діяльності) виділяються рівні смислових, цільових та операційних установок. *Смислові атитюди* виконують роль каталізатора для сприйняття системи норм і цінностей певного соціального середовища та мають три складових: інформаційну (світогляд людини); емоційну (симпатії, антипатії щодо значущого об'єкта); регулятивну (готовність діяти).

Цільові атитюди зумовлені метою і визначають стійкість перебігу певної дії. *Операційні атитюди* виявляються під час розв'язування конкретних завдань на підставі врахування умов ситуації та прогнозування їхнього розвитку з опорою на минулий досвід поведінки в подібних ситуаціях. *Диспозиційна концепція* особистості пов'язує готовність людини до поведінки в певній соціальній ситуації з умовами діяльності, що їй передувала. Провідною стає диспозиція відповідна до певних умов та конкретної мети. Нижчий рівень утворюють предметні ситуації – людина впродовж короткого інтервалу часу переходить від однієї конкретної ситуації до іншої. Диспозиція є особливим продуктом взаємодії потреб і ситуацій, умов, за яких відповідні потреби можуть бути задоволені.

Будь-який акт ділового спілкування може бути поданий як *рольова поведінка. Роль* – поняття, що означає реалізовану поведінку людини в певній життєвій ситуації, яка відповідає положенню, яке вона займає, що очікується від неї. Становище зайняте людиною в системі соціальних відносин при виконанні ролей визначається поняттям *соціального статусу*. Позиція людини – це інтегральна, найбільш узагальнена характеристика, що показує становище людини в статусно-рольовій структурі групи. Є декілька видів "групових ролей": "оформлювач рішень", "голова", "практик-

організатор", "розвідник ресурсів", "душа групи", "довідник", "новатор", "порадник" тощо.

Контрольні запитання

1. Назвіть основні стадії процесу соціалізації та дайте визначення поняттю?
2. Охарактеризуйте поняття соціальної установки, її функції.
3. Проаналізуйте особистісні стосунки як основу соціалізації особистості.
4. Назвіть психологічні механізми міжособистісних стосунків?
5. Які риси притаманні процесу соціалізації?
6. Що таке соціальне становлення, соціальна зрілість?
7. Які чинники впливають на формування особистості?

Тема 4.2. Соціальні групи та механізми взаємовпливу

План

1. Групи та їх класифікація.
2. Рівні розвитку контактних груп.
3. Колектив. Етапи розвитку.
4. Диференціація й інтеграція в малих групах.
5. Лідерство. Стилі керівництва офіційних лідерів.
6. Механізми взаємовпливу.
7. Типи міжособистісних стосунків

Основні поняття та терміни: група, реальна та умовна групи, референтна група, офіційна та неофіційна групи, колектив, конформізм, статус, лідер, внутрішньогрупова диференціація, "зірки", "ізольовані", соціометрична матриця, соціограма.

1. *Група* – це сукупність людей, які виділяються із соціуму завдяки наявності певних ознак (спільна професія, уподобання, погляди).

За розміром (кількісним складом) групи бувають великі та малі. *Велика група* – це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складно організована спільність людей, об'єднана спільною діяльністю (певна організація). *Мала група* – це відносно невелика кількість безпосередньо контактуючих людей, об'єднана спільними цілями або завданнями.

За характером взаємодії розрізняють групи*: контактні (реальні), умовні.*

Реальні (контактні) групи – це об'єднання людей на ґрунті реальних стосунків – ділових чи особистісних.

Умовна група об'єднує людей за якоюсь умовною ознакою – віком, статтю, національністю та ін.

Офіційна (формальна) група створюється як структурна одиниця на підставі штатного регламенту, інструкцій та інших документів.

Неформальна (неофіційна) група – це спільність людей, що виникла нерегульованим шляхом, стихійно на підставі об'єднання інтересів її членів, єдності поглядів і переконань чи з інших мотивів.

Референтна (еталонна) група – це реально існуюча чи уявна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості, і за ними вона формує свої життєві ідеали, звіряє дії та вчинки.

2. За рівнем розвитку розрізняють такі групи: дифузні, асоціації, корпорації, колективи. Під *дифузною* групою (від лат. diffusio – розлиття) розуміють групу людей, які є

випадково об'єднаними на короткий проміжок часу. *Асоціація* – це група, в якій відсутня діяльність, яка її об'єднує, організація та управління. Ціннісні орієнтації членів асоціації проявляються в умовах групового спілкування. В *просоціальних асоціаціях домінують позитивні цінності*. До *асоціальних* асоціацій належать групи, члени яких мають негативні ціннісні орієнтації. Вони можуть перерости у корпорації.

Корпорація (лат. corporation – об'єднання) – організована група, що характеризується замкнутістю структури, максимальною централізацією та авторитарністю керівництва.

Колектив – це група людей, які об'єднані спільною діяльністю та мають єдині цілі, підпорядковані цілям суспільства.

Перший рівень структури колективу утворює ставлення його членів до змісту та цінностей колективної діяльності, які об'єднують їх в єдине ціле. *Другий рівень* визначається міжособистісними стосунками, які опосередковані спільною діяльністю. *Третій рівень* складається із міжособистісних стосунків, опосередкованих ціннісними орієнтаціями, що не пов'язані зі спільною діяльністю. Багато в чому *згуртованість колективу залежить від стадії його розвитку***,** від стадії зрілості (їх 5): *перша* називається *притиранням***;** ***д****руга – «конфліктна»* характеризується відкритим утворенням кланів й угруповань, відкритим вираженням розбіжностей, виходом назовні сильних і слабких сторін окремих людей, набуттям значення особистими взаєминами; *третя – експериментування*, де зростає потенціал колективу, але він часто працює ривками, тому виникає бажання й інтерес працювати краще, іншими методами й засобами; *четверта,*

коли в колективі з'являється досвід успішного рішення проблем, до яких підходять, **з** одного боку, реалістично, а з іншого боку – творчо; *п'ята – формування* усередині колективу *міцних зв'язків,* людей приймають й оцінюють як належить, а особисті розбіжності між ними швидко усуваються. *Інструментальна функція групи* визначає критерій успішного виконання спільної роботи (рівень кваліфікації, ставлення до роботи, до партнерів), а *експресивна функція* – визначає ставлення до членів групи за критерієм подобається/не подобається.

Етапи розвитку колективу:

- Підвищення згуртованості та єдності колективу;
- Формування колективістських форм поведінки та стосунків;
- Ототожнення себе як члена колективу;
- Орієнтацією на визнанні колективом досягнення, норми поведінки та спілкування.

4. Референтна група виконує дві *функції*: нормативну і порівняльну. Референтні групи можна поділити на позитивні та негативні. До *позитивних* належать ті групи, членом яких людина хотіла б бути. До *негативних* – ті, з якими людина прагне уникнути будь-якої схожості.

Інтеграція – це тенденція, що спрямована на зміцнення психологічної єдності членів групи, стабілізацію та впорядкування міжособистісних стосунків. *Диференціація – це тенденція, що* проявляється в певній спеціалізації та виділенні стосунків в малій групі. В цьому разі людина звертає увагу на функціональні ролі та психологічний статус своїх партнерів під час спілкування.

5. *Лідерство* – здатність впливати як на окрему особистість, так і на групу, спрямовуючи зусилля всіх на

досягнення цілей організації. Група, що вирішує значущу проблему, завжди висуває для її рішення лідера. Без лідера жодна група існувати не може. Лідера можна визначити як особистість, здатну поєднувати людей заради досягнення якої-небудь мети.

З погляду масштабності розв'язуваних завдань виділяють:

1) побутовий тип лідерства (у шкільних, студентських групах, дозвільних об'єднаннях, у сім'ї);

2) соціальний тип лідерства (на виробництві, у профспілковому русі, у різних суспільствах: спортивних, творчих і т.д.);

3) політичний тип лідерства (державні, суспільні діячі).

Тісне переплетення змістовних складових лідера, послідовників з урахуван-ням ситуаційної компоненти сприяє побудові міцної команди, здатної взаємодіяти на високому рівні ефективності. Саме лідер нового зразка повинен так збалансувати елементи процесу, щоб мати єдиний ефективний життєздатний організм з максимальною результативністю виконаних завдань (Романовський О.Г., 2017). Відповідно до Р. Берону (2016) лідер повинен мати такі риси:

1. Наполегливість (великі амбіції та енергію для їх реалізації); 2. чесність та прямота (довіра у групі); 3. мотивація (бажання мотивувати інших задля досягнення мети);4. самовпевненість (віра в себе); 4. розумові здібності; 5. Креативність (нестандартне мислення); 6. Пристосованість; 7. Компетентність. Наявність певних знань у сфері діяльності групи.

Залежно від переважних функцій виділяють наступні *види лідерів*: лідер-організатор; лідер-творець; лідер-борець; лідер-дипломат; лідер-утішник.

Тип суспільної діяльності	Тип лідерства	Тип лідера-особистості	Тип лідера організації
Політична	Політичне	Лідер-політик	Лідер політ. організація
Державна	Державне	Лідер-держ. службовець	Лідер держ. установа
Громадська	Громадське	Лідер-громад. діяч	Лідер громад. організація
Підприємницька	Підприємницьке	Лідер-підприємець	Лідер підприємництво
освіта	освітнє	Лідер-освітянин	Лідер освітня організація

«*Емоційний» лідер* – це людина, здатна забезпечити співчуття членам у групі та колективі «поплакатися в жилетку». *Діловий лідер* може ефективно організувати справу, налагодити потрібні ділові взаємозв'язки, забезпечити успіх справи. Інформаційний лідер – ерудит, все знає, може пояснити й допомогти знайти потрібну інформацію. Проте такі типи часто співіснують у парі в одній людині.

Поняття *керівництва і лідерства* пов’язані, мають спільні риси:

- засіб організації й певної координації стосунків між членами соціальної групи;
- реалізують процеси соціального впливу в колективі;
- їм притаманний момент певної субординації відносин.

Підлеглі повинні бути впевнені, що керівник дбає про задоволення їхніх потреб, а керівник повинен виправдати їхні очікування.

Керівництво – процес управління трудовою діяльністю групи, який здійснюється керівником шляхом соціального

контролю і влади на основі адміністративно-правових повноважень.

Стиль керівництва – визначена система способів, методів, форм і технологій, використовуваних керівником у практичній управлінській діяльності. Розрізняють три основних типи керівництва: *адміністративний, економічний, соціально-психологічний.*

Основні стилі керівництва.

1. *Авторитарний (або директивний) стиль* – переважаюче використання командних методів управління.
2. *Демократичний (або колегіальний) стиль* – акцент робиться на соціально-психологічні й економічні методи управління; орієнтація на людину; делегування повноважень; колегіальність у рішеннях; заохочення ініціативи; помірний контроль, повне інформування, широка гласність.

Нейтральний (або ліберальний) стиль – спостерігається відхід від прийняття стратегічно важливих рішень; недостатній контроль над підлеглими; використання колективного способу прийняття рішень для ухилення від відповідальності; байдужість до персоналу.

Існують *інші стилі* керівництва, зокрема: *авральний*, *девізом якого є* «Давай-давай, потім розберемося»; *діловий* – робота відбувається за рахунок розрахованих й оптимальних схем; *компромісний*, де підґрунтям є здатність керівника, поступаючись, враховуючи інтереси різних людей, домагатися своїх цілей; *непослідовний* (алогічний) стиль керівництва проявляється в непередбаченому переході керівником від одного стилю до іншого; ситуативний – гнучко враховує рівень психологічного розвитку підлеглих і колективу та інші. Ефективним вважають *партисипативний* (співучасницький) стиль, де відбуваються регулярні наради

керівника з підлеглими; існує відкритість у відносинах між керівником і підлеглими; залученість підлеглих до розробки й прийняття організаційних рішень; здійснюється делегування керівником підпорядкованим ряду повноважень, прав; участь рядових працівників як у плануванні, так й у здійсненні організаційних змін; створення особливих групових структур, наділених правом самостійного прийняття рішень; надання працівникові можливості автономно розробляти проблеми, нові ідеї. Застосування стилю характерне для інноваційних виробництв та наукових організацій.

У регуляції стосунків всередині колективу беруть участь три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу» і «треба». Суспільні відносини або стимулюють, або руйнують міжособистісні стосунки. Взаємний обмін думками, почуттями, вчинками в процесі взаємодії викликає у людини зміну поведінки, установок, оцінок. У цьому разі йдеться про феномен *взаємовпливу*.

6. *Сутність психологічного впливу зводиться до взаємного обміну інформацією та взаємодії. Суб´єкт міжособистісного впливу виконує такі функції:*

- вивчає об´єкт та ситуацію, в якій здійснюється вплив;
- вибирає стратегію, тактику та засоби впливу;
- враховує сигнали про успішність-неуспішність дій, що поступають від об'єкта;
- організує протидію об'єкту, тощо.

Об'єкт міжособистісної взаємодії (реципієнт), як активний елемент системи впливу, переробляє запропоновану йому інформацію та може не погоджуватися із суб'єктом, а в окремих випадках здійснювати протидію комунікатору. *Процес міжособистісної психологічної*

взаємодії, як багатомірна система, включає стратегію, тактику, засоби, методи, форми, аргументацію та критерії ефективності впливу. *Стратегія* – це засоби дій суб'єкта для досягнення головної мети психологічного впливу на реципієнта. *Тактика* – це рішення проміжних завдань психологічного впливу шляхом використання різноманітних психологічних прийомів.

До *методів впливу* відносять переконання та примус (на рівні свідомості), а також вселяння, зараження та наслідування. *Форми* міжособистісного впливу можуть бути мовні (письмові та усні) та наочні.

До ефективних впливів на особистість зараховують: навіювання – вплив на підсвідомість та емоції вербальними засобами; з*араження – полягає у передаванні* певного емоційно-психологічного настрою від однієї людини до іншої; *переконання* – метод впливу, заснований на логічних прийомах, до яких домішується соціально – психологічний тиск та інші.

7. Класифікація міжособистісних стосунків: знайомства, приятелювання, товариські, дружні, любовні, подружні, родинні, деструктивні. Вона спирається на кілька критеріїв: глибину стосунків, вибірковість щодо партнерів, функції стосунків.

Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є рівень включення особистості до них. У структурі особистості виділяють такі рівні: загально видові, соціокультурні, психологічні, індивідуальні. Другий критерій – вибірковість щодо партнерів – можна визначити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків.

Функції стосунків виявляються в розрізненні їхнього змісту, психологічного смислу для партнерів. Додатковим

критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту.

Контрольні запитання

1. Визначте ознаки, за якими поділяються на групи.
2. Дайте визначення референтної групи для особистості.
3. Назвіть істотні ознаки колективу.
4. Чим істотно розрізняються офіційний та неофіційний лідери групи?
5. Визначте критерії диференціації міжособистісних стосунків.

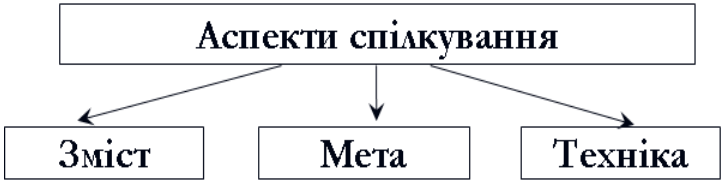
Тема 4.3. Психологія спілкування

План

1. Функції, види, стилі спілкування
2. Спілкування як комунікація
3. Перцептивна сторона спілкування
4. Спілкування як взаємодія людей
5. Механізми взаєморозуміння
6. Ефекти міжособового сприйняття

Основні поняття та терміни: спілкування, комунікація, інформація, вербальне та невербальне спілкування, комунікативна, інтерактивна та перцептивна функції спілкування, рефлексія, інтерпретація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, опосередковане та безпосереднє спілкування, довготривале, та короткочасне, завершене та незавершене спілкування

1. *Спілкування* – це складний багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і включає в себе обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння іншої людини.



Спілкування є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти, тобто різноманітні контакти між людьми, зумовлені потребами спільної діяльності.

Особливість спілкування – у його нерозривному зв'язку з діяльністю. Змістовий бік спілкування завжди становить інформація, зумовлена потребами взаємодії людей. Спілкування може бути засобом передавання певних умінь і навичок. Змістом спілкування може бути людина.

Передача будь-якої інформації можлива за допомогою різноманітних знакових систем. Існує *вербальна* (у якості знакової системи використовується мова) і *невербальна* (без використання мови, за допомогою міміки, жестів, пантоміміки) комунікація.

Функції спілкування:

Інформаційно-комунікативна функція охоплює процеси формування, передавання та прийому інформації.

Регуляційно-комунікативна функція полягає в регуляції поведінки.

Афективно-комунікативна функція характеризує емоційну сферу людини. Вона визначає ставлення людини до явищ навколишнього світу.

Спрямованості спілкуванню надає його *стиль***.** *Гуманістичний стиль* – це повага до особистості. *Агресивний стиль* – це досягнення успіху шляхом тиску або контролю над іншими. *Відчужений стиль* – це збереження емоційної дистанції, усамітнення. *Маніпулятивний стиль* – це досягнення своєї мети за рахунок інших; *менторський,* тобто повчальний; *натхненний,* який підносить людей, вселяє в них віру у свої духовні сили і особисті якості; *конфронтаційний* – який викликає у людей бажання заперечувати, не погоджуватись; *інформаційний* – орієнтований на передачу слухачам певної інформації, відтворення в їх пам'яті якихось відомостей.

2.

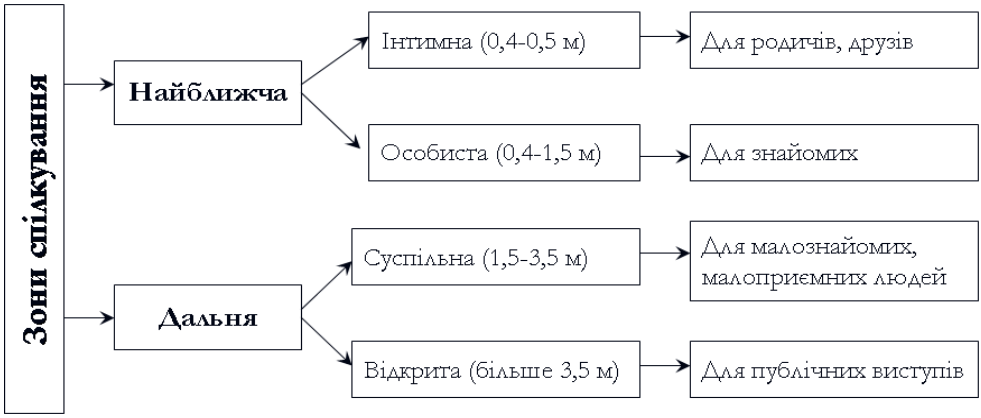
Невербальне спілкування не передбачає використання звукової мови, природної мови в якості засобу спілкування, реалізується за допомогою міміки, жестів і пантоміміки, через прямі сенсорні або тілесні контакти.

Типи жестів: 1. *Комунікативні* жести, що замінюють слова-привітання та прощання, жести погрози, жести, що привертають увагу, запрошують, забороннні, образливі, тощо; 2. *Описово-образотворчі* жести, що супроводжують мову, однак втрачають значення поза мовним контекстом; 3.*Модальні жести,* такі, як страждання, зосередженість, розгубленість, захоплення, тощо.

Спілкування завжди організоване *в просторі.* Це *проксемічні* характеристики спілкування. *Візуальний контакт*, вибір дистанції та орієнтація партнерів важливі у спілкуванні.

Міжособистісний простір, або дистанція спілкування між партнерами, залежить від їх віку, статі, соціального статусу, національних традицій.

Дистанція – це величина відстані між людьми, що впливає на їх поведінку при спілкуванні. Сучасні психологи виділяють такі зони:



Види поглядів, їх трактування і рекомендовані дії

Погляд і супутні рухи	Трактування	Необхідно
Підйом голови і погляд угору	Почекай хвилинку, подумаю	Перервати контакт
Рух головою і насуплені брови	Не зрозумів, повтори	Посилити контакт
Усмішка, можливо легкий нахил голови	Розумію, мені нічого додати	Продовжити контакт
Ритмічне кивання головою	Ясно, зрозумів, що тобі потрібно	Продовжити контакт
Довгий, нерухомий погляд в очі	Хочу підкорити собі	Діяти за обставинами
Погляд убік	Зневажливість	Припинити контакт
Погляд у підлогу	Страх і бажання піти	Припинити контакт

3. *Перцептивна* сторона спілкування – процес сприйняття і пізнання один одного партнерами і встановлення на цій основі взаєморозуміння. *Перше враження* будується на основі стереотипів. Воно неповне, фрагментарне, спрощене. *Чинник переваги* змушує при зустрічі з людиною, яка

перевищує нас за якимись важливими для нас параметрами, оцінювати її позитивно. *Чинник привабливості:* чим більше зовні приваблива для нас людина, тим краща вона в усіх інших зв'язках – і навпаки. *Чинник ставлення до нас,* якщо він позитивний, породжує сильну тенденцію до приписування позитивних якостей партнеру; якщо він негативний, то породжує тенденцію виділяти негативні якості його.

4. Спілкування завжди передбачає певний вплив на інших людей, зміну їхньої поведінки та діяльності. *Соціальний контроль* – це оцінка діяльності відповідно прийнятим у суспільстві зразкам поведінки, що регламентуються нормами взаємовідносин людей.

Рольові очікування – це сподівання на таку поведінку іншої людини, яка відповідає її рольовому статусу. Свідоме ігнорування очікувань іншої сторони, що часто спостерігається в повсякденних ситуаціях спілкування, є *нетактовністю*. Це деструкція очікувань у процесі спілкування, яка порушує ефективну взаємодію сторін, що спілкуються, і яка може призводити до конфліктних ситуацій.

5. *Механізми*, на основі яких здійснюється процес взаєморозуміння партнерів під час спілкування, наступні: *емпатія, ідентифікація, рефлексія.*

Емпатія – це особливий спосіб розуміння іншої людини за допомогою проникнення до її емоційного стану, тобто чуйність, співпереживання. Основні *форми – це* співпереживання та співчуття. В*иди* емпатії:

1) *емоційна*, в основі якої – механізми проекції і наслідування моторних та афективних реакцій іншого;

2) *когнітивна* – базується на інтелектуальних процесах порівняння, аналогій тощо;

3) *предикативна* – трактується як здатність до передбачення афективних реакцій іншого у конкретних ситуаціях.

Ідентифікація – процес уподібнення себе іншому, проникнути в його інтелектуальну сферу, внутрішній світ, переконання, тощо.

Рефлексія – це складний процес, де між партнерами спілкування виникають декілька позицій в сприйнятті та осмисленні одне одного: які вони є насправді, якими вони бачать кожний сам себе, якими вони бачать один одного й їхні уявлення про те, якими їх бачить інші. Інтенсивні способи навчання механізмам рефлексії, ідентифікації та емпатії називаються *тренінгом* спілкування.

Атракція – це процес формування привабливості якоїсь людини для того, хто сприймає.

Каузальна атрибуція передбачає заповнення інформаційних прогалин шляхом характеристики причин поведінки людини на основі минулого досвіду.

Стереотипізація – це класифікація форм поведінки та інтерпретація їхніх причин через співвідношення із зразками, що відповідають соціальним стереотипам. *Стереотип* – це сформований за конкретних соціальних умов образ людини, яким користуються як штампом.

6. Установка – цілісний стан особистості, вироблений на основі досвіду, готовність стійко реагувати на передбачувані об'єкти чи ситуації, вибіркова активність, спрямована на задоволення потреби.

Ефект ореолу – це вплив загального враження про людину, на сприйняття й оцінку окремих властивостей її особистості.

Ефект послідовності – це судження про людину: найбільший вплив мають відомості, що надані в першу чергу.

Ефект проєкції – це проєкція на інших людей власних властивостей, що викликає очікування відповідної поведінки за наданою моделлю.

Ефект наслідування – це відтворення діяльності, вчинків, якостей іншої людини, на яку хочеться бути схожим.

Е*ффект бумеранга,* коли спілкування призводить до результатів, протилежних намірам переконуючого.

Ефект новизни, коли під час сприймання знайомої людини найсвіжіша інформація стає найбільш значущою.

Ефект первинності полягає у визначенні міри оцінювання незнайомої людини провідну роль відіграє первинна інформація.

Ефект поблажливості. Реалізується як тенденція високого оцінювання інших людей за шкалою позитивних і низького – за шкалою негативних характеристик.

Контрольні запитання

1. Чим зумовлюється потреба у спілкуванні між людьми?
2. Яку роль відіграє спілкування у суспільному житті?
3. У чому полягає соціальна сутність спілкування?
4. Яка роль у спілкуванні належить невербальній комунікації?
5. Що означає комунікативна функція спілкування?
6. У чому полягає суть інтерактивного сторони спілкування?
7. Яким є механізм ідентифікації при сприйманні іншої людини?
8. Як відбувається стереотипізація у пізнанні людини людиною?
9. За якими принципами спілкування поділяють на різновиди?
10. Якими є умови ефективності спілкування?

Тема 4.4. Психологія взаємодії людей

План

1. Поняття соціальні відносини.
2. Міжособистісна взаємодія та її форми.
3. Поняття соціального впливу.
4. Взаємовідносини в групі.
5. Положення індивіда в групі.
6. Специфіка негативних взаємовідносин.
7. Структура та динаміка конфлікту.
8. Функції та типології конфліктів.
9. Основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів

Основні поняття та терміни: взаємовідносини, стосунки, ставлення, взаємодія, взаєморозуміння, соціальна роль, групові взаємини, соціально-психологічний клімат, сумісність, спрацьованість, конфлікт.

1. Як мінімальну одиницю аналізу соціальної психології розглядають ситуацію взаємодії двох і більше людей. *Взаємодія* – це дії індивідів, спрямовані один на одного. *Соціальний зв'язок* – це залежність людей, реалізована через соціальну дію, що здійснюється з орієнтацією на інших людей, з очікуванням відповідної дії партнера. В соціальному зв'язку можна *виділити*:

- *Суб'єкти зв'язку* (дві людини чи тисячі людей);
- *Предмети зв'язку* (з приводу чого здійснюється зв'язок);
- *Механізм регулювання взаємовідносин*.

Соціальний зв'язок може виступати у вигляді соціального *контакту* (зв'язок між людьми поверховий, партнер може бути легко замінений іншою людиною) і у вигляді *взаємодії* (систематичні, регулярні дії партнерів,

спрямовані одна на одну, які мають мету викликати певну відповідну реакцію, яка породжує нову реакцію того, хто впливає). *Соціальні відносини* – це стійка система взаємодій між партнерами, які самовідновлюються. Психічна і соціальна взаємодія можлива: за умови наявності психіки, органів відчуття (щоб дізнатись про переживання і думки іншої людини, ми повинні бачити вираз її обличчя, очей, чути її голос, сміх, слова); якщо люди, що взаємодіють, однаковим чином виражають однакові психічні переживання, однаково розуміють самі символи, що об'єктивують душевні стани.

Ситуація контакту двох і більше людей може мати різні *форми***:**
1) проста співприсутність; 2) обмін інформацією; 3) спільна діяльність; 4) рівна двостороння чи асиметрична активність різного типу: соціальний вплив, співробітництво, суперництво, маніпуляція, конфлікт тощо.

2. Люди мають сильну *потребу в приєднанні*: входити з іншими людьми в тривалі тісні взаємовідносини, які гарантують позитивні переживання і результати. Трансактний аналіз розглядає ситуації спілкування з позицій, що займають партнери під час спілкування, коли проявляється один із можливих станів свого "Я".

"Батько": містить норми та розпорядження.

"Дитина": містить емоційні комплекси та реакції, притаманні дітям. Завжди вирішує проблеми на свою користь.

"Дорослий": містить стереотипи розрахунку, вірогідну оцінку ситуації, раціональність, компетентність, незалежність.

"Маніпулятор": відрізняється байдужістю або недоброзичливістю до партнера, прагне до експлуатації інших та контролю над ними.

Стійка взаємодія людей може бути зумовлена появою взаємної симпатії – *атракції***.** Чинники, які сприяють формуванню атракції:

- *частота взаємних соціальних контактів, близькість, географічне сусідство*;
- *фізична привабливість*;
- *феномен «рівні»*.
- Негативно на атракцію може впливати *«ефект контрасту»*.
- *Ефект підсилення* – коли ми знаходимо у будь-кого риси, схожі з нашими, це робить людину більш привабливою для нас;
- *Нам подобаються ті, кому подобаємося ми*;

Якщо почуття власної гідності людини було принижено якоюсь попередньою ситуацією, то їй в більш значній мірі сподобається *новий знайомий, який доброзичливо приділяє їй увагу*;

- *Принцип взаємовигідного обміну чи рівної участі*.

Початком будь-якої інтеракції є виникнення впливу однієї сторони на поводження й психологію іншої. Інтеращія триває доти, поки цей вплив існує, при цьому неважливо – зустрічаються індивіди чи ні. При *солідарній інтеракції* прагнення й зусилля сторін збігаються, але якщо вони перебувають у конфлікті, то це *антагоністична форма* інтеракції; якщо вони збігаються тільки почасти – це *змішаний тип напрямку взаємодії.*

Можна виділити *організовані й неорганізовані взаємодії:* залежно від відносин сторін, коли їхні дії оформилися в певну структуру прав, обов'язків, функцій й опираються на якусь систему цінностей, або коли відносини й цінності перебувають в аморфному стані, усі категорії не визначені. Також можуть бути *неорганізований-антагоністичний; неорганізований-солідарний; неорганізовано-змішаний тип інтеракцій.*

Соціальні взаємодії виступають як *соціокультурні***:** одночасно протікають три процеси: *взаємодія норм, цінностей, стандартів, що утримуються у свідомості людини й групи;* взаємодія конкретних людей і груп; взаємодія матеріалізованих цінностей громадського життя.

3. *Ритуальна взаємодія* – одна з поширених форм взаємодії, яка будується за певними правилами, символічно виражаючи реальні соціальні відносини і статус людини в групі та суспільстві. *Ритуал – це жорстко фіксована послідовність трансакцій, причому трансакції відбуваються з батьківської позиції і звернені до Батьківської позиції, дозволяючи людям відчути себе визнаними*. Успішно провівши операцію, людина підтверджує свою компетентність і отримує підтвердження оточуючих. Трудова взаємодія, розподілення і виконання професійних, сімейних функцій, вміле і ефективне здійснення цих обов'язків.

Змагання **–** форма соціальної взаємодії, за якої наявна чітко визначена мета, яка повинна бути досягнута, всі дії різних людей співвіднесені одна з одною з урахуванням її таким чином, що вони не вступають в конфлікт; за умови неконфліктної поведінки сама з собою, дотримуючись установки іншого гравця команди, але тим паче у людини

наявне бажання домогтися кращих результатів, ніж будь-кого.

В ряді випадків людина, перебуваючи з іншими людьми в одному приміщенні, виконуючи начебто спільну діяльність, подумки перебуває в зовсім іншому місці, розмовляє з уявними співрозмовниками, мріє про своє – така специфічна взаємодія називається *відходом*. *Проведення часу* – фіксована форма трансакцій, покликана задовольняти потребу людей у визнанні. Саме розповсюджене проведення часу з позиції Батько-Батько: обговорюється і засуджується все, що відхиляється від норми.

Дружба і любов зовні схожі на проведення часу, але тут завжди присутній чітко фіксований партнер, стосовно якого відчувається симпатія. Дружба містить чинник симпатії і поваги, любов залучає і посилений сексуальний компонент, тобто **Любов = сексуальний потяг + симпатія + повага**:

Е. Берн досліджував взаємодію через гру. *Гра* – це спотворений спосіб взаємодії, коли міжособистісні потреби перетворюються в потребу контролю, і тоді людина застосовує силу, якщо хоче прийняття. Це стереотипізована серія взаємодій, які приводять до заздалегідь передбачуваного результату, або серія маніпуляцій, які покликані змінити поведінку іншої людини в потрібну для ініціатора трансакцій сторону без урахування бажання цього іншого. Ігри відрізняються від інших способів структурування часу двома *параметрами*: 1) прихованими мотивами; 2) наявністю виграшу.

4. *Конформність* – піддавання людини груповому тиску, зміна її поводження під впливом інших осіб, свідома поступливість думці більшості для запобігання конфлікту з нею. *Сугестивність, або сугестія* – мимовільне піддавання

людини думці інших осіб або групи (людина не помічає зміну поглядів, поведінки, це відбувається саме собою, щиро). Розрізняють: а) внутрішню особисту конформність – думка людини дійсно змінюється під впливом групи, свідомо приймає правоту групи, змінює свою первісну думку у ік більшості, згодом проявляючи засвоєну групову думку, поводження навіть при відсутності групи; б) демонстративна згода із групою з різних причин при збереженні власної думки у глибині душі.

Чинники, під впливом яких *людина поступається інтересам групи*:

1. характеристики безпосередньо людини,
2. характеристики змісту проблеми,
3. розмір групи,
4. взаємовідносини людини й групи.

Нонконформізм виступає як спростування людиною думки більшості, як протест підпорядкування, як уявна незалежність особистості від думки групи, хоча насправді й тут точка зору більшості є основою для поведінки. *Самовизначення* – вибіркове ставлення людини до будь-яких впливів групи, які приймаються або відкидаються залежно від того, чи відповідають вони переконанням людини, чи відповідають вони цілям і завданням змісту діяльності групи, тобто рішення приймається людиною самостійно з усією особистою відповідальністю за його наслідки.

5. Для перетворення меншістю *думки більшості***,** їй треба бути прийнятою в групу, входити до її складу; щоб вона мала можливість досить відкрито висловити свою позицію. Розповсюджена форма соціального впливу – *покора, підпорядкування авторитетові,* схильність людини до впливу особою з більш високим соціальним статусом. Існують два типи психологічного стану взаємодії між

людьми: 1) автономний – почуття особистої відповідальності за все, що навколо відбувається, 2) людина уявляє себе займаючою певний щабель в ієрархічній градації, включеною в ієрархічну систему – і тому думає, що відповідальність за його поведінку несе індивід, що перебуває на більш високому щаблі цієї ієрархії.

6. В будь-якому трудовому колективі існують вісім соціальних ролей:

1) *координатор*, що користується повагою та вміє працювати з людьми; 2) *генератор ідей***,** що прагне докопатися до істини, втілити власні ідеї на практиці він найчастіше не здатен; 3) *ентузіаст***,** що береться сам за нову справу й надихає інших; 4) *контролер-аналітик***,** здатен тверезо оцінити висунуту ідею, виконавець, але частіше цурається людей; 5) *шукач вигоди*, що цікавиться зовнішньою стороною справи; 6) *виконавець***,** яки втілює ідею в життя, здатний до кропіткої роботи, але часто «тоне» у дріб'язках; 7) *роботяга***,** що не прагне зайняти нічиє місце; 8) *шліфувальник* забезпечує заборону переходу до останньої риси.

*Популярніст*ь серед осіб групи буває: "зірки" – ті, кого обирають найчастіше; "бажані", які мають по три-чотири вибори; менш популярних називають "малобажані" – один-два вибори; поза вибором залишаються "ізольовані"**,** з якими ніхто не виявляє бажання співпрацювати.

7. Сумісність – це оптимальне поєднання якостей людей під час взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності. Відповідно ф*ізична сумісність* є гармонійним поєднанням фізичних якостей двох або кількох людей, що разом виконують певну спільну діяльність. *Психофізіологічною сумісністю* є особливості аналізаторних систем, властивостей нервової системи, що передбачає

успішність взаємодії людей у тих видах діяльності, де чутливість у межах тієї чи іншої аналізаторної системи є вирішальною. *Соціально-психологічна сумісність* передбачає взаємини людей із такими особистісними властивостями, які сприяють успішному виконанню соціальних ролей. *Психологічна сумісність* передбачає спільність поглядів, переконань, соціальних і моральних установок, цінностей, ставлень.

Конфлікт – це суперечність, що виникає між людьми у зв'язку з розв'язанням тих чи інших питань соціального чи особистого життя. Бувають *внутрішньоособистісний конфлікт* (сутичка рівних за силою та значущістю, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, потягів у однієї й тієї самої людини), *міжособистісний конфлікт* (члени групи прагнуть до несумісних цілей або керуються несумісними цінностями чи нормами, намагаючись реалізувати їх у спільній діяльності), *міжгруповий конфлікт* (виявляються у стосунках між окремими соціальними групами, що мають на меті власні інтереси, причому своїми практичними діями перешкоджають одна одній).

8. Компоненти конфлікту: учасники, умови перебігу, образи конфліктної ситуації, можливі дії учасників конфлікту, наслідки конфліктних дій. Можливі конфлікти типу: риса особистості – риса особистості, особистість – особистість, особистість – група, група – група. Конфлікт суттєво залежить від зовнішнього контексту, в якому він виникає і розвивається, соціально-психологічного середовища, що представлене різними соціальними групами з їхньою специфічною структурою, динамікою, нормами, цінностями та ін.

Опосередковуючою ланкою є образи конфліктної ситуації, які утворюються в кожного учасника конфлікту. Ці

внутрішні картини ситуації включають уявлення учасників про самих себе (свої мотиви, цілі, цінності тощо), про протилежну сторону конфлікту та про ситуацію, в якій склалися і вирішуються конфліктні стосунки. Саме суб'єктивні образи є безпосередньою детермінантою конфліктної поведінки. Наслідки конфліктних дій вплетені в контекст конфлікту.

9. Розгляд *динаміки конфлікту як процесу вимагає поділу його на стадії.* Це виникнення об'єктивної конфліктної ситуації, її усвідомлення, реалізація конфліктної поведінки, розв'язання конфлікту. Можливі такі варіанти співвідношення між образом конфліктної ситуації та реальністю:

1. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, її учасники вважають, що їхні цілі, інтереси конфліктні, і правильно розуміють сутність себе, інших, ситуацію в цілому. Це *адекватно усвідомлений конфлікт*.
2. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, сприймається як конфліктна, але усвідомлюється з певними відмінностями від реального контексту. Це *неадекватно усвідомлений конфлікт*.
3. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, але не усвідомлюється. У цьому разі *конфліктна взаємодія відсутня*.
4. Об'єктивно конфліктної ситуації немає, але стосунки сприймаються як конфліктні. Це *удаваний, помилковий конфлікт*.

Усвідомлення ситуації як конфліктної завжди має емоційне забарвлення. Можливе подвійне розв'язання конфлікту: часткове, коли долається тільки конфліктна поведінка, але залишається внутрішнє прагнення до конфлікту, воно лише стримується; і повне, коли конфлікт

ліквідується як на рівні фактичної поведінки, так і на внутрішньому рівні. *Шляхи розв'язання*: а) попередження конфлікту; б) управління конфліктом; в) прийняття оптимальних рішень у конфліктних ситуаціях; г) розв'язання конфлікту.

Наслідки конфліктів залежно від їхнього змісту:

1) повна ліквідація конфронтації через взаємне примирення;
2) зникнення конфронтації в результаті перемоги одного із учасників і визнання іншим себе переможеним або обидві сторони програють чи задовольняють свої домагання;
3) послаблення конфлікту взаємними поступками;
4) трансформація конфлікту, перехід його в змінений або принципово новий конфлікт;
5) поступове згасання конфлікту;
6) механічне знищення конфлікту (ліквідація підрозділу, організації, звільнення учасника та ін.);
7) Розв'язання конфлікту з урахуванням етики стосунків конфліктуючих сторін.

10. Функціональний аспект конфлікту зумовлений потребою змін у людських стосунках. Якщо у визначенні конфлікту спиратися на його суб'єктів, то він може розглядатися як форма комунікації. З інструментальної точки зору конфлікт виступає як засіб самоствердження, подолання негативних тенденцій. Класифікувати конфлікти можна за такими ознаками: видами, тривалістю, змістом, обширом, ступенем впливу, типом вирішення, формами прояву, психологічним ефектом, наслідками, мотивами та ін.

Основною ознакою для класифікації конфліктів за М. Дойчем є співвідношення між: об'єктивним станом справ та тим станом, який реально склався у конфліктуючих сторін. М.Дойч (2002) виділяє *шість типів конфлікту*:

1. «Реальний конфлікт» – об'єктивно існує і адекватно сприймається.

2. «Випадковий, або умовний, конфлікт» – залежить від обставин, що можуть змінюватися, але які не усвідомлюються конфліктуючими сторонами.

3. «Зміщений конфлікт» – реальна ситуація, за якою приховується інший, що є справжнім чинником конфліктної ситуації.

4. «Помилково дописаний конфлікт» – помилково тлумачиться.

5. «Латентний конфлікт» – має відбутися, але не виникає, бо не усвідомлюється.

6. «Хибний конфлікт» – реальних підстав для конфлікту не існує, об'єктивно його немає, але він виникає у свідомості конфліктуючих сторін через помилкове сприймання та розуміння ситуації.

Класифікацію конфліктів на підставі виділення причинно-мотиваційних зв'язків провела Н.Гришина (1996). Вона виділяє *типи конфліктів залежно від стосунків*. Це конфлікти: 1) що є реакцією на перепони щодо досягнення цілей виробничої діяльності (соціально корисних), 2) що виникають як реакція на перепони в досягненні особистих цілей; 3) протидії окремих людей соціальним нормам; 4) особистісні, зумовлені несумісністю індивідуальних психологічних рис.

З функціональної точки зору класифікація конфліктів може будуватися *за принципом доцільності-недоцільності.* Згідно з цим принципом виділяють *позитивні (конструктивні) та негативні (деструктивні)* конфлікти.

11. К. Томас та Р.Кілмен виділяють *п'ять основних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях*:

1) *Стиль конкуренції* – людина завжди активна і прагне розв'язувати конфлікт власним способом.

2) Стиль *ухилення* використовується в ситуаціях, коли позиція нестійка та відсутня співпраця з іншими з метою розв'язання проблеми.

3) Стиль *пристосування* означає, що ви дієте разом з іншою людиною, не намагаючись захищати власні інтереси.

4) Завдяки *стилю співпраці* можна брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати власні інтереси, але прагнути при цьому до співпраці з іншими учасниками конфлікту.

5) Сутність *стилю компромісу* полягає в частковому задоволенні власних інтересів. Ви частково поступаєтесь іншим учасникам, але й вони роблять те саме.

Контрольні запитання

1. Чим відрізняються поняття «відносини», «стосунки», «ставлення»?
2. Розкрити зміст термінів «взаємодія» і «взаєморозуміння».
3. Які основні компоненти регулювання поведінки людей у міжособистісних стосунках?
4. У чому полягає сутність понять «групова динаміка», «групові взаємини», «групова взаємодія»?
5. Що впливає на адекватність сприймання і розуміння людьми одне одного?
6. Які існують психологічні механізми міжособистісних стосунків?
7. Які типові форми сприймання і розуміння людини людиною?
8. Які чинники впливають на соціально-психологічний клімат?

Розділ 5. Емпіричне дослідження в психології

Тема 5.1. Особливості, структура й динаміка емпіричного дослідження в психології

План

1. Поняття про наукове емпіричне дослідження. Його види.
2. Постановка й аналіз проблеми дослідження, його логічний план та програма.
3. Навички ведення, обробки та інтерпретації отриманих даних дослідження.

Основні поняття та терміни: емпіричне дослідження, проблема дослідження, експеримент, програма емпіричного дослідження, обробка та інтерпретація даних, проблема дослідження.

1. Зазвичай виділяють три основних види психологічного дослідження:

1) теоретичне, 2) емпіричне, 3) прикладне.

Мета теоретичного дослідження – отримання узагальненого знання про будь-яке психологічне явище, що засноване на відомих, поясненних фактах психічного життя, гіпотезах і припущеннях, концепціях, теоріях.

Прикладне дослідження спрямоване на отримання практичного ефекту в конкретних ситуаціях життєдіяльності людини, зокрема соціокультурної дійсності, професійної чи особистої діяльності (наприклад у сімейних чи дружніх стосунках) тощо.

Емпіричне дослідження передбачає отримання фактичного матеріалу, узагальненого від теоретичного матеріалу або від результатів використання його в прикладних цілях. Серед провідних методів визначають

спостереження, експеримент, тестування, опитування, бесіду, моделювання. Переслідують усі вони одну мету чіткий структурований глибокий опис психологічного факту через ретельний збір даних щодо того явища, яке досліджується. Наприклад вивчення когнітивних процесів, виявлення закономірностей розвитку особистості шляхом тривалих спостережень за конкретними людьми, визначення неформального лідера в групі та аутсайдерів тощо. У емпіричному дослідженні відбувається безпосередній контакт дослідника з об'єктом вивчення.

2. Залежно від критерія класифікації дослідження емпіричні розділяють на: за методом збирання даних, обсяг об'єкта, за місцем проведення дослідження, за метою дослідження.

Застосовуваний метод збирання даних поділяє види емпіричного дослідження на: опитування, спостереження, аналіз документів, анкетування, експеримент тощо.

Опитування передбачає надання людям спеціальні запитання, відповіді на які дозволяють досліднику отримувати необхідні з боку завдання дослідника відомості. До особливостей опитування можна зарахувати масовість, яка обґрунтовується потребою докладних відомостей про групу індивідів

Спостереження – цілеспрямоване пасивне вивчення предметів, що спирається в основному на дані органів почуттів. Спостереження може бути безпосереднім або опосередкованим різноманітними приладами та іншими технічними пристроями. Важливим моментом спостереження є інтерпретація його результатів – розшифрування показників приладів тощо.

Анкетування – вербально-комунікативний метод, в якому для засобу збирання відомостей від респондента

використовується спеціально оформлений список питань (анкета). Він дозволяє чітко виконувати план дослідження, бо процедура «запитання-відповідь» регламентовано. Серед особливостей виділяють анонімність, бо особистість респондента не фіксується, а лише його відповіді. Воно проводиться тоді, коли треба з'ясувати думку людей з якихось питань та залучити велику кількість людей за короткий термін.

Аналіз документів – метод дослідження, коли джерелом інформації виступають текстові повідомлення, що містяться в будь-яких документах: протоколах, доповідях, резолюціях, рішеннях, художніх творах, публікаціях газет, журналів, листах та інше.Метод дозволяє отримувати відомості про минулі події, коли безпосереднє спостереження чи опитування учасників вже неможливо.

Експеримент – активне і цілеспрямоване втручання у процес, що досліджується, відповідну зміну об'єкту дослідження чийого відтворення в умовах спеціально створених та контрольованих. За функціями експерименти поділяють на: дослідницькі, перевірочні (контрольні), відтворювальні. За характером об'єктів розрізняють: фізичні, хімічні, біологічні, соціальні тощо. Бувають якісні та кількісні експерименти.

За охопленням об'єкта дослідження бувають суцільні та вибіркові.

Суцільне дослідження – процес, в основі якого суцільне вивчення усієї множини одиниць, що утворює об'єкт дослідження. Прикладом можуть бути статистичні дані Міністерства, зокрема народжуваність, смертність, кількість одружень тощо, що передбачають врахування відповідних фактів. Такі дані використовують для підготовки перспектив розвитку організації, підприємства тощо.

Вибіркові дослідження **-** це способи систематичного збору даних про проведення та установки людей через опитування спеціально підібраної групи респондентів, які надають інформацію про себе та свою думку. Спеціальна процедура добору із множинності одиниць дослідження (генеральна сукупність) невеликої частини (вибіркової сукупності), яка достатньо розгорнуто показує основні параметри цілого, що є специфікою такого типу досліджень. Вибірка будується на методах математичної статистики і базується на принципах теорії ймовірності.

За місцем проведення дослідження виділяють польові чи лабораторні дослідження.

Польові дослідження – вивчення соціально-психологічних явищ методом безпосереднього спостереження за поведінкою людей, що перебувають у повсякденних та звичних для них умовах, тобто в реальних життєвих ситуаціях. Залежно від поставлених завдань розрізняють три основних типи: пошукові (описового характеру, діагностичні (вирішення практичних завдань), експериментальне (перевірка гіпотез).

Лабораторні дослідження – методична стратегія, що спрямована на моделювання об'єктів дослідження.

Вони передбачають узагальнення та систематизацію матеріалів, отриманих під час польових досліджень, зокрема статистичний аналіз, опис, порівняння тощо. Така ситуація потребує наявність спеціального обладнання, техніки тощо.

3. Постановка й аналіз проблеми дослідження, його логічний план та програма.

Програма дослідження – план дій дослідника, який необхідний для розуміння, що, навіщо, як і за допомогою чого досліджувати, для уявлень про те, як в подальшому реалізувати це дослідження (логічний план послідовних дій).

Традиційна схема досліджень має теоретичну, процедурну, емпіричну та аналітичну частини: теоретична частина має розуміння сенсу і призначення питання, що вивчається, місця його в загальній картині світу; процедурна частина – вибудовування стратегії і тактики дослідження; емпірична частина – збір, систематизація та представлення власного дослідницького матеріалу; аналітична частина – обробка, аналіз, зіставлення, інтерпретація отриманого дослідного матеріалу в співвідношенні з теоретичною частиною.

Програма дослідження включає, визначення проблеми, об'єкта і предмета дослідження; попередній теоретичний аналіз об'єкта дослідження; характеристику цілей і завдань дослідження; інтерпретацію і операціоналізацію основних понять; формулювання робочих гіпотез; визначення плану дослідження (пошукового, описового, експериментального); складання плану вибірки; опис методів збору та обробки даних, схеми їх аналізу та інтерпретації.

Дослідження починається з формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулюється мета дослідження, яка спрямована на вирішення проблеми. Для досягнення мети визначаються завдання дослідження, які можуть бути «покроковим» досягненням мети або різними аспектами вирішення проблеми. Проблема – суперечлива ситуація, що за змістом є протилежними позиціями в поясненні будь-яких явищ, об'єктів, процесів і потребує адекватної теорії її вирішення.

Проблема дослідження – це конкретне питання, на яке потребує відповіді під час дослідження.

4. Навички ведення, обробки та інтерпретації отриманих даних дослідження. Для емпіричного дослідження важливо формувати гіпотези та здобуття фактів.

Отримані дані ретельно оцінюються з метою об'єктивного їх представлення з урахуванням відхилень.

Результати проходять попередню обробку з метою виявлення закономірностей, зв'язків. Дані проходять класифікацію, проходять типізацію, описання за допомогою наукової термінології. Інтерпретація отриманих результатів – співвіднесення емпіричних даних з початковою гіпотезою, що дозволяє робити висновки про достовірність її, розгорнуте наукове пояснення виявлених фактів та закономірностей.

Емпіричне дослідження – це особливий вид практичної діяльності, що вимагає від дослідника певних умінь, навичок, якостей дослідника, потребує наявності специфічних здібностей: мистецтво експериментатора, спостережливості польового дослідника, особистої контактності і такту фахівців, які займаються проведенням досліджень та ін.

Необхідні компетенції:

1. Вміння збирати інформацію, враховуючи особливості дослідження.
2. Вміння фіксації інформації під час дослідження.
3. Вміння слухати та чути, помічати усі вербальні та невербальні канали комунікації.
4. Вміння контролювати хід дослідження, аналізувати його особливості реалізації.
5. Вміння створювати сприятливу атмосферу спілкування.
6. Написання аналізу спостережень та їхнє представлення для ознайомлення іншим.
7. Спостереження за останніми досягненнями в науковій сфері.
8. демонстрація результатів отриманих під час та після дослідження.

9. Базові навички з управління, адміністрування, організації діяльності своє та оточуючих.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення дослідженню в психології та назвіть його види.
2. Що таке емпіричне дослідження?
3. Назвіть основні види психологічного дослідження.
4. Опишіть основні етапи емпіричного дослідження.
5. Дайте визначення та назвіть відмінності між програмою дослідження та проблемою?
6. Опишіть основні навички психолога для ведення, обробки та інтерпретації отриманих даних дослідження.

Тема 5.2. Методи дослідження в психології

План

1. Методи психологічного дослідження як шлях наукового пізнання.
2. Класифікація методів психології.
3. Пізнавальні (дослідницькі методи в психології).
4. Методи активного психологічного впливу.

Основні поняття та терміни: метод, принцип об'єктивності, методи інтроспекції, спостереження, експерименту, бесіди, тестів, соціометрії, аналізу продуктів діяльності, анкетування, узагальнення незалежних характеристик, самооцінки, генетичний метод, кількісний аналіз результатів дослідження, якісний аналіз результатів дослідження.

1. *Методи дослідження* психології – прийоми, процедури та операції емпіричного і теоретичного пізнання й вивчення явищ педагогічної дійсності. Найголовніші

принципи: об'єктивність, генетичний підхід, системність, індивідуалізація, єдність теорії та практики. Вимога *об'єктивності* полягає у вивченні умов виникнення та функціонування, проявів психічних явищ з усіх можливих точок аналізу. *Генетичний підхід* полягає у вивченні психічних явищ у динаміці, при переході у філогенезі та онтогенезі з одного рівня розвитку на інший. Вимога *системності* передбачає вивчення психічного явища як своєрідної системи, що має свої специфічні закономірності. Вимога *індивідуалізації* полягає у розкритті своєрідності кожної особистості, притаманного їй індивідуального стилю діяльності та поведінки, у визначенні психологічних проблем конкретної особистості та засобів їх розв'язання.

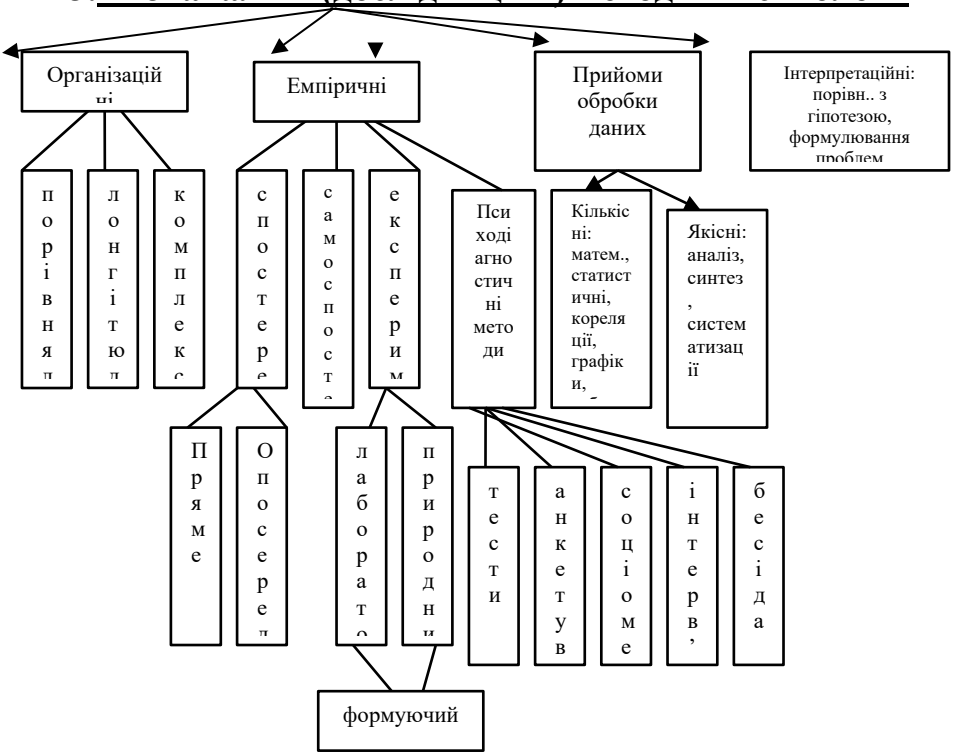
Вимога *єдності теорії та практики* передбачає здійснення корекції, реабілітації, вдосконалення розвитку особистості на основі розкритих закономірностей психіки.

2. Процес психологічного дослідження складається з ряду етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних та формулювання висновків. Їх доцільно розділити на дві групи:

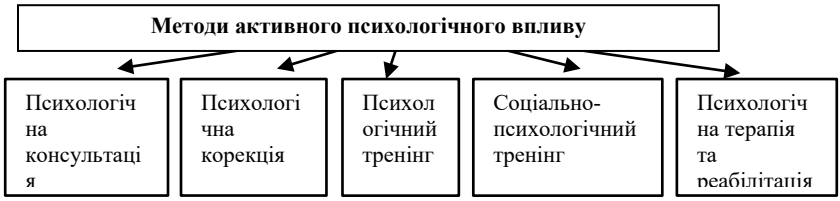
- пізнавальні (дослідницькі) методи;
- методи активного впливу на особистість.

Відповідно до етапів психологічного дослідження розрізняємо: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні методи.

3. Пізнавальні (дослідницькі) методи в психології



4.



Контрольні запитання

1. Що таке метод наукового дослідження?
2. Охарактеризуйте застосування методу спостереження, тестів.
3. У чому полягає суть методу експерименту?
4. У чому полягає суть методу соціометрії?

5. Що для з’ясування психічних явищ дає кількісний аналіз результатів дослідження?
6. Що для з’ясування психічних явищ дає якісний аналіз результатів дослідження?
7. Які вимоги повинен виконувати дослідник, щоб мати надійні результати психологічних досліджень?

Тема 5.3. Дослідження відчуттів та сприйняття

План

1. Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини.
2. Пороги чутливості.
3. Дослідження спостережливості.
4. Дослідження пізнавального контролю при зоровому сприйнятті.

Основні поняття та терміни: відчуття, сприймання, спостережливість, діагностичні засоби, пороги чутливості.

1. Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини.

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

Процедура дослідження тактильних відчуттів *передбачає проведення* двох сесій і відбувається індивідуально.

Завдання першої сесії передбачає встановлення особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних наданими предметами під час почергового доторкання до них нерухомою долонею. Попередньо досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному в першій сесії: «Поверніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати впливи предметів. 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 на кожен з них – 10 секунд. Після цього предмет прибирають із руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

Завданням другої сесії є встановлення особливості тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється обстеження їх цією ж рукою, яка відбувається через дві-чотири хвилини після першої. Досліджуваний робить обстеження із зав'язаними очима і з оголошенням інструкції.

Інструкція досліджуваному в другій сесії: «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».

Предмети та послідовність їхнього використання вдруге, тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) однакові з першою сесією, але додається словесний звіт досліджуваного до протоколу. Протокол дослідження обох сесій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку. По закінченню досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на долоню руки, коли було легше розпізнавати предмети і коли складніше.

Бланк для заповнення результатів експерименту

Досліджуваний			Дата	
Експериментатор			Час	
№	Предмет	Словесний звіт		Примітка
		Перша серія	Друга серія	
1	Вата			
2	Ключ			

Під час обробки результатів треба визначити кількість відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та у другій сесіях буде вважатися показниками розпізнавання.

Доцільно порівнювати величини показників тактильного розпізнавання відповідно до етапів, звертати увагу на якісні відмінності. Спочатку досліджувані звітують про окремі властивості предмета, за якими намагаються його визначити і назвати, а під час другої спроби діє тактильне сприймання, тому більшість досліджуваних предмет (наприклад, ключ), а потім роблять словесний опис його властивостей.

Дослідження із закритими чи зав'язаними очима можуть використовувати зрячі особистості 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. Пороги чутливості

З.Фрейд (1894) довів, що точки тиску та болю розташовуються окремо: одні області шкіри сприймають тиск, але не відчувають болю, інші області відчувають лише

біль. Було встановлено, що чутливість до болю також різна на різних ділянках шкіри, але ці відмінності не є паралельними щодо відчуття тиску. Чутливість шкіри різних частин тіла різна, що залежить від товщини шкіри, і характеристик нервових закінчень.

Чутливість різних ділянок шкіри (за Фреєм):

Поріг для тиску (г/мм кв):	Поріг для болю
Кінчик пальця – 3	Кінчик пальця – 300
Долонна поверхня передпліччя – 8	Долонна поверхня передпліччя – 20
Зворотній бік кисті – 12	Зворотній бік кисті - 100
Зворотній бік поверхні передпліччя – 33	Зворотній бік поверхні передпліччя – 30

Проте больових точок набагато більше, далі визначаємо точки дотику або тиску, холоду і теплові.

Рекомендуємо проводити порівняльний вимір чутливості різних ділянок шкіри завдяки реалізації вправи щодо суб'єктивного шкалювання відчуттів.

За мету передбачено порівняльне дослідження чутливості різних ділянок шкіри завдяки визначенню зазначених порогів.

Для проведення дослідження необхідно мати шматки пінопласту (тестується тиск); голка, закріплена на сірниковій коробці (тестується біль); металеві предмети (тестується холод); теплий предмет (тестується тепло).

Завдяки методу *суб'єктивного шкалювання відчуттів* під час експерименту студенти визначають рівень впливу парами. Експеримент складається з 4-х серій, в яких

досліджується чутливість до тиску, холоду, тепла та болю відповідно.

Один із пари поміщає якийсь предмет почергово на різні ділянки шкіри другого учасника:

1) долоню,

2) кінчики пальців,

3) долонна поверхня передпліччя,

4) зворотній бік кисті,

5) зворотній бік передпліччя.

Учасник порівнює відчуття на різних ділянках шкіри і, використовуючи п'ятибальну шкалу, оцінює відносну силу відчуття на кожній ділянці, що тестується, де 5 балів отримує ділянка шкіри, на якій виникає найбільш виразне відчуття відповідної якості; 1 бал – де відчуття мінімальне (або зовсім відсутнє); інші ділянки отримують проміжні оцінки.

Для надійності оцінки (перед тим, як вивести остаточний бал) можливе повторення досвіду з кожним предметом кілька разів. Випробуваний повідомляє свою оцінку експериментатору, який заносить її в таблицю.

Бланк для проведення експерименту

Ділянка шкіри	С.1 Тиск	С.2 Холод	С. 3 Тепло	С. 4 Біль
Долоня				
Кінчики пальців				
Верхня частина передпліччя				
зворотній бік кисті				
зворотній бік передпліччя				

По завершенню всіх серій дослідження, заповнення таблиць обчислюються середні показники. За отриманими

даними будуються гістограми для кожного з видів чутливості, де вісь Х – це результати протестованих зон, а У – середнє групове значення. Після такої оцінки визначаються найбільш чуттєві та найменш чутливі ділянки шкіри для кожного подразника.

Експериментальні дані враховуються при дослідженні чуттєвості практичним шляхом і за рахунок пізнання теоретичних пластів інформації.

3. Дослідження спостережливості

Спостережливість притаманна людині як здатність до виокремлення важливих ознак і рис у оточуючому середовищі та собі, які цікаві та цінні, але малопомітні для більшості. Дослідження спостережливості передбачає встановлення рівня її розвитку. *Для цього* використовується кілька нескладних за сюжетом і кількістю деталей малюнків, які різняться заздалегідь передбаченими малопомітними десятьма відмінностями. Окрім малюнків для експерименту, потрібні папір для записів, ручка й секундомір.

Дослідження спостережливості відбувається персонально чи з групою, проте малюнки мають бути достатніх для зорового сприймання розмірів. Обидва малюнки демонструються досліджуваним одночасно протягом 60 с, тобто 1 хв.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде показано два малюнки. Уважно роздивіться їх і знайдіть відмінності. Час сприймання малюнків обмежується однією хвилиною. Після команди «Стоп!» малюнки закриють, а Ви залишите на папері помічені Вами відмінності». Після фіксації відмінностей досліджуваний звітує. Така фіксація результатів дозволяє визначити задоволеність результатами спостережливості та визначити кількість знайдених деталей. На наступному етапі відбувається обробка результатів із

метою визначення коефіцієнта спостережливості. Для цього дослідник підраховує загальну кількість названих відмінностей, від якої віднімає суму 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 – спостережливість низька або слабка.

Спостережливість, що має низький коефіцієнт, пропонується вдосконалювати за бажанням досліджуваних за рахунок тренувальних вправ та заходів, зокрема біографія сірникової коробки, обери партнера, хмаринка, обмін, на одну букву тощо.

4. Дослідження пізнавального контролю при зоровому сприйнятті.

Зорове сприйняття складається з процесів формування та створення зорових образів світу. Важливим для забезпечення нормативних траєкторій індивідуального розвитку відіграє здатність до зорового впізнання для ефективного функціонування в навколишньому середовищі та адаптування до постійних змін в ньому.

Для визначення ефективності пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання пропонуємо серію досліджень. Для цього створюється 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 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 тощо. В обладнання входить секундомір. На першому етапі досліджувані мають швидко прочитати слова в таблиці. Час прочитання слів фіксується секундоміром. Після команди «Починаємо!» експериментатор показує першу таблицю і фіксує витрачений час. На другому етапі, що відбувається без перерви після першого, показується таблиця із зображенням зірок. Швидкість озвучення кольорів цих зірок фіксується секундоміром. Третій етап відбувається одразу після закінчення другого і полягає у демонстрації таблиці із написаними словами-назвами. Треба визначити колір чорнила слів відповідно із застосуванням секундоміра під час дослідження.

Результатами даного дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T_1 , T_2, T_3. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприйняття треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою:

$П = T_3 - T_2$, де T_2 і T_3 - показники часу виконання завдань відповідних серій.

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

Пізнавальний контроль, що актуалізується в даному дослідженні необхідний для переборювання інтерференції

зорового сприймання першої серії, в якій досліджуваний читав слова, і другої серії, в якій він називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (Я), тим більша інтерференція, тобто ригідність пізнавального контролю у сприйманні.

Величина показника пізнавального контролю залежить від часу виконання серії. Якщо *П* буде зі знаком мінус, тобто час третьої серії (T_3) менший за час виконання другої серії (T_2), це засвідчує: досліджуваний не дотримувався вказівок експериментатора називати колір зірок якомога швидше. У цьому разі дослідження потрібно повторити.

Допоміжним засобом для встановлення причини відхилення показника у мінусовий бік може стати порівняння часу виконання досліджуваним першої і другої серій.

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.

Тема 5.4. Дослідження уявлень та уяви

План

1. Дослідження просторових уявлень методом хронометрії розумових дій за методикою Шепарда.
2. Оцінка яскравості-чіткості уявлень за методом саморанжування за допомогою опитувальника Д. Маркса.
3. Дослідження індивідуальних особливостей уяви, дослідження відтворюючої уяви та продуктивності уяви.

4. Дослідження особливостей творчої уяви.

1. Дослідження просторових уявлень методом хронометрії розумових дій за методикою Шепарда відбувається за рахунок виявлення особливостей просторового сприймання. Для цього використовуємо 16 пар тривимірних об'єктів на зображеннях.

Передусім слід ознайомитися із інформаційною довідкою, після цього підготувати протокол і провести дослідження, за результатами оформити графік залежності часу встановлення тотожності об'єктів від кута їх повороту та написати висновки.

Під внутрішньою репрезентацією в широкому сенсі розуміють зміст, структуру і організацію знань про світ. При цьому ключовим завданням є визначення типу та ступеня відповідності (або ізоморфізму) між уявленнями суб'єкта про об'єкти, внутрішніми для нього операціями і реальністю зовнішнього світу.

Аналогова гіпотеза припускає прямий поелементний перехід структури зовнішніх явищ в структуру внутрішньої репрезентації. Противники такого підходу вважають, що для обробки інформації про просторові властивості об'єктів достатньо дискретного принципу, який заперечує необхідність яких-небудь інших операцій.

Для з'ясування природи внутрішньої репрезентації часто використовують метод хронометрії розумових дій, заснований на припущенні, що про їхню 18 структуру можна судити за часом, необхідним для вирішення певної просторової задачі. Класичною вважається методика розумового обертання, запропонована в 1971 р. Р. Шепардом.

Випробуваним пропонувалося визначити тотожність чи відмінність за формою всередині кожної з декількох пар тривимірних об'єктів, зображених із урахуванням перспективи. Об'єкти в парах могли відрізнятися не тільки за формою, але і за орієнтацією у просторі, поворотом або в площині рисунка, або в площині третього виміру.

Лінійна залежність часу встановлення тотожності об'єктів випробуваними від кута повороту щодо один одного дозволила зробити висновок, що завдання вирішується шляхом розумового обертання образу об'єкта для його зіставлення з еталоном.

Тому можна стверджувати, що внутрішній процес проходить покроково ті ж проміжні стадії, що і зовнішній, зберігаючи таким чином поелементну відповідність зовнішнього процесу ротації.

Протокол дослідження просторових уявлень методом хронометрії розумових дій

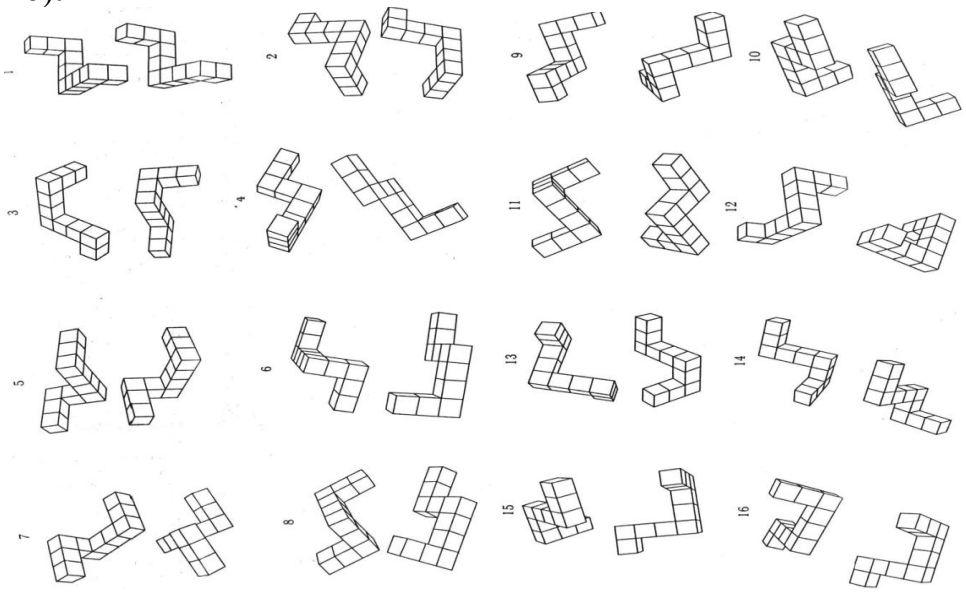
№/№	Кут поворот у град	Відповідь респондента	Час, с.	№	Кут повороту	Відповідь обстежуваного	Час, с.
1	20			9	-		
2	40			10	20		
3	-			11	-		
4	100			12	100		
5	40			13	-		
6	-			14	80		
7	80			15	-		
8	-			16	40		

Величина кута вказана лише для однакових об’єктів.

Дослідження відбувається парами. Перед початком дослідження той, хто у ролі експериментатора повідомляє випробуваному інструкцію: «Вам будуть пред'явлені пари зображень тривимірних об'єктів, по-різному розташованих у просторі. Треба з'ясувати: один і той же об'єкт зображений на обох картинках чи різні. Відповідайте «однакові» або «різні». Працюйте швидко і точно». Потім відбувається серія демонстрації кожної пари картинок, після кожної з них реєструючи відповіді та час визначення в протоколі.

За отриманими даними кожен учасник створює для себе графік залежності часу встановлення тотожності об'єктів від кута їхнього обертання один відносно до одного, враховуючи тільки правильні відповіді. Кут відкладається щодо горизонтальної вісі, час – щодо горизонтальної. За отриманими точками графіка будується апроксіматична пряма залежності часу від кута обертання і робиться висновок про характер залежності між ними.

Стимульний матеріал до методики Шепарда (рисунки 1-16).



2. *Оцінка яскравості-чіткості уявлень за методом саморанжування за допомогою опитувальника Д. Маркса.*

Всі методи вивчення уявлень в експериментальних дослідженнях поділяються на суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивні методи висловлювання обстежуваного про свої власні уявлення розглядаються як безпосереднє відображення якостей самих уявлень. При використанні так званих об'єктивних методів враховуються лише отримані при обстеженні і зареєстровані експериментатором об'єктивні дані (словесні відповіді або малюнки обстежуваного, кількісні результати досліду тощо).

Дослідження на принципах самоспостереження допомагає отримати повнішу картину обстежуваного явища. Саморанжування дозволяє класифікувати уявлення за ступенем суб'єктивної наочності. Процес оцінювання передбачає співставлення обстежуваної властивості з розробленою щодо неї шкалою.

У опитувальнику Д.Маркса використана п'ятибальна шкала оцінки «яскравості-чіткості» уявлень. Межі шкали визначені словесно і проранговані.

Опитуванні мають відреагувати на завдання питальника виникненням певних образів. Головне – оцінити їхню яскравість-чіткість на основі запропонованої шкали оцінок, для оцінки кожного з них треба перевіряти за шкалою. Досліджуваним слід наголосити, що уявлення про об'єкт не можна плутати зі знаннями про нього.

Досліджуваний читає опитувальник і оцінює яскравість-чіткість свого уявлення відповідним балом шляхом співвідношення його зі словесно описаними градаціями, які заносить до таблиці для кожного завдання окремо і згодом їх обчислює додаванням.

Номер завдання в опитувальнику	Бал
1	
2	
3	
4	
5-16	
Середній бал	

Шкала оцінювання для опитувальника Д.Маркса:

5 – уявлення абсолютно яскраві, чіткі, чисті, як образ сприймання. 4 – уявлення яскраві, чіткі, чисті.

3 – уявлення середньої яскравості-чіткості. 2 – уявлення не яскраві, смутні.

1 – уявлень немає зовсім: Ви тільки знаєте, що думаєте про предмет.

Приклади завдань:

І. Подумайте про кого-небудь із ваших родичів або друзів, яких Ви часто бачите. Сконцентруйтеся на образі, який з'явився. Оцініть за шкалою яскравість-чіткість уявлень, якщо:

1. Уявити точні контури обличчя, голови, плечей, постаті цієї людини.
2. Уявити характер положення голови і пози її тіла.
3. Уявити її осанку, манеру триматися і ходити, довжину кроку в єдиному образі.
4. Уявити колір її одягу, який Вам добре знайомий.

ІІ. Уявіть та оцініть такі картини сходу сонця:

1. Сонце підіймається у динамічному небі.
2. Сонце підіймається у синьому небі.
3. Сонце підіймається у хмарному небі; з боку починається гроза, видно блискавки.

4. На небі веселка.

III. Уявити собі й оцінити ситуації, пов'язані з крамницею, в яку Ви часто заходите.

9. Уявити повний образ крамниці на протилежному боці вулиці.

10. Уявити вітрину цієї крамниці з товаром.

11. Уявити колір, розмір, деталі дверей, до яких підходите.

12. Уявити вхід до крамниці, підхід до прилавка; продавця, його руки, як подає товар і розраховується з вами.

IV. Уявити собі сільський куточок із деревами, горами, озером:

14. Ландшафт в цілому.

15. Дерева, їх колір і розмір.

15. Колір і розмір озера.

16. Здіймається вітер, дерева зашуміли, на озері з'явилися маленькі хвилі.

Після аналізу результатів загальна сума оцінок є показником здатності суб'єкта до уявлення про об'єкт за ознакою яскравості-чіткості вторинного образу (чим більша сума балів, тим яскравіше уявлення).

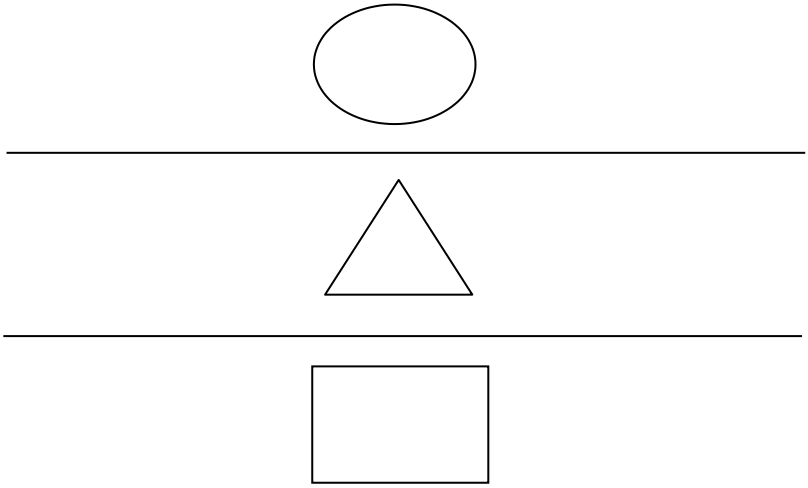
При обробці результатів знаходять середнє арифметичне величини (M) оцінок і дисперсії (D) кожного досліджуваного індивідуально та в групі.

При аналізі результатів виконання завдання групою досліджуваних треба визначити індивідуальні відмінності між учасниками, наявність образів інших модальностей, крім зорової. Необхідно здійснити рефлексію.

Дослідження відтворюючої уяви та її продуктивності у індивідуальному порядку.

Визначення рівня складності уяви, ступеня

фіксованості уявлень, гнучкості або ригідності уяви, ступеня її стереотипності чи оригінальності відбувається через дослідження конкретної особистості.



Досліджуваним, використовуючи зображений контур геометричної фігури, треба зробити малюнок. Якість малювання та спосіб використання контуру значення не має. За сигналом «стоп» малювання припиніть.

Відповідність встановлюється за п’ятьма рівнями:

1. Рівень – контур геометричної фігури використовують як основу деталь малюнку, сам малюнок простий, без доповнень.

2. Рівень – контур використовують як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини.

3. Рівень – контур використовують як основну деталь, а малюнок має певний сюжет, при цьому може бути введено додаткові деталі.

4. Рівень – контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок

має складний сюжет із допомогою фігурок та інших дрібниць.

5. Рівень – малюнок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використовують як одну із деталей.

Після аналізу наданого матеріалу встановлюється індивідуальний рівень уяви.

Вивчення відтворюючої уяви відбувається за допомогою виконання карткових завдань

Для аналізу відтворюючої уяви досліджуваному слід розв'язати 4 завдання. При цьому треба мати на увазі, що вони розв'язуються словесно, креслення робити не можна.

1. Потрібно уявити рівнобічний трикутник, кожна сторона якого дорівнює 6 м. Уявно продовжити основу трикутника ліворуч на 6 м і паралельно їй через вершину трикутника провести ліворуч такий самий відрізок. З'єднати кінці паралельних ліній прямою. Яку фігуру Ви отримаєте?

2. Досліджуваному потрібно уявити, що від точки А він пройшов на південь 10 кроків, потім повернув на схід і також зробив 10 кроків, після чого знову 10 кроків на південь, а потім повернув на захід, пройшов стільки ж і, нарешті, зробив 10 кроків на північ. Назвати фігуру отриману із зазначених відрізків.

3. Уявіть коло і поставте у його центрі точку. На рівній відстані від неї (всередині кола) проведіть дві паралельні лінії, а потім до цих прямих на такій самій відстані проведіть дві перпендикулярні лінії. Назвіть фігуру в центрі кола?

4. Уявіть квадрат. Проведіть у ньому діагоналі. Потім двома горизонтальними лініями поділити квадрат на рівні частини. Назвіть кількість фігур та їхній вигляд.

Досліджуваний перевіряє правильність розв'язання кожного завдання за допомогою креслення. Якщо правильно

розв'язано перші три завдання, у нього добре розвинена відтворююча уява, якщо вдалося впоратись і з четвертим – він має високо розвинену просторову уяву.

Правильні відповіді: 1) трапеція; 2) квадрат з «хвостиком» (перевернутий прапорець, м'який знак); 3) квадрат; 4) 10 частин, з них 6 трикутників, 2 трапеції, 2 п'ятикутники.

Визначення продуктивності уяви відбувається із застосуванням набору малюнків тесту Роршаха, розміром 9х12 см переважно із групою 5-6 осіб. Досліджуваному послідовно показують малюнки з набору тесту Роршаха і пропонують дати якнайбільше тлумачень щодо зображень. 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 результатів дослідження передбачає 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 = 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

Оцінка особливостей творчої уяви відбувається завдяки використанню бланку з трьома надрукованими словами, наприклад: капелюх, дорога, дощ; а також чистого аркуша, ручки, секундоміра.

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самостійність виконання завдання.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними перегорненими догори, щоб до інструктажу вони не читали слів на них. У процесі дослідження пропонується протягом 10 хвилин скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень, причому в кожне речення мають входити всі три слова.

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хв подає різко припиняє роботу.

Показниками творчості в даному дослідженні є: величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення; сума балів за всі речення, придумані за 10 хвилин. Показники визначаються за допомогою шкали оцінки творчості.

№	**Характеристика речення**	**Оцінка**
1	У Р. використано три слова в дотепній оригінальній комбінації	6 балів
2	У Р. використано три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації	5 балів
3	У Р. використано три слова у звичайній комбінації	4 бали
4	Задані три слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації	3 бали

5	Правильно використано лише два слова, а третє недоречно за умови словесного зв'язку	2,5 бала
6	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення	1 бал
7	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує три слова або використовує їх із спотвореннями	0,5 бала
8	Речення являє собою беззмістовне поєднання трьох слів	0 балів

Якщо досліджуваний придумав дуже схожі одне на одне речення з повторенням теми, то друге та всі наступні речення цього типу оцінюються половиною початкового балу. Під час підрахунку дані зручно заносити в таблицю результатів.

Якісна характеристика творчості, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь із складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і вказує на розвинену творчість чи на оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить 5 – 3 бали, то прояв творчості слід вважати середнім. Нарешті, якщо ця оцінка становить лише 2 або 1, то це низький показник творчості.

Тема 5.5. Дослідження пам'яті

План

1. Вимірювання об'єму короткочасної пам'яті за методом Джекобсона.
2. Дослідження опосередкованого запам'ятовування.
3. Дослідження безпосереднього й опосередкованого запам’ятовування абстрактних понять. Методика дослідження пам’яті «Піктограми» А.Р. Лурії.
4. Мнемічні прийоми. Дослідження переважного типу запам'ятовування.

5. Вивчення вербальної та образної пам’яті. Вимірювання об'єму оперативної пам'яті тощо.

6. Дослідження короткочасної зорової й слухової пам'яті тощо.

1. *Вимірювання об'єму короткочасної пам'яті за методом Джекобсона.*

Дослідження можна проводити з одним досліджуваним або з групою з 6-8 осіб. Він включає чотири аналогічні серії. У кожній із них експериментатор зачитує досліджуваному один із наведених наборів цифрових рядів. Елементи рядів пред'являються з інтервалом 1 с. Після прочитання кожного ряду через 2-3 с. за сигналом досліджувані на аркуші паперу відтворюють елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони показані були експериментатором. У кожній серії, незалежно від результату, зачитуються всі сім рядів. Інтервал між серіями становить 6-7 хв.

Перший набір 5241 96023 254061 7842389 34682538 598374623 6723845207	Третій набір 1372 64805 725318 0759438 52186355 132697843 3844528716
Другий набір 7543 23586 675130 9562751 69307172 578611730 6861821488	Четвертий набір 7106 89934 8560 86 5201570 82744525 715843413 1524836897

У процесі обробки результатів дослідження треба встановити:

- ряди, відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони показувалися дослідником. Для зручності їх позначають знаком (+);

- найбільшу довжину ряду, який досліджуваний в усіх серіях відтворив правильно;

- кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено досліджуваним в усіх серіях;

- коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою: Пк = А+С / N, де Пк – обсяг короткочасної пам'яті; *А* - найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях; *С* – кількість правильно відтворених рядів, більших за А; *N* – число серій досліду (в даному дослідженні 4).

Порівняння відбувається завдяки шкалі оцінки.

Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування	
Коефіцієнт обсягу пам'яті ($П_к$)	Рівень короткочасного запам'ятовування
10	Дуже високий
8—9	Високий
7	Середній
6—5	Низький
3—4	Дуже низький

Якщо запам'ятовування дорівнює 10, то це є наслідком використання досліджуваним логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. За низького рівня

результатів дослідження – потрібно повторити через кілька днів. У здорової людини такий показник зумовлюється неприйняттям інструкції.

Короткочасне запам'ятовування можна вдосконалити систематичним тренуванням пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

2. *Дослідження опосередкованого запам'ятовування відбувається через* визначення впливу системи допоміжних засобів на запам’ятовування конкретних понять.

Дослідження передбачає дві серії і проводиться з одним досліджуваним.

Серія №1. Під час процедури відбувається визначення обсягу пам’яті досліджуваного при запам’ятовуванні словесного матеріалу без попередньо заданої системи зв’язків. Використовується класичний метод утримання членів ряду. Експериментальний матеріал включає 20 не пов’язаних між собою простих слів з 4–6 букв. Перед досліджуваним ставиться завдання запам’ятати запропоновані слова і за командою відтворити їх на папері для записів. Експериментатор має читати слова чітко і швидко з паузами 2 с. Через 10 с після закінчення читання слів треба відтворити запам’ятовані слова з будь-якою послідовністю. Експериментатор відмічає в протоколі правильно відтворені слова. Допущені помилки у відтворенні слів фіксуються в примітці. Протокол дослідження має такий вигляд:

Досліджуваний:		Дата:	
Експериментатор:		Час досліду:	
Серія 1			
№ п/п	Пред'явлено слова	Відтворено слова	Примітка
1. 2. 3. 19. 20.			
Словесний звіт про запам'ятовування, відтворення слів			
	Спостереження експериментатора		

Як приклад можна навести наступні слова для використання у першій серії:

1. Риба	6. Зуби	11. Білка	16. Земля
2. Гиря	7. Вогонь	12. Пісок	17. Вовк
3. Хліб	8. Цегла	13. Влада	18. Завод
4. Нога	9. Бант	14. Вікно	19. Лілія
5. Сіно	10. Стіна	15. Ручка	20. Пиріг

Наприкінці досліджуваний ділиться способом запам'ятовування слів, що фіксується в протоколі.

Серія №2. Передбачає визначення обсягу пам'яті досліджуваного під час запам'ятовування словесного матеріалу із заздалегідь заданою системою смислових зв'язків, використовуючи метод втримання пар слів. Слова складаються з 4–6 букв, їх треба прослухати парами і

запам’ятати друге слово кожної пари. Інтервал зачитування експериментатором пар слів – 2 с. Після закінчення читання наведених далі пар слів для запам’ятовування експериментатор через 10 с знову зачитує перше слово кожної пари, а досліджуваному пропонує пригадати друге слово цих пар. У протоколі другої серії фіксують правильно виділені слова, причому помилкові фіксують у примітці.

Слова для запам’ятовування в другій серії:

1. Курка – яйце
2. Кава – чашка
3. Стіл – стілець
4. Земля – трава
5. Ложка – їжа
6. Ключ – замок
7. Зима – сніг
8. Корова – молоко
9. Вино – склянка
10. Піч – дрова
11. Перо – папір
12. Закон – декрет
13. Грам – міра
14. Сонце – літо
15. Дерево – листок
16. Голос – радіо
17. Очі – книжка
18. Машина – дорога
19. Річка – берег
20. Місяць – ракета

Після закінчення досліду експериментатор записує в протокол словесний звіт досліджуваного та свої спостереження про особливості запам’ятовування слів.

У кожній серії підраховують кількість правильно відтворених слів і кількість помилок. Дані заносять у зведену таблицю:

Слова відтворено	Серія 1	Серія 2
правильно неправильно		

Аналізуючи результати запам’ятовування у двох серіях і порівнюючи кількісні показники, важливо звернути увагу на словесні звіти досліджуваного та на спостереження експериментатора.

Якщо запам’ятовування в першій серії в досліджуваного було безпосереднім, то його обсяг буде в межах 5-9 слів, що запам’яталися. Коли ж він запам’ятав більше 9 слів, то використав певні мнемотехнічні прийоми і зумів за короткий проміжок часу придумати певну систему зв’язків, які полегшують відтворення.

Одним із моментів аналізу може стати порівняння правильності відтворення матеріалу залежно від порядку пред’явлення слів у першій та в другій серіях.

Можна запропонувати учасникам поділитися тими прийомами, які було використано ними для запам’ятовування. Серед таких прийомів найбільш імовірні візуалізація відповідного предмета, уявлення ситуацій, що утворюють зв’язки між словами, наприклад: «Фунт риби, зав’язаний бантиком».

3. *Дослідження безпосереднього й опосередкованого запам'ятовування абстрактних понять* відбувається через встановлення ролі системи допоміжних піктографічних знаків у розширенні обсягу понять. Для цього треба застосувати набори слів, тестовий бланк для піктограм розміром у стандартний аркуш, поділений на 20 клітинок, протокол дослідження, секундомір. Саме дослідження складається із двох тестувань, які проводяться з одним досліджуваним.

Тест №1. Необхідно визначити обсяг пам’яті досліджуваного на абстрактні поняття класичним методом утримання членів ряду.

Матеріалом для запам’ятовування служать 20 абстрактних понять рівних обсягів. Експериментатор чітко зачитує під час тестування слова-поняття, роблячи між кожними з них коротку паузу на 10–12 с. Після зачитування всіх 20 слів пауза триває 5 хв, потім досліджуваному

пропонується в протоколі в письмовій формі занотувати слова, зберігаючи їхню послідовність.

Слова для запам'ятовування в першому тесті		
1. Санкція 2. Фантазія Надбудова Узагальнення 3. Імовірність Естетика Інтуїція	4. Упевненість 5. Терпіння 6. Поняття Відречення Мислення Простір Створення	Законність Самотність Упізнавання Здібність Індукція Творення

До протоколу записують словесний звіт досліджуваного про спосіб запам'ятовування, та спостереження експериментатора.

Тест №2 Здійснити визначення обсягу пам'яті досліджуваного на абстрактні поняття за умови утримання членів ряду методом піктограм.

Друге тестування проводиться через 30 хв після першого. Експериментальним матеріалом є абстрактні поняття такої ж кількості та обсягу як і в попередньому.

Досліджуваний отримує тестовий бланк для малювання в його клітинках запропонованих для запам'ятовування понять, де потім може відтворити пригадані поняття. Зачитувати поняття експериментатор зобов'язаний чітко, роблячи паузу між кожним словом для замальовування не довше 10-12 с. Після зачитування всіх 20 понять пауза триває 5 хв. Згодом відбувається відтворення того, що запам'ятав, і звіт про те, як він пов'язував їх із малюнками. Бланк для малювання дають досліджуваному перед інструкцією,

аркуш, поділений на 20 пронумерованих у лівому верхньому куті клітинок.

Слова для запам'ятовування в другому тесті		
1. Ерудиція 2. Сприймання 3. Базис 4. Абстракція 5. Можливість 6. Етика 7. Констатація	8. Авантюризм 9. Байдужість 10. Роздуми 11. Покликання 12. Відчуття 13. Відображен-ня 14. Руйнування	15. Невігласт-во 16. Ставлення 17. Ейфорія 18. Схильність 19. Аналогія 20. Судження

Оскільки помилково відтворені слова використовуються для аналізу процесу опосередкованого запам'ятовування, то і правильно відтворені слова, і показники помилково відтворених заносяться у зведену таблицю:

Слова відтворено	Тест 1	Тест 2
правильно неправильно		

Зіставляючи результати обох тестів за кількісними та якісними показниками і словесним звітом, потрібно встановити відмінності в безпосередньому та в опосередкованому запам'ятовуванні. Під час аналізу їх важливо показати доцільність малювання як засобу запам'ятовування, тобто піктограм. На цій підставі можна виділити типологію малюнків. Люди, у яких переважає абстрактне мислення, частіше малюють у клітинках символи, а з образним мисленням – конкретним речам: квітам, деревам, тощо.

*Методика дослідження пам'яті «Піктограми» А.Р. Лурії***.** Використовується для діагностики дітей з 5 років, і дорослих. Підходить для групових і індивідуальних досліджень. Вона була запропонована нейропсихологом А. Р. Лурією в 1936 р. Метод використовується для дослідження пам'яті і мислення, оскільки опосередковане запам'ятовування відбиває як мнестичні, так і інтелектуальні процеси.

Сутність методики полягає в передачі якого-небудь вербального поняття через його образ, що згодом піддається оцінці через ряд критеріїв: адекватності, відтворення, конкретності-абстрактності, стандартності-оригінальності.

Слова зачитуються досліджуваному чітко, не поспішаючи, а він називає їх в тому порядку, як запам'ятав, вдруге зачитування слів, вимагає повторення названих і нових у довільному порядку.

Повільно читаються слова і словосполучення (з інтервалом 30 секунд (5-6 повторів), а дослідуваний малює зображення. Час, що надається на кожен малюнок до слова, обмежений і не перевищує 1-2 хвилини.

Після закінчення роботи нумеруються малюнки, щоб було видно, який малюнок до якого слова належить. Через 40-60 хв. після виконання завдання експерт перевіряє здатність досліджуваного відновити список вихідних понять за його власними піктограмами. Звичайно для цього закривається список понять, і досліджуваному у випадковому порядку пропонується відновити їх. Фіксується кількість правильно відтворених слів, а також кількість помилок, які були допущені.

При обробці експериментальних даних враховуються якісні показники. Для цього вводиться ряд критеріїв:

1. Критерій адекватності (випадку обґрунтованості зв'язку між запропонованим поняттям і його піктограмою експерт ставить знак «+», при відсутності зв'язку - знак «-». Норма характеризується високими показниками за критерієм адекватності - від 70 % і вище;

2. Критерій відтворення через відстрочений період (досліджуваний використав для передачі різних понять ті самі піктограми, то він використовує синонімію, скорочення складного поняття, переплутування («-»), що не є доречним);

3. Критерій конкретності-абстрактності образу в балах (ступінь відповідності піктограми реальному об'єкту, яка має бути максимально конкретною, що оцінюється в 1 бал. Якщо ж образ має досить абстрактний характер, то піктограма оцінюється в 3 бали, змішані образи одержують 2 бали);

4. Критерій стандартності-оригінальності образу в балах (оцінюється експертом за своїм суб'єктивним уявленням, і за ступенем збігу образів у різних досліджуваних. Збіги піктограм одержують нижчий бал, що дорівнює 1. Унікальні, неповторювані піктограми одержують оцінку в 3 бали).

Можуть бути запропоновані додаткові критерії: легкість виконання завдання, емоційне ставлення до нього, потреба в більш широкому просторі тощо.

Аналіз та інтерпретація результатів

А – абстрактні зображення у вигляді ліній, не оформлених у пізнаваний візерунок.

З – знаково-символічне зображення (геометричні фігури, стрілки і т. д.).

К – конкретні предмети.

С – сюжетні картинки.

М – метафоричні (художній вимисел).

А і **З** – розумовий тип.

С і **М** – творче мислення, уособлює в собі наявність художніх здібностей або захоплюється художньою творчістю.

К – перевага конкретно-дійового мислення, тобто оперування об'єктами та зв'язками, що безпосередньо сприймаються.

При порушенні опосередкованої пам'яті досліджуваний постійно задає додаткові питання, що стосуються дрібниць, часто витирає та перемальовує, не може пов'язати поняття з будь-яким більш конкретним.

Рівень розвитку образного мислення досліджується за допомогою аналізу малюнків.

Якщо малюнки практично однотипні, мало пов'язані зі змістом слова, але правильно відтворюють слова, то низький рівень мислення компенсується гарною механічною пам'яттю.

Аналіз розташування малюнків на аркуші паперу показує здатність правильно організувати свою діяльність, що особливо важливо враховувати при діагностиці. Найбільш адекватним вважається розташування малюнків у тій послідовності, у якій даються слова. Якщо в якості опосередкованих стимулів часто зображуються людські фігури і відтворення успішне, це вказує на комунікативність, якщо відтворення ускладнене – інфантильність.

За якістю малювання можна прослідкувати наявність виснаженості – зростання неохайності, послаблення натиску на олівець.

4. *Мнемічні прийоми. Дослідження переважного типу запам'ятовування***.**

Мнемотехніка – це сукупність спеціальних прийомів та засобів, що полегшують запам'ятовування необхідної

інформації та збільшують об'єм пам'яті шляхом створення асоціацій (зв'язків).

Бувають наступні мнемічні прийоми:

*Асоціація слів***,** що полягає у встановленні зв'язку між двома термінами (дані, які ви хочете дізнатись і знайоме вам слово).

*Сюжетна техніка***.** Розповідати історії – це універсальна форма спілкування. Новели запам’ятовуються чіткіше, сприймаються через надання загального контексту різним термінам, які ідеально сформульовані у історії. Деякі конкретні дані в аргументі можуть бути не дуже логічними, але головне, що ця формула допомагає досягти початкової мети.

*Акровірш***.** У вірші букви іменника або дієслова починаються на початку кожної строфи, тому читаючи літери, розташовані на початку кожного рядка, можна знайти головне слово.

Римас. Музичність римованих композицій робить їх особливо привабливими. Він встановлює зв’язок між поняттями, що мають подібне закінчення. Головне римувати, ніби це гра, яка нагадує вам про дитинство.

*Метод локусів***.** Це спосіб запам'ятовування списку речей або понять, що використовує просторову візуалізацію добре знайомого середовища У цьому випадку слова, які треба вивчити, мають пряме відношення до місць або предметів. Особливо важливо, щоб ви використовували оточення, яке вам добре відомо як орієнтир, наприклад, ваші околиці, ваш будинок або ваша вулиця. На основі відомої інформації встановлюється відповідність.

Скорочення. Це короткі формули, які містять більш широку інформацію. Наприклад, RAE посилається на Королівську іспанську академію. Тому, слідуючи цій ідеї, ви

можете використовувати формулу скорочення, щоб створити слово з ініціалів термінів, які ви хочете вивчити.

Встановіть особисті довідки. Кожен унікальний, тому дуже важливо вчитися за власними нотатками. На основі власних посилань та життєвого досвіду ви можете встановити взаємозв'язок між новою інформацією та іншими звичними аспектами. Якщо ви хочете вивчити ім’я, поставте його у зв’язку з іменем друга, або з місцями, враженнями, фільмами, піснями та всім, тощо.

5. *Вивчення вербальної та образної пам’яті. Вимірювання об'єму оперативної пам'яті.*

1 Дослідження переважаючого типу запам’ятовування за допомогою різних типів пред’явлення словесного матеріалу. Для цього використовують чотири набори слів, які виражають конкретні поняття, один з наборів, виконаний на окремих картках, чотири невеликих аркуші паперу для записів, ручку, секундомір.

Переважаючий тип пам’яті встановлюють шляхом пред’явлення слів кількома способами. Дослідження складається з чотирьох серій. У першій серії зачитують слова для запам’ятовування (слухове сприймання). У другій показують слова для зорового сприймання, причому кожне слово має бути чітко написане на окремій картці. У третій серії використовують моторно-слухову форму подання слів і в четвертій – комбіновану, яка поєднує в собі слухове, зорове та моторне сприймання матеріалу. Щоб не було перенавантаження під час визначення типу пам’яті, для кожної серії досить підготувати ряд із 10 слів.

Серія № 1 Експериментатор виразно з інтервалом 3 секунди читає слова для запам’ятовування.

Слова для запам'ятовування у першій серії:

машина, яблуко, олівець, весна, лампа, ліс, дощ, квітка, каструля, горобець. Після паузи у десять секунд слухачі починають писати слова.

Серія № 2. Вона починається через 5 хвилин після закінчення першої. У цій серії експериментатор послідовно показує слова, написані на окремих картках. Показування кожного слона має відповідати тривалості читання слова в першій серії, інтервал між словами такий самий, тобто 3 секунди.

Слова для запам'ятовування в другій серії:

літак, груша, рука, зима, свічка, поле, горіх, сковорідка, качка, блискавка. Після паузи у десять секунд слухачі починають записувати.

Серія №3 Третя серія, починається після 5-хвилинної перерви. Експериментатор пропонує слухати слова і «записувати» їх ручкою в повітрі, щоб забезпечити моторну форму сприймання матеріалу. Інтервал між зачитуванням слів З секунди, а швидкість читання така сама, як і в першій серії.

Слова для запам'ятовування в третій серії:

корабель, слива, лінійка, літо, ліхтар, річка, грім, ягода, тарілка, гусак. Пауза перед початком записування у третій серії триває 10 секунд.

Серія №4 Після 10-хвилинної перерви після третьої серії проводять четверту. Темп читання експериментатором слів та паузи між словами залишаються такими самими, як і в попередніх серіях. Щоб забезпечити комбінований тип сприймання матеріалу, досліджуваному не тільки зачитують слова, а й пропонують відразу записувати їх на окремому аркуші, а після записування останнього, десятого, слова аркуші перевертають, і піддослідний на звороті відтворює запам'ятоване.

Слова для запам'ятовування в четвертій серії:

поїзд, вишня, зошит, осінь, абажур, галявина, злива, гриб, чашка, курка. Записування починається через 10 секунд.

Показником обсягу пам’яті в цих серіях є кількість правильно відтворених слів. Результати заносяться в таблицю.

Кіл-сть прав-но відтворених слів	Тип пам’яті			
	1	2	3	4

Переважаючий тип пам’яті при різних типах подання словесного матеріалу визначають шляхом порівняння кількості правильно відтворених слів у кожній з чотирьох серій.

Нормальним обсягом безпосередньої пам’яті слід вважати запам’ятовування 5–9 слів. Якщо в якій-небудь серії той, кого досліджували, запам’ятав 10 слів, він використав якусь систему засобів.

Методика «Заучування 10 слів» (за А.Р. Лурією), оцінка стану слухомовної пам'яті (обсягу та якості заучування), оцінка стомлюваності, активності та цілеспрямованості уваги та ін. Прочитайте 10 слів, після прочитання повторіть стільки слів, скільки запам'ятали. Повторювати можна у будь-якому порядку.

Стимульний матеріал – слова для запам'ятовування: будинок, кіт, ліс, зерно, голка, міст, хліб, вікно, брат, мед (простий для запам'ятовування набір слів);

дивитися – мила – зелений – курити – собака - теплий – рахувати – віз – небезпечний – скоро **(**варіант для учнів старшого віку та дорослих)**.**

Набір слів може бути іншим, особливо при повторному дослідженні**.** Для якісного проведення обстеження слід дотримуватися тиші. Експериментатор пропонує запам'ятати слова. Вимовляти слова необхідно повільно, чітко. Коли випробуваний повторює слова, експериментатор ставить у протоколі хрестики навпроти правильно відтворених слів.

При дослідженні вербальної пам'яті можна використовувати кілька способів запам'ятовування матеріалу: 1) слухо-моторний: експериментатор вимовляє вголос ряд слів і пропонує випробуваному їх повторювати про себе; 2) зорово-моторний: експериментатор показує картон зі словами, які потрібно запам'ятати, і пропонує випробуваному, їх читати і повторювати про себе пошепки.

Слова	1	2	3	Віддалене відтворення
ДІМ КІТ ЛІС ЗЕРНО ГОЛКА МІСТ ХЛІБ ВІКНО БРАТ МЕД				

Якщо слово вимовляється неправильно (спотворюється, або замінюється за змістом), обстежуючий зазначає це протоколі. Досвід повторюється 5 разів. Після п'ятикратного повторення експериментатор переходить до інших завдань, наприкінці дослідження знову просить відтворити ці слова. Перед початком експериментатор повинен записати в один рядок короткі (односкладові та двоскладові) слова. Слова потрібно підібрати прості, різноманітні і не мають між собою жодного зв'язку..

У цьому експерименті необхідні дуже велика точність вимови слів і незмінність інструкції та повна тиша. В першому прочитанні треба одразу повторювати після озвучування, в тому порядку, в якому згадав. Той, хто проводить дослідження прочитує дуже повільно, а коли чує правильне повторення, плюсує у протоколі. На другому етапі прочитуються слова, які вже звучали, і треба назвати, ті, що називалися на 1 етапі, і нові. Експериментатор все фіксує. Знову відбувається назва слів, проте вже без нагадування досліджуваному. За результатами дослідження складається графік "Крива запам'ятовування", відповідно до неї можемо робити висновки щодо особливостей зазначеного процесу.

При оцінці результатів цього досвіду слід звертати увагу не так на абсолютну кількість утриманих у пам'яті слів, як на співвідношення результатів першого та наступних повторень.

Люди зі збереженою пам'яттю до 3-го чи 4-го разу можуть правильно відтворити 9-10 слів. При розладах пам'яті випробувані не можуть зробити цього і застряють на 5-6 слові або навіть менше. При швидкій виснажуваності пам'яті випробувані можуть спочатку утримати 6-7 слів, а при наступних повтореннях утримують у пам'яті дедалі менше слів.

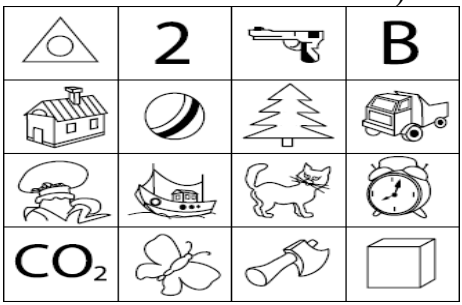
Діти з наслідками органічного ушкодження мозку відтворюють невелику кількість слів, можуть назвати зайві слова та «застрягти на цій помилці». Особливо багато таких «зайвих» слів продукують обстежувані у стані розгальмованості.

Кількість слів, утриманих і відтворених випробовуваним через годину після повторення, більшою мірою свідчить про стан довгострокової пам'яті у вузькому значенні слова.

Користуючись різними, але рівними за складністю наборами слів, можна проводити цей експеримент повторно з метою обчислення ефективності психотерапевтичного чи корекційного впливу, оцінки динаміки пізнавального та мовного розвитку.

Методика «Образна пам'ять»

Застосовується обстеження осіб будь-якого віку для вивчення короткочасної пам'яті. За одиницю об'єму пам'яті береться образ (зображення предмета, геометрична фігура, символ). Випробуваному пропонується за 20 с. запам'ятати максимальну кількість образів з таблиці, що надається. Потім протягом однієї хвилини він повинен відтворити те, що запам'яталося (записати або намалювати).



Підраховується кількість правильно відтворених образів. У нормі – це шість і більше правильних відповідей.

Оцінка в Б	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість образів	15-16	13-14	10-12	7-9	6	5	4	3	1-2

Дослідження обсягу оперативної памяті завдяки методу Л. Постмана

Вивчення залежності обсягу оперативної пам'яті для вербального матеріалу від частоти вживання слів відбувається в певних умовах, коли респондент не знає довжини ряду, тобо не знає коли буде відбуватися перевірка

запам'ятовування. ООП визначається кількістю завершальних елементів у ряду, відтворених у правильній послідовності їх розташування.

Передбачається, що відмінності в результатах, отриманих для рядів відомої та невизначеної довжини, залежать від величини проактивного гальмування, що припадає на елементи ряду, що підлягають відтворенню. Початкові частини повідомлення інтерферують з наступними. Використання поняття ООП дозволяє виробити метод оцінки проактивної інтерференції, що швидко накопичується.

Чутливість до взаємної інтерференції між елементами ряду повинна змінюватися прямо пропорційно до частоти вживання слів, отже, ООП для слів, що рідко вживаються, повинно бути більше ООП для часто вживаних слів.

Матеріалом для дослідження служать ряди двоскладових слів великої частоти (БЧ) і мінімальної частоти (МЧ) вживання. Використовуються три варіанти довжини ряду: з 10,15 та 20 слів.

Ряди різної довжини складені з тих самих слів. Ряд пред'являється випробуваному на слух зі швидкістю одне слово за секунду. Кінець низки виділяється інтонаційно. Завдання полягає в тому, щоб письмово відтворити якнайбільше останніх слів низки відразу після опізнання її кінця за інтонаційним малюнком.

Випробуваному вказують, що слід відтворювати у правильному порядку і записи вести, орієнтуючись на останній стимул у низці. На відтворення дається 60 с. Далі, між кінцем однієї проби та початком наступної - інтервал 10 с. Кожен ряд записується на окремому аркуші. По закінченню підраховують середнє число слів (М),

відтворених у правильній послідовності для рядів БЧ та МЧ різної довжини та подають ці дані в таблиці.

Частота вживання	Об'єм відтворення низок			
	10	15	20	М
БЧ				
МЧ				

Визначити для низок БЧ та МЧ різної довжини середній ООП

Частота вживання	Об'єм відтворення низок			
	10	15	20	ООП
БЧ				
МЧ				

За отриманими результатами побудувати графік залежності ООП від частоти вживання слів та довжини низки. Також необхідно побудувати графік залежності частоти відтворення слів від їх розташування в низці для слів БЧ.

Побудувати графік залежності частоти відтворення слів від розташування в ряду для слів БЧ. На графіці по осі абсцис – порядкові номери слів, по осі ординат – частота їхнього відтворення. На графіку подати три криві: для рядів із 10, 15 та 20 слів. Побудувати аналогічним чином графік залежності частоти відтворення слів від місця в ряду для слів МЧ.

Наприкінці треба зіставити отримані результати з погляду впливу частоти вживання слів на обсяг відтворення, з одного боку, і обсяг оперативної пам'яті - з іншого.

Наступне *дослідження оперативної пам'яті* передбачає роботу з цифрами.

Досліджуваним зачитується 10 низок по 5 цифр (3 секунди на зчитування 5 цифр і 7 секунд на запис). Запис відповідей ведеться стовпчиком.

Більш об'єктивні та стабільні дані можна отримати при зчитуванні 50 низок по 5 цифр.

Зачитуються низки з 5 однозначних чисел, які треба запам'ятати у тому порядку, в озвучуються. 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.

Аналіз результатів проводиться згідно ключа та таблиці.

Ключ: 1. 7985; 2. 8967; 3. 8575; 4. 8878; 5. 7978; 6. 6546; 7. 4678; 8. 5975; 9. 7895; 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
Індексація	В	ВС	С	НС	НН

Дослідження короткочасної зорової й слухової пам'яті відбувається двома способами.

Варіант А. Цифровий матеріал

учасникам зачитують низки чисел з постійно зростаючою кількістю цифр. За командою вони повинні записати числа, які вони запам’ятали, в тій же послідовності, в якій ці числа були представлені.

Числа: 439, 3953, 42731, 619473, 5917423, 98192647, 382951746.

При перевірці правильності цифр, що запам’яталися, нараховуються бали: за кожну правильно відтворену цифру на правильному місці присуджується 1 бал, за пропущену або невірну цифру – 1 штрафний бал, за перестановку місця правильно відтвореної цифри – штраф 0,5 бала. Визначаються бали за кожним рядком. Знаходиться максимально високий показник, досягнутий студентом в будь-якому з пред’явлених рядків. Обсяг короткочасної пам’яті (ОКП) = мах (максимальному) балу.

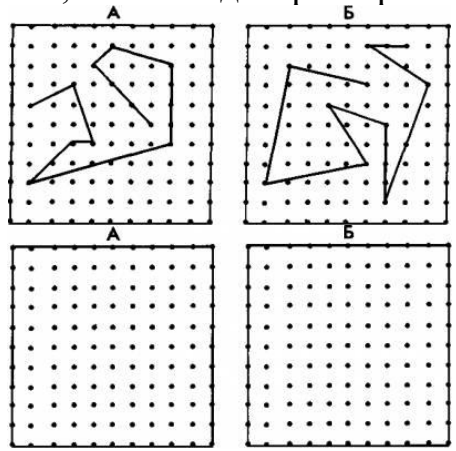
Варіант Б. Словесний матеріал

Учасникам зачитують 10 слів. За командою вони повинні записати слова, що запам’яталися в тому порядку, в якому вони були зачитані.

Слова: ранок, срібло, дитина, ріка, північ, вгору, капуста, стакан, школа, черевик.

Оцінка правильності відтворення в балах проводиться так само, як і в варіанті А. Зробити висновки: Обсяг короткочасної пам’яті 7+2, але ці показники можуть бути підвищені, якщо “фрагменти інформації” більш інформаційно насичені за рахунок угрупування, об’єднання цифр, слів у єдиний цілісний “фрагмент-образ”; наприклад, при запам’ятовуванні словесного матеріалу слова: ріка, срібло, дитина, ранок – можуть бути об’єднані в єдиний образ і виступати як один цілісний “фрагмент інформації”.

Дослідження короткочасної зорової й слухової пам'яті через перегляд учасником малюнків. Після перегляду кожної частини учасник отримує трафаретну рамку з проханням намалювати на ній всі лінії, які він бачив і запам'ятав на кожній частині За результатами двох серій встановлюється середня кількість ліній, які він відтворив правильно.



Трафаретні рамки для відтворення стимульних зображень

Правильно відтвореною вважається лінія, довжина і орієнтація якої не набагато відрізняються від оригіналу на початковому малюнку (відхилення на початку і кінця лінії не більше ніж на одну клітку, при збереженні кута її нахилу). Отриманий показник, що дорівнює числу правильно відтвореної лінії, розглядається як обсяг зорової пам'яті.

10 балів отримує дитина 10-12 років із обсягом короткочасної пам'яті рівним 8 і більше одиницям, а діти 6 до 9 років із обсягом 7-8 одиниць.

У 8 балів отримують діти 6 до 9 років із значенням 5 або 6 одиниць, а 10 до 12 років із значенням 6-7 одиниць. 4 бали отримує 6 -9- річна дитина, із значенням 3-4 одиниці а 10-12 років – 4-5 одиниць.

2 бали отримує дитина 6- 9-річного із обсягом 1-2 одиниці, а дитина 10 до 12 років із значенням 2-3 одиниці. В 0 балів оцінюється пам'ять 6 -9- річної дитини із нулем одиниць, а 10 - 12- річна – 0-1 одиниці.

Повністю готовими до навчання в школі і мають добре розвинену за обсягом короткочасну пам'ять вважаються діти, які отримали 10 балів.

Відповідно, абсолютно не готовими до навчання в школі є діти з 0-й оцінкою обсягу короткочасної пам'яті.

Тема 5.6 Практика дослідження мислення та інтелекту

План

1. Оцінка рівня розвитку розумових операцій, понятійного та аналітичного мислення.
2. Визначення лабільності-ригідності мислення за допомогою методики словесного лабіринту тощо.

3. Дослідження рівня інтелекту за Векслером та Равеном.

1. Оцінка рівня розвитку розумових операцій, понятійного та аналітичного мислення.

Визначення особливостей понятійного мислення за допомогою методики «виключення зайвого». Методика використовується для дослідження особливостей мислення, здатності диференціації суттєвих ознак предметів чи явищ від несуттєвих, другорядних у підлітків та дорослих. За характером виділених ознак можна будувати висновки про переважання того чи іншого стилю мислення: конкретного чи абстрактного.

Для цього застосовують надруковані на бланку низки, кожна з яких містить п'ять слів у дужках та одне – перед дужками. Слова в завданнях підібрані таким чином, що обстежуваний повинен продемонструвати свою здатність вловити абстрактне значення тих чи інших понять, відмовитися від легшого, що кидається в очі, але невірного способу вирішення, при якому замість істотних виділяються приватні, конкретно - ситуаційні ознаки.

Досліджувані мають знайти кожному рядку одне слово, що стоїть перед дужками, і далі п'ять слів у дужках. Всі слова, що знаходяться в дужках, мають стосунок до того, що стоїть перед дужками. Виберіть лише два, які перебувають у найближчому зв'язку зі словом перед дужками.

Відповіді (ключ).

1. Рослини, земля. 2. Берег, вода. 3. Будинки, вулиця.
4. Дах, стіни. 5. Кути, сторона. 6. Подільне, дільник.
7. Діаметр, коло. 8. Очі, текст. 9. Папір, редактор.

10. Гравці, правила. 11. Бої, солдати. 12. Папір, текст.
13. Голос, мелодія. 14. Коливання ґрунту, шум.
15. Книги, читачі. 16. Грунт, дерево.
17. Змагання, перемога. 18. Лікар, хворі.
19. Почуття, людина. 20. Батьківщина, людина.
21. Стільці, стіл чи сервант, шафа. 22. Декан, студент.
23. Танки, гармати. 24. Буряк, морква.

Інтерпретація: при порівнянні відповідей з правильними, необхідно оцінити свої результати в балах, де 2 бали відповідають 2 правильно вибраним словам, 1 бал відповідає 1 правильно вибраному слову та 0 балів, коли випробуваний не зміг вибрати жодного правильного слова.

Результати підсумовуються, максимальна кількість балів дорівнює 48 балам, результати менше 24 оцінюються як незадовільні, що свідчать про невміння випробуваного порівнювати, аналізувати та узагальнювати виділені ознаки. Наявність більшою мірою помилкових суджень свідчить про переважання конкретно-ситуаційного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо випробуваний дає спочатку помилкові відповіді, це можна інтерпретувати як поспішність та імпульсивність.

Бланк до методики «виключення зайвого»

1. Сад (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, тин, вода).
3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сінор, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Розподіл (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Кільце (діаметр, алмаз, проба, коло, золото).
8. Читання (очі, книга, окуляри, текст, слово).

9. Газета (щоправда, пригода, кросворд, папір, редактор).

10. Гра (картки, гравці, фішки, покарання, правила).

11. Війна (літак, гармати, битви, рушниці, солдати).

12. Книга (малюнки, оповідання, папір, зміст, текст).

13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, оплески, мелодія).

14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).

15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).

16. Ліс (грунт, гриби, мисливець, дерево, вовк).

17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).

18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).

19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).

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

21. Меблі (стільці, стіл, дерево, сервант, шафа).

22. Факультет (кафедра, декан, будинок, студент, вулиця).

23. Зброя (танки, літаки, хлопавки, гармати, залізо).

24. Овочі (огірок, буряк, кавун, морква, яблуко).

Дослідження понятійного мислення за допомогою методу "логіка зв'язків", що використовується для виявлення того, наскільки випробуваному доступне розуміння складних логічних відносин і виділення абстрактних зв'язків. Призначена для випробуваних підліткового, юнацького віку та дорослих.

Передбачено виявити доступність розуміння абстрагованих типів зв'язків між окремими поняттями, а також поширення цього розуміння на інші конкретні приклади, з'ясувати здатність логічно мислити, критично співвідносити їх між собою. Методику рекомендується використовувати лише за наявності середньої, а найкраще вищої освіти.

Матеріал: бланк до методики

Шифр:

А. Вівця – стадо.

Б. Малина – ягода.

В. Море – океан.

Г. Світло – темрява.

Д. Отруєння – смерть.

Е. Ворог – неприємна людина.

1. Переляк - втеча А, Б, В, Г, Д, Е
2. Фізика - наука А, Б, В, Г, Д, Е
3. Правильно - вірно А, Б, В, Г, Д, Е
4. Грядка – город А, Б, В, Р, Д, Е
5. Пара - два А, Б, В, Г, Д, Е
6. Слово - фраза А, Б, В, Г, Д, Е
7. Бадьорий - млявий А, Б, В, Р, Д, Е
8. Свобода – воля А, Б, В, Р, Д, Е
9. Країна - місто А, Б, В, Г, Д, Е
10. Похвала - лайка А, Б, В, Г, Д, Е
11. Помста – підпал А, Б, В, Р, Д, Е
12. Десять – число А, Б, В, Р, Д, Е
13. Плакати - ревти А, Б, В, Р, Д, Е
14. Глава-роман А, Б, В, Р, Д, Е
15. Спокій – рух А, Б, В, Р, Д, Е
16. Сміливість - геройство А, Б, В, Р, Д, Е

17. Прохолода – мороз А, Б, В, Р, Д, Е
18. Обман – недовіра А, Б, В, Р, Д, Е
19. Спів – мистецтво А, Б, В, Р, Д, Е
20. Тумбочка - шафа А, Б, В, Р, Д, Е

Методика складається із двох етапів. Спочатку випробовуваному пропонується верхній розділ бланка, де перераховуються 6 типів різних зв'язків між поняттями та пропонують самостійно або, у крайньому випадку, групою визначити ці зв'язки. Якщо випробуваний виявляється неспроможним виконати цю частину завдання, подальше проведення немає сенсу. У разі позитивного результату переходять до другої частини методики.

Випробуваний повинен визначити відношення між словами пари, потім знайти "аналог", тобто вибрати в таблиці "шифр" пару зі слів з таким самим логічним зв'язком, а після цього відзначити в низці букв (А, Б, В, Г, Д, Е) ту, що відповідає знайденому аналогу з таблиці "шифр" за 3 хвилини.

Випробовуваному треба обрати з 20 пар слів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, ставлення між словами пари, потім підібрати найбільш близьку до них за аналогією (асоціацією) пару слів із таблиці "шифр" і після цього в літерному ряду обвести ту з літер, що відповідає знайденому в таблиці протягом 3 хвилин. Навпроти кожної пари 6 літер, які позначають 6 типів логічного зв'язку. Приклади всіх 6 типів та відповідні літери наведені в таблиці "шифр".

Типи зв’язку

А. Вівця – стадо – частина – ціле.

Б. Малина – ягода – рід – вид.

В. Море - океан - ступінь.

Г. Світло – темрява – антоніми.

Д. Отруєння – смерть – причина – слідство.

Е. Ворог – ворог – синоніми.

Ключ:

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

Оцінка:

Бали	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість вірних рішень	20–19	18	17	16–15	14–12	11–10	9–8	7	6

У підсумку випробуваний правильно, без особливих зусиль вирішив всі завдання і логічно пояснив всі зіставлення, це дає право зробити висновок, що йому доступне розуміння абстракцій і складних логічних зв'язків.

Якщо випробуваний насилу розуміє інструкцію і помиляється при зіставленні (тільки після ретельного аналізу помилок і міркувань, тобто при індивідуальному обстеженні), можна зробити висновок про зісковзування висновків, про мислення, що розтікається, про довільність, нелогічність міркувань, про дифузність, розпливчастість розуміння логічних зв'язків, про хибне розуміння аналогії логічних зв'язків.

Методика « Логіко – кількісні відношення»

Випробуваним у цій методиці пропонується вирішити 20 завдань з'ясування логіко – кількісних відносин. У кожному з цих завдань необхідно визначити, яка величина більша – менша одна від одної, і результат записати під межею у вигляді співвідношення між величинами «А» і «В»

за допомогою знаків «>» і «<». Рішення робиться подумки, швидко і без помилок протягом 10 хвилин на всі завдання. Після цього психодіагностичний експеримент переривається і визначається число правильно вирішених завдань за цей час.

Завдання

1. А більше Б в 6 разів
   Б менше В в 7 разів
   В А
2. А менше Б в 10 разів
   Б більше В в 6 разів
   В А
3. А більше Б в 3 рази
   Б менше В в 6 разів
   В А
4. А більше Б в 3 рази
   Б менше В в 5 разів
   А В
5. А менше Б в 3 рази
   Б більше В в 5 разів
   В А
6. А більше Б в 9 разів
   Б менше В в 12 разів
   В А
7. А більше Б в 9 разів
   Б менше В в 4 рази
   В А
8. А менше Б в 3 рази
   Б більше В в 7 разів
   А В
9. А менше Б в 5 разів
   Б більше В в 6 разів
   В А

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

Відповіді:

1. В більше А
2. А більше В
3. В більше А
4. А більше В
5. А більше В
6. В більше А
7. А більше В
8. А більше В
9. В більше А
10. А більше В
11. В більше А
12. А більше В
13. В більше А
14. А більше В
15. В більше А
16. А більше В
17. В більше А
18. В більше А
19. А більше В
20. В більше А

За кожне правильно вирішене завдання випробуваний отримує 0,5 бала. Максимальна сума балів – 10. Якщо результат дорівнював цілій кількості балів з половиною, то він округляється до найближчого більшого числа. Наприклад, результат 8,5 у підсумку округляється до 9,0 балів. Відповідно, після підведення підсумків, можна зробити висновки про рівень розвитку: 10б – дже високий, 8-9б. – високий, 4-7б – середній, 2-3б – низький, 0-1б. – дуже низький.

Методика оцінки математичного мислення «числові ряди» відбувається за рахунок дослідження логічного його аспекту.

Обстежувані повинні визначити закономірності побудови 7 числових рядів і написати числа, яких не вистачає. Час виконання – 5 хв.

Числові низки-бланк

1) 24 21 19 18 15 13 - - 7
2) 1 4 9 16 - - 49 64 81
3) 16 17 15 18 14 19 - -
4) 1 3 6 8 16 18 - - 76 78
5) 7 16 9; 5 21 16; 9 - 4
6) 2 4 8 10 20 22 - - 92 94
7) 24 22 19 15 - -

КЛЮЧ:

1) 12 9
2) 25 36
3) 13 20
4) 36 38
5) 13
6) 44 46
7) 10 4

Обчислення відбувається відповідно до числа правильно виконаних елементів. Норма для дорослого – від трьох. Якщо випробовуваний не може вирішити подібні завдання, це свідчить, що його логічне мислення розвинене слабо.

Визначення лабільності-ригідності мислення за допомогою методики словесного лабіринту А. Лачинса.

Передусім завдання полягає і віднайденні виходу з лабіринту, використовуючи певні правила.

1. Вхід до лабіринту завжди починається з правого нижнього кута, вихід завжди знаходиться у верхньому лівому куті. 2. Пересуватися лабіринтом можна тільки ходом шахової фігури тури: тільки прямою (вгору і вліво) на будь-яку кількість букв. 3. Будь-яка пройдена літера входить у зашифроване слово, пропустити чи перескочити її неможливо. Знайдене слово із зазначенням часу пошуку за секундоміром треба зафіксувати. Попросіть когось засікти час вашої роботи з кожним лабіринтом.

В результаті, за тимчасовими показниками вирішення всіх десяти завдань необхідно побудувати графік, який відбиває властивості мислення. По осі абсцис: вказати послідовно номери лабіринтів, по осі ординат: тимчасові витрати. Відносно стабільні показники вказують на лабільність мислення. Зигзагоподібність кривої з великими відмінностями у показниках свідчать про ригідність мислення, коли суб'єкту доводиться витрачати зайвий час на перебудову свого мислення та перехід на новий спосіб. Можна також порівняти результати першої половини та другої. Ефект навчання відбивається у загальному зменшенні часових витрат. Можна також зіставити індивідуальні середні результати з груповими.

Відповідь: доповідати, рухливість, експеримент, управляючий, факультатив, демонстрація, пропозиція, викладатися, темперамент, мовознавство.

Бланк до методики «словесний лабіринт А. Лачинса»

1	2	3	4	5
ИТОТИЧ	ЬСОКБИ	ТОВМРТ	ЙИЧЮЯЛ	ВИТМУЧ
САААИЧЮ	ТИЕЛИК	НАРСНА	ОМУЯТВ	АБАИКЛ
ИКЕДІВО	СНИИРС	ЕАИНОП	ЕНИЛКА	МАТРОЮ
АВЕЗОП	ІЕНТАД	МИРЕПС	ИНЕВАР	ТЕЬЛУК
ВЕСОПО	ВИЛХУ	НЕТОЗК	ТИКСУП	АКЦУКА
СЬТАРД	БАКЩДР	ИМАЗКЕ	НИАРКУ	ИСЬЛИФ

6	7	8	9	10
ЯЖДИНК	ЯІЦЕЛК	ЯСИТИЧ	ТОВИТА	ОВНАТНЗ
ІЦЕАПУ	ОМИЗЕА	САТАЧЮ	НАРСНА	УТСНРОТК
ФАРТЗАК	ИЗНЗОЕ	ИККДАЛ	ЕДИНОП	ЦНВАНБК
АЕТСУТЕ	ОКОЛПО	АВХЗАК	МАРЕПМ	АКНЗОВ
ВЛТНОСА	МАРГОР	ВИСИПИ	НЕТОЗЕ	КВОБУО
ВЦУТМЕД	ЕПСОРП	СЬТАРВ	ЕМАЗУТ	НИБОКМ

Методика «Інтелектуальна лабільність» дозволяє дослідити здатності переносити увагу, швидко переходити з вирішення одних завдань до виконання інших без помилок. Методику часто використовують із метою прогнозу успішності у навчанні та освоєнні нового виду діяльності.

Методика, призначена для дорослих, складається з кількох завдань, що зачитуються експериментатором і потребують вирішення протягом 3-5 секунд. Відповіді випробуваного фіксуються на спеціальному бланку. 40 нескладних запитань можуть зачитуватися експериментатором для всієї групи.

Тестовий матеріал:

1. (Квадрат 1). Напишіть першу букву імені Сергій та останню букву першого місяця року (3 с.).
2. (Квадрат 4). Напишіть слово «ПАР» так, щоб будь-яка літера була написана в трикутнику (3 с.).
3. (Квадрат 5). Розділіть чотирикутник двома вертикальними та двома горизонтальними лініями (4 с.).
4. (Квадрат 6). Проведіть лінію від першого кола до четвертого так, щоб вона проходила під колом №2 та над колом №3 (3 с.).

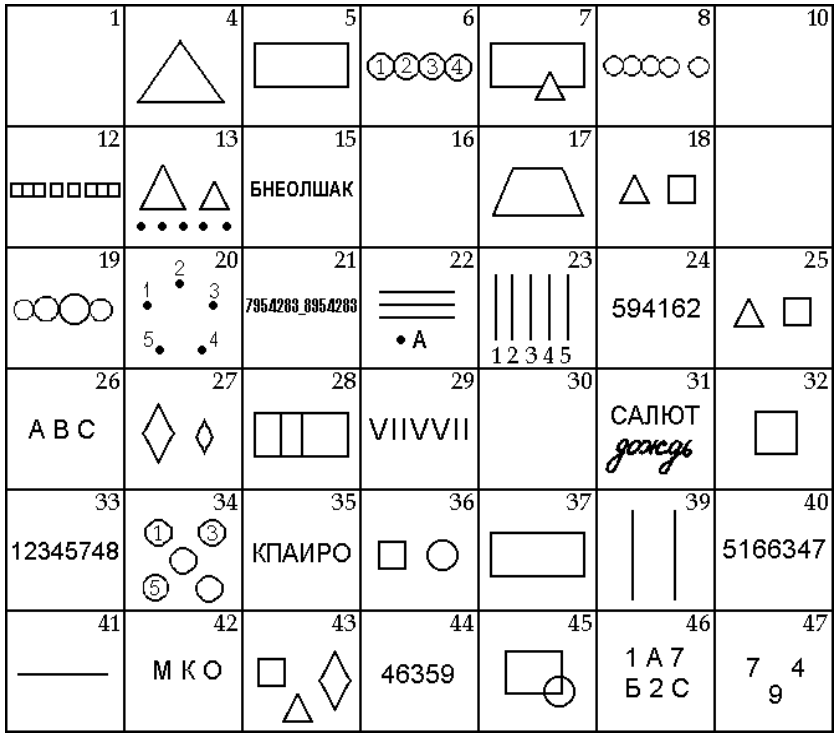
5. (Квадрат 7). Поставте плюс у трикутнику, а цифру 1 у тому місці, де трикутник та прямокутник мають спільну площину (3 с.).
6. (Квадрат 6). Розділіть друге коло на ТРИ, а четверте на ДВІ частини (4 с.).
7. (Квадрат 10). Якщо сьогодні не середа, напишіть передостанню літеру вашого імені (3 с.).
8. (Квадрат 12). Поставте перший прямокутник плюс, третій закресліть, в шостому поставте 0 (4 с.).
9. (Квадрат 13). З'єднайте точки прямою лінією і поставте плюс у меншому трикутнику (4 с.).
10. (Квадрат 15). Обведіть кружком одну приголосну літеру та закресліть голосні (4 с.).
11. (Квадрат 17). Продовжіть бічні сторони трапеції до перетину один із одним і позначте точки перетину останньою літерою назви міста (4 с.).
12. (Квадрат 18). Якщо у слові «СИНОНІМ» шоста буква голосна, поставте у прямокутнику цифру 1 (3 с.).
13. (Квадрат 19). Обведіть велике коло і поставте плюс у меншому (3 с.).
14. (Квадрат 20). З'єднайте між собою точки 2, 4, 5, пройшовши 1 і 3 (3 с.).
15. (Квадрат 21). Якщо два багатозначні числа неоднакові, поставте галочку на лінії між ними (2 с.).
16. (Квадрат 22). Розділіть першу лінію на три частини, другу на дві, а обидва кінці третьої з'єднайте з точкою А (4с.).
17. (Квадрат 23). З'єднайте кінець першої лінії з верхнім кінцем другої, а верхній кінець другої – з нижнім кінцем четвертої (3 с.).
18. (Квадрат 24). Закресліть непарні цифри та підкресліть парні (5 с.).

19. (Квадрат 25). Покладіть дві фігури в коло та відділіть їх одна від одної вертикальною лінією (4 с.).
20. (Квадрат 26). Під літерою А поставте стрілку, спрямовану вниз, під літерою В – стрілку, спрямовану вгору, під літерою С – пташку (3 с.).
21. (Квадрат 27). Якщо слова «ДІМ» та «ДУБ» починаються на ту саму літеру, поставте між ромбами мінус (3 с.).
22. (Квадрат 28). Поставте в крайній зліва клітинці 0, у крайній праворуч плюс, у середині проведіть діагональ (3с.).
23. (Квадрат 29). Підкресліть унизу пташечки, а першу клітин впишіть букву А (3 с.).
24. (Квадрат 30). Якщо у слові «ПОДАРУНОК» третя буква не І, напишіть суму чисел 3+5 (3 с.).
25. (Квадрат 31). У слові «САЛЮТ» обведіть колом приголосні літери, а у слові «ДОЩ» закресліть голосні (4с.).
26. (Квадрат 32). Якщо число 54 ділиться на 9, опишіть коло навколо чотирикутника (3 с.).
27. (Квадрат 33). Проведіть лінію від цифри 1 до цифри 7 так, щоб вона проходила під парними цифрами та над непарними (4 с.).
28. (Квадрат 34). Закресліть кружки без цифр, кружки з цифрами підкресліть (3 с.).
29. (Квадрат 35). Під приголосними літерами поставте стрілку, спрямовану вниз, а під голосними – стрілку, спрямовану вліво (5 с.).
30. (Квадрат 36). Напишіть слово «СВІТ» так, щоб перша літера була написана у колі, а друга – у прямокутнику (2с.).
31. (Квадрат 37). Вкажіть стрілками напрямки горизонтальних ліній праворуч, а вертикальних – вгору (5с.).

32. (Квадрат 39). Розділіть другу лінію навпіл і з'єднайте обидва кінці першої лінії з серединою другої (3 с.).
33. (Квадрат 40). Відокремте вертикальними лініями непарні цифри від парних (5 с.).
34. (Квадрат 41). Над лінією поставте стрілку, спрямовану нагору, а під лінією – стрілку, спрямовану вліво (2 с.).
35. (Квадрат 42). Укладіть літеру М у квадрат, К у коло, О – трикутник (4 с.).
36. (Квадрат 43). Суму чисел 5+2 напишіть у прямокутнику, а різницю цих чисел – у ромбі (4 с.).
37. (Квадрат 44). Закресліть цифри, що поділяються на 3, і підкресліть інші (5 с.).
38. (Квадрат 45). Поставте пташку лише у коло, а цифру 3 – у прямокутник (3 с.).
39. (Квадрат 46). Підкресліть літери та обведіть колами парні цифри (5 с.).
40. (Квадрат 47). Поставте непарні цифри у квадратні дужки, а парні у круглі (5 с.).

Підраховуються кількість помилок (урахуванням пропущених). Норми виконання: 0 – 4 помилки – висока лабільність мислення, відмінна здатність до навчання; 5-9 помилок – середня лабільність мислення; 10-14 помилок – низька лабільність мислення, труднощі у навчанні; 15 і більше помилок – мало успішний у будь-якій діяльності.

Бланк до методики «Інтелектуальна лабільність»



3. Дослідження рівня інтелекту за Векслером та Равеном.

Метод дослідження інтелекту за Векслером.

Метод було запропоновано у 1939 року метод Векслера (Wechsler Bellevue Scale). Шкала Векслера модифікація 1955 року існує в двох варіантах: для дорослих (Wechsler Adult Intelligence Scale) і дітей (Wechsler Intelligence Scale for Children).

Векслер відмовився від традиційного тлумачення рівня інтелекту(IQ) через співвідношення показників розумового та хронологічного віку.

Векслер відмовився від поняття «розумовий вік», бо однією з головних причин були питання з визначенням норми його у дорослих.

Векслер виражає IQ в одиницях стандартного відхилення, що показує, в якому відношенні знаходиться результат даного випробуваного до середнього розподілу результатів для його віку.

* Вираз результатів тесту в одиницях стандартного відхилення дозволяє порівнювати дані, отримані різними тестами (з різними стандартними відхиленнями). Використовується формула: $\frac{(X-M)\times 100}{\delta}+50$.

На думку Векслера, інтелект може бути відокремлений з інших властивостей особистості, бо це глобальна здатність, прояв особистості в цілому. Його система тестів базується на теорії Спірмена, причому при конструюванні тесту завдання підбиралися таким чином, щоб були відображені не тільки інтелектуальні, але і неінтелектуальні фактори, відповідно представлені в загальній оцінці тесту.

Ним було створено кілька шкал для об'єктивної оцінки. Шкала вербальна 6 субтестів.

1. Субтест загальної обізнаності.

Тут досліджується запас щодо простих відомостей і знань, відповідно - правильність запам'ятовування, стійкість, уточнення інтересів. Експериментальні дані показують, що загальна поінформованість важко піддається зниженню віку. Загалом пропонується 29 питань, оцінка – 1 бал за правильне рішення**.**

2. Субтест загальної кмітливості, що «вимірює» здатність розуміти значення виразів, здатність до судження, «здоровий глузд»., ступінь розуміння суспільних, моральних норм. Від випробуваного потрібно адекватне рішення у кількох словах описаної ситуації. З віком значних змін результатів цього субтесту немає. Пропонується 14 питань, оцінка залежно від точності відповіді: 0, 1, 2**.**

3. *Арифметичний субтест,* вимагає вирішення серії арифметичних задач, за результатами якого можна робити висновки про здатність до концентрації уваги, легкості в оперуванні числовим матеріалом. Оцінка відбувається з урахуванням точності відповіді та часу, витраченого на вирішення.

4*. Субтестна встановлення відповідності,* де відбувається оцінка здібності до формування понять, прослідковуються здібності до класифікації, впорядкуванню сприйнятого матеріалу, абстрагуванню, порівнянню, з'ясуванню схожості та відмінностей. З віком результати цього тесту значно знижуються на відміну від попередніх. Оцінка варіює від 0 до 2 балів і залежить від того, наскільки успішно випробуваному вдалося виявити те загальне, що поєднує зовні незрівнянні поняття. Виділяються такі рівні відповідей: конкретна, функціональна та концептуальна. Наприклад, в установленні спільного між парою - «сукня - пальто» можуть бути дані відповіді: 1) зроблені з однакового матеріалу, мають гудзики; 2) ми їх носимо, вони дають тепло; 3) верхній одяг. Ці варіанти відповідей і відповідають трьом вищевказаним рівням. Усього пропонується 13 пар понять

5. *Субтест повторення цифрових низок*, що використовується для дослідження оперативної пам'яті та уваги, складається з двох частин: повторення цифр у прямому, потім у зворотному порядку. За даними Бром-лей, відтворення цифр зворотному порядку з віком значно знижується. Експеримент триває доти, доки випробуваний може безпомилково відтворювати цифрові ряди.

6. *Словниковий субтест* передбачає пояснити значення слів зі списку, де оцінюється словниковий запас, що залежить від освітнього рівня. Усього в завданні 42 слова, перші 10—досить поширені, повсякденного вживання, другі

два десятки — слова середньої складності, для їх адекватного трактування вже потрібна певна освіченість, і, нарешті, найбільш складні слова, для пояснення значення яких необхідна вища освіта. Результати цього субтесту мало змінюються у процесі старіння. Оцінка – від 0 до 2 балів, залежно від точності пояснення того чи іншого слова.

Шкала невербальна, складається з 5 субтестів.

7. Субтест шифровки Цифр, що дозволяє виявити ступінь засвоєння зорово-рухових навичок, здатність до інтеграції візуально-рухових стимулів. Задається кілька низок цифр, під кожною цифрою необхідно написати відповідний їй символ в обмежений час (рис. 1). Успішність виконання субтесту, починаючи з 40 років, чітко падає. Оцінка відповідає кількості правильно зашифрованих цифр у встановлений ліміт часу.

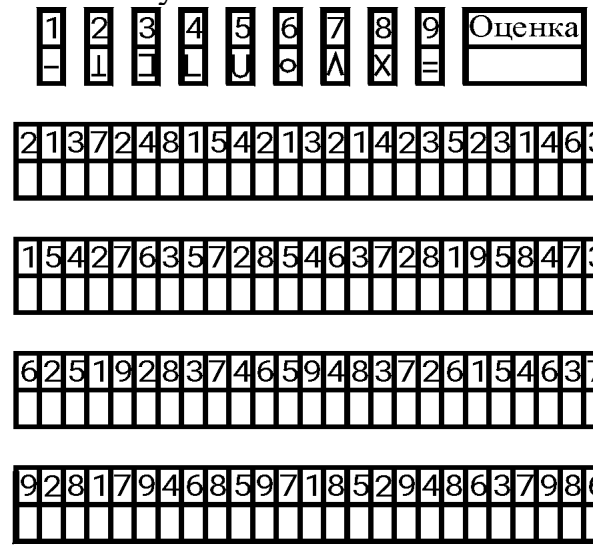


Рис. 1. Субтест «шифровка» (тест Векслера).

7. *Субтест віднайдення елементів,* яких не вистачає. Тестове завдання являє собою 21 зображення, у кожному з них не вистачає будь-якого елементу або є якась невідповідність (рис. 2). Вивчаються особливості зорового сприйняття, спостережливість, здатність відрізнити деталі суттєві від несуттєвих. Правильна відповідь за час не більше 20 секунд оцінюється одним балом

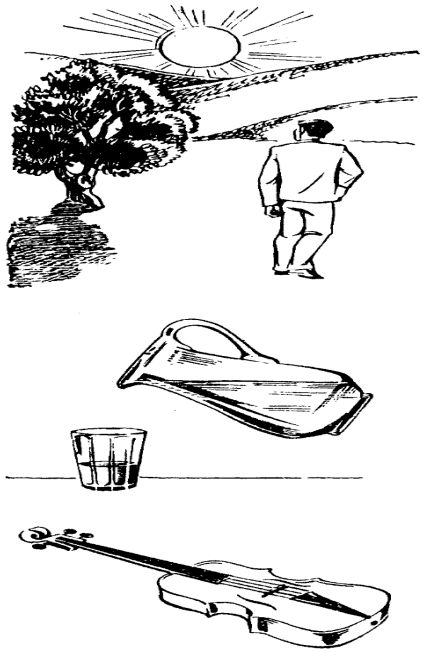


Рис. 2. Зразок завдань субтеста теста Векслера

9. *Субтест кубиків Кооса,* що дозволяє вивчити сенсорно-моторну координацію, легкість оперування матеріалом, здатність до синтезу цілого з частин. Десять зразків малюнків послідовно слід відтворити з різнокольорових дерев'яних кубиків за обмежену кількість

часу до кожного завдання. Оцінка залежить від точності відтворення і часу на нього.

10. Субтест послідовних зображень, що передбачає вивчення здатності організовувати фрагменти у логічне ціле, перевіряється здатність до розуміння ситуацій та передбачення події. Для розуміння запропонованих ситуацій необхідне відоме почуття гумору. Пропонується вісім серій картин, кожна з серій об'єднана сюжетом і випробуваний повинен упорядкувати події, що зображуються, відповідно до їх часової послідовності (рис. 3). Оцінка залежить від правильності вирішення ситуації та часу.

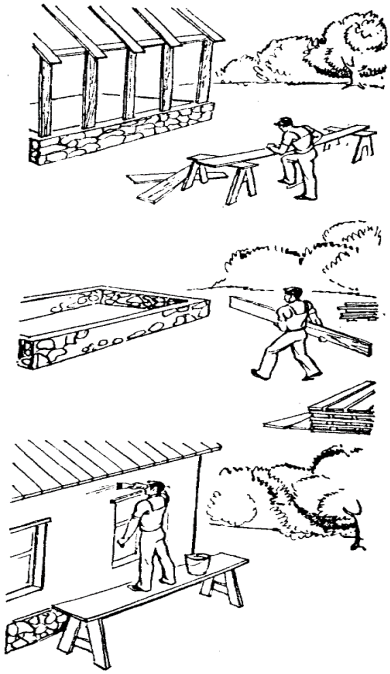


Рис. 3. Зразок завдань субтеста "послідовні зображення" (тест Векслера).

11. *Субтест складання фігур.* Випробуваному пропонуються у певній послідовності деталі чотирьох фігур

(«людина», «профіль», «рука», «слон») без зазначення про те, що має бути з цих частин складено. Досліджуються насамперед зорово-моторна координація. В оцінці враховується час та правильність рішення.

Субтести Векслера, вимагають участі різних сторін інтелекту та сенсомоторних функцій, опосередковано вивчають власне особистісні показники — відносини, інтереси, спрямованість. Це підтверджується і проведеними дослідженнями факторної структури шкали, які дозволили надійно виділити такі фактори:

1) загальний інтелект (g); 2) вербальний фактор; 3) невербальний фактор; 4) фактор візуально-моторної координації; 5) неспеціалізований фактор пам'яті.

Таблиця 1. Функції інтелекту за Векслером.

Субтест	Функція	Фактори, що впливають
Обізнаність	Збереження у пам'яті матеріалу тривалий час. Асоціації та організації досвіду	Культурне середовище, інтереси
Розуміння	Абстрактне мислення. Організація знання. Формування понять	Можливості залучення до культури. Реакція на реальні ситуації. Обсяг уваги
Арифметичний	Збереження в пам’яті (арифметичні операції)	Оволодіння основними арифметичними операціями
Встановлення відповідності	Аналіз зв'язків, взаємозалежностей. Формування вербальних понять	Мінімальні можливості залучення до культури
Словниковий	Мовний розвиток, формування понять	Можливості залучення до культури
Цифрові низки	Негайне відтворення. Слухові образи. Іноді зорові образи	Обсяг уваги
Послідовні зображення	Зорове сприйняття відносин (візуальна інтуїція,	Можливості залучення до культури. Гострота зору

	проникнення у відносини)	
Деталі, яких не вистачає	Зорове сприйняття: аналіз. Зорові образи	Досвід сприйняття оточуючої дійсності
Складання фігур	Зорове сприйняття: синтез. Візуально-моторна інтеграція	Гострота зору, ступінь рухомої активності Точність рухомої активності
Кубики Кооса	Сприйняття форми, зорове сприйняття: аналіз. Візуально-моторна інтеграція	Ступінь рухомої активності. Мінімальний рівень кольорового зору
Шифровка цифр	Негайне відтворення. Візуально-моторна інтеграція. Зорові образи	Ступінь рухомої активності

Після кількісної обробки відповідей випробуваного за всіма субтестами відповідно до встановлених умов отримані «сирі» бали перетворюються на уніфіковані шкальні оцінки, на основі яких викреслюється «профіль інтелекту» або розподіл результатів щодо виконання окремих завдань.

Таблиця Класифікація коефіцієнтів інтелекту за Векслером.

IQ	***Класифікація***	% прояву
130 ≤	Дуже високий інтелект	2,2
120—129	Високий інтелект	6,7
110—119	«Прекрасна» норма	16,1
90—109	Рівень більшості осіб	50,0*
80— 89	Знижена норма	16,1
70— 79	Гранична норма	6.7
69 ≥	Розумовий дефект	2,2

Прогресивні матриці Равена

Методика призначена для вивчення логічності мислення. Досліджуваному показуються малюнки з

фігурами, пов'язаними між собою певною залежністю. Однієї фігури не вистачає, а внизу вона дається серед 6-8 інших фігур. Завдання випробуваного – встановити закономірність, що пов'язує між собою фігури малюнку, і на опитувальному аркуші вказати номер віднайденої фігури з запропонованих варіантів.

Тест складається із 60 таблиць (5 серій), що розташовані за принципом зростаючої складності, а також характерно і ускладнення типу завдань від серії до серії.

У серії А - використано принцип встановлення взаємозв'язку в структурі матриць. Передбачено доповнення частини основного зображення одним із наведених у кожній таблиці фрагментів. Виконання завдання вимагає від випробовуваного ретельного аналізу структури основного зображення і виявлення особливостей в одному з декількох фрагментів. Потім відбувається злиття фрагмента, його порівняння з оточенням основної частини таблиці.

Серія В – побудована за принципом аналогії між парами фігур. Обстежуваний повинен знайти принцип, відповідно до якого побудована в кожному окремому випадку фігура та підібрати фрагмент, якого бракує. При цьому важливо визначити вісь симетрії, відповідно до якої розташовані фігури в основному зразку.

Серія С – побудована за принципом прогресивних змін у фігурах матриць. Ці постаті у межах однієї матриці дедалі більше ускладнюються, відбувається хіба що безперервний їх розвиток. Збагачення фігур новими елементами підпорядковується чіткому принципу, виявивши який, можна підібрати фігуру, якої бракує.

Серія D - побудована за принципом перегрупування фігур у матриці. Обстежуваний повинен знайти це перегрупування, що відбувається в горизонтальному та

вертикальному положеннях.

Серія Е ґрунтується на принципі розкладання фігур основного зображення на елементи. Відсутні фігури можна знайти, зрозумівши принцип аналізу та синтезу фігур.

Тест суворо регламентований у часі, протягом 20 хв. і призначений для уточнення логічності, після завершення часу усі одночасно закривають бланки, а керівник образу їх збирає. Перевірити, щоб у правому кутку бланка, що реєструється, був проставлений олівцем номер обстежуваного.

БЛАНК

№ завдання	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

КЛЮЧ

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1-я серия А	4	5	1	2	6	3	6	2	1	3	4	2
2-я серия В	5	6	1	2	1	3	5	6	4	3	4	8
3-я серия С	5	3	2	7	8	4	5	1	7	1	6	2
4-я серия D	3	4	3	8	7	6	5	4	1	2	5	6
5-я серия Е	7	6	8	2	1	5	1	3	6	2	4	5

Правильне рішення кожного завдання оцінюється в один бал, потім підраховується загальна кількість балів за всіма таблицями та окремими серіями. Отриманий загальний показник сприймається як індекс інтелектуальної сили, розумової продуктивності респондента. Показники виконання завдань за окремими серіями порівнюють із середньостатистичними, враховують різницю між результатами, отриманими в кожній серії, та контрольними, отриманими статистичною обробкою при дослідженні великих груп здорових обстежуваних і розцінюються як очікувані результати. Така різниця дозволяє судити про надійність одержаних результатів (це не належить до психічної патології).

Загальний рахунок є показником інтелектуальних здібностей досліджуваного, виявляє його вміння мислити відповідно до певного методу та системи мислення. Ця система виявляється у способі впорядкування фігур у зразках. Коефіцієнт інтелекту є загальним результатом із урахуванням фізичного віку.

Відповідно до суми отриманих балів ступінь розвитку інтелекту випробуваного можна визначити двома способами:

1) на підставі процентної шкали;

2) переведення отриманих балів до IQ з урахуванням віку випробуваного та оцінки рівня інтелекту за шкалою розумових здібностей.

Відсоткова шкала ступеня розвитку інтелекта

відсоткові	**Ступінь**
95	I ступінь: особливо високорозвинений інтелект випробуваного відповідної вікової групи
75-95	2 ступінь; непересічний інтелект для цієї вікової групи
25-74	3 ступінь: середній інтелект для даної вікової групи
5-24	4 ступінь: інтелект нижче за середній
5 и менее	5 ступінь: дефектна інтелектуальна здатність

IQ для 16-30 х 100%_____

%, що визначається за таблицею:

Возраст	*16-30*	*35*	40	*45*	*50*	55	*60*
%	100	97	93	88	*82*	76	70

Шкала розумових здібностей

Показники IQ	***Рівень розвитку інтелекту***
Вище 140	Видатний інтелект
Більше 120	високий, незвичайний інтелект

110-120	ненормований, хороший інтелект
100-110	нормальний, вище середнього інтелект
90-100	середній інтелект
80-90	слабкий, нижче середнього інтелект
70-80	невеликий ступінь недоумства
50-70	Дебільне недоумство
20-50	імбецильність, середній ступінь недоумства
0-20	ідіотія, найбільший ступінь недоумства

Тема 5.7. Дослідження мови та мовлення

План

1. Дослідження темпу усної мовної діяльності.
2. Оцінка мовця за допомогою методу семантичного диференціала Ч. Осгуда.
3. Аудіювання (побудова індивідуального профілю аудитора). Оцінка швидкості читання.

1. *Дослідження темпу усної мовної діяльності за* тестом для читання.

Дослідження проводиться з одним досліджуваним, якого слід зручно розмістити за добре освітленим столом. Досліджуваному пропонується стандартний тест для читання, надрукований на невеликому бланку, який треба прочитати якомога швидше вголос, бажано без помилок. *Тест має такий вигляд:*

а і 2б я 478 ТСМ 214 Ъ! ію? = 734819 носон ромор воров іушчцфх 000 756 коток рортрр II + 3 = 12 15 : 5 = 24 : 7 = 23 м + а = ма ма + ма = тама ма ма = па па каша + ша = ка.

Експериментатор зобов'язаний фіксувати за допомогою секундоміра час, витрачений досліджуваним на читання всього тексту і можливі помилки. За результатами тестування фіксують час, за який прочитано весь набір букв, цифр, знаків, та кількість допущених при цьому досліджуваним помилок. Результати тестування інтерпретуються за допомогою шкали оцінювання темпу усної мовної діяльності. За допущені під час читання помилки ранг темпу читання зменшується шляхом пониження на один рядок вниз.

Шкала оцінки темпу усної мовної діяльності

Час читання	Темп читання	Примітки
40 с і менше	Високий	
Від 40 до 45 с	Вище середнього	
Від 46 до 55 с	Середній	
Від 56 до 60 с	Низький	

*2. Оцінка мовця за допомогою методу семантичного диференціала Ч. Осгуда***.**

Методика семантичного диференціала, запропонована Ч. Осгудом, дає можливість інтегрального опису мовлення того, хто говорить за комплексом його голосових і мовних ознак. Кожна шкала має розмітку 7 балів від -3 до +3 включно з нульовим показником у центрі. Випробувані повинні за допомогою індексації шкал та подальшого з'єднання відміток скласти свій семантичний мовний профіль та проінтерпретувати його за показниками чотирьох факторів.

Методика включає чотири послідовні кроки: самооцінка мовлення, уявлення про ідеальне мовлення, соціально-рефлексивний компонент мови

Досліджуваному у бланку треба оцінити своє мовлення за пропонованими якостями за 7-бальною шкалою, округляючи потрібну цифру в кожному рядку.

На другому етапі позначити знаком, обвести, ті позиції на шкалах, які відповідають ідеальному, на Ваш погляд, мовлення, яким би він міг володіти.потрібно отримати виконаний на новому бланку за допомогою знаків аналіз Вашої мови з боку значимих людей. Наприклад, родичів, друзів тощо. Найкраще, щоб таку оцінку зробили дві-три особи (краще для кожного заготувати свій бланк). Попросіть їх оцінити якості Вашої мови за всіма запропонованими шкалами. На третьому етапі відбувається аналіз вашого мовлення близькими та знайомими, їх має бути 2-3 особи. Оцінка має відбуватися за всіма запропонованими шкалами. За отриманими показниками треба намалювати два профіля: самооцінний та профіль ідеального мовлення.

Проаналізуйте, які якості мови у вас, на вашу думку, розвинені, а які потрібно розвивати. Зверніть увагу на зміст шкал. Спробуйте пояснити, як робиться оцінка. Оцініть, наскільки отримані профілі збігаються. Виділити ті пункти, якими виділено сильну розбіжність.

якості	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	**якості**
Фактор оцінки якості								
Вродливий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	потворний
приємний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	неприємний
гарний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	поганий
заспокійливий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	дратівливий
природний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	манірний
мелодійний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	вибуховий
м'якосерцевий								жорстокий

Фактор активності								
жвавий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	неживий
швидкий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	повільний
активний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	пасивний
владний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	підлеглий
стурбований	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	безтурботний
сміливий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	боязкий
самостійний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	залежний
Фактор емоційної агресії та виразності								
гучний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	тихий
виразний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	монотонний
експресивний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	стриманий
емоційний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	врівноважений
довірливий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	підозрілий
розслаблений	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	напружений
відкритий								замкнутий
Фактор інтелекту								
культурний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	вульгарний
бадьорий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	млявий
інтелігентний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	неінтелігентний
інтелектуальний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	неінтелектуальний
важливий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	безпринципний
серйозний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	легковажний
наповнений	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	порожній
виразний	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	невиразний
творчий	**3**	**2**	**1**	**0**	**-1**	**-2**	**-3**	консервативний

Розбіжність у профілях більше, ніж на один бал, свідчить про незадоволеність своїми мовними показниками та усвідомлене уявлення про можливості корекції. Іноді для цього досить простої констатації.

Зіставте оцінки, дані іншими людьми, із Вашою самооцінкою. Виділіть ті аспекти, за якими є значна розбіжність, проаналізуйте їх з погляду Ваших стосунків із цією людиною. Розбіжність більш, ніж один бал, свідчить про розбіжності об'єктивної (даної іншим людиною) і

суб'єктивної оцінки промови і дає можливість побудови корекційних і розвиваючих програм.

3. *Аудіювання мови (побудова індивідуального профілю аудитора). Оцінка швидкості читання***.**

Опитувальник для оцінки швидкості читання. Випробуваним пропонується вибрати відповідну відповідь на ряд питань.

1. Чи завжди ви, починаючи читання, маєте якусь мету?

а) завжди чітку;

б) як правило, чітку;

в) іноді чітку;

г) завжди приблизну;

д) мети не маю.

2. Чи вдається вам зосередитись на тексті?

а) не вдається;

б) вдається завжди, коли цікавий матеріал;

в) іноді вдається;

г) переважно вдається;

д) завжди вдається.

3. Як ви розумієте структуру матеріалу, що читається?

а) структуру тексту не звертаю уваги;

б) погано розумію структуру тексту;

в) представляю загальну структуру тексту лише після його прочитання;

г) добре розумію структуру окремих розділів тексту;

д) завжди і швидко вловлюю структуру тексту.

4. Як ви засвоюєте сенс прочитаного?

а) одразу засвоюю сенс великого відрізка тексту;

б) засвоюю сенс окремих абзаців;

в) розумію сенс окремих речень;

г) розумію зміст частин речення;

д) засвоюю зміст тексту шляхом прочитання окремих рядків.

5. Чи ви повертаєтеся поглядом до вже прочитаного тексту?

а) повертаюся дуже часто;

б) повертаюся досить часто через нерозуміння окремих слів;

в) повертаюся в окремих випадках лише до найважчих місць;

г) повертаюся іноді, тому що думаю, що не зрозумів зміст тексту;

д) ніколи не повертаюся.

6. Чи змінюєте ви швидкість читання протягом прочитання однієї статті?

а) завжди читаю повільно;

б) іноді змінюю швидкість читання;

в) швидкість визначаю перед початком читання;

г) як правило, змінюю швидкість;

д) завжди змінюю швидкість.

7. Чи ведете ви пальцем, олівцем чи стежите за рядками тексту рухом голови?

а) голова та руки завжди без руху;

б) іноді рухаю головою;

в) під час читання окремих, найважливіших фрагментів тексту проводжу іноді пальцем чи олівцем за текстом;

г) часто проводжу пальцем чи олівцем за текстом;

д) завжди рухаю головою, проводжу за текстом пальцем чи олівцем.

8. Як рухаються ваші очі під час читання?

а) вертикально посередині сторінки;

б) переважно посередині сторінки з невеликими відхиленнями;

в) зигзагоподібно від рядка до рядка;
г) зигзагоподібно від рядка до рядка із зупинками на кожному рядку;
д) зигзагоподібно від рядка до рядка із зупинками на кожному слові.

9. Чи ви говорите вголос або про себе те, що читаєте?
а) завжди промовляю про себе й іноді вголос вимовляю важкі слова;
а) переважно промовляю;
б) іноді промовляю текст сам собі;
в) важко відповісти;
г) читаю мовчки і думаю, що не промовляю.
10. Чи виникають у вас образні уявлення про те, що читаєте?
а) ніколи не виникають;
б) виникають дуже рідко;
в) іноді виникають;
г) зазвичай виникають;
д) завжди виникають.

Після експерименту обраховується сума відповідей на питання 1, 4, 7, 8, що перебувають порядку спадання: а – 10 балів, б – 8, в – 6, р – 4,д – 2 бала. Результати у інших питаннях розраховуються відносно порядку зростання: а - 2 бали, б - 4, в - 6, г - 8, д - 10 балів. Зона задовільних та добрих відповідей розташовується в діапазоні від 60 до 100 балів. Результати менше 60 балів розцінюються як неприйнятні.

Оцінка властивостей мовця з допомогою методу «карта контролю за станом мовлення»

Методика «Карта контролю за станом мовлення» дозволяє оцінити індивідуальну схильність до мовної тривожності, що виходить за межі середніх нормативних

показників, основаної на показниках самооцінки, що дає можливість контролювати та коригувати свою власну мовленнєву поведінку.

Випробувані ознайомлюються із 24 пропозиціями, що описують будь-які емоційні стани у різних ситуаціях, відповідно згода на неї позначається ним знаком «+», а незгода – знаком «-». При порівнянні індивідуальних відповідей з ключовими підраховується кількість та сума відповідей позитивних.

Показники вище 4-5 балів розцінюються як прогностичні, що свідчать про підвищену або високу мовну тривожність. Зокрема хто має проблеми з вимовлянням, показують результат 15-16 балів. Нульові показники чи надзвичайно низькі (1-2 бали) інтерпретуються як результати завищеної самооцінки.

Питання методики

1. Моє мовлення справляє гарне враження.
2. Мені легко розмовляти майже з усіма.
3. Мені легко дивитися на слухачів, коли я говорю з ними.
4. Мені важко розмовляти з моїм керівником, учителем.
5. Навіть одна думка про необхідність говорити у громадському місці мене лякає.
6. Одні слова мені важче вимовити, ніж інші.
7. Коли я говорю, то не думаю, як це у мене виходить.
8. Я легко можу підтримати розмову.
9. Моє мовлення іноді бентежить моїх співрозмовників.
10. Не люблю знайомити одну людину з іншою.
11. Під час обговорення будь-якого питання в групі я часто ставлю запитання.

12. Мені легко контролювати свій голос, коли я говорю.
13. Мені не важко говорити перед групою.
14. Моє мовлення не дозволяє робити те, що мені подобається.
15. Коли я говорю, мене досить легко і приємно слухати.
16. Іноді мені не подобається, як я говорю.
17. Завжди, коли я говорю, я почуваюся цілком впевнено.
18. Я охоче говорю тільки з деякими людьми.
19. Я говорю краще, ніж пишу.
20. Я часто нервую, коли говорю.
21. Мені важко розмовляти під час зустрічі з новими людьми.
22. Я абсолютно впевнений у своєму мовлення.
23. Я хотів би, щоб моя мова була такою самою, як у інших.
24. Я часто не можу відповісти, навіть коли знаю потрібну відповідь, бо боюся заговорити.

Ключ до відповіді:

1) -, 2) 3) -, 4) +, 5) +, 6) +, 7) 8) 9) +, 10) +, 11) 12) 13) 14) +, 15) 16) +,17) -, 18) +, 19) 20) +, 21) +, 22)-, 23)+, 24)+.

Тема 5.7. Дослідження уваги: діагностичні матеріали

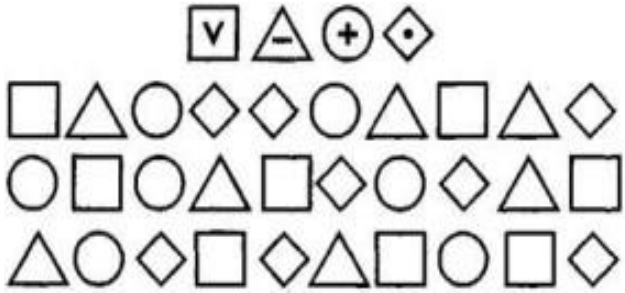
План

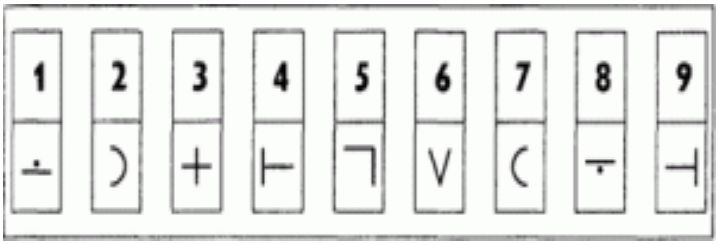
1. Вимірювання концентрації уваги методом Пьєрона - Рузера.
2. Дослідження рівня вибірковості уваги.
3. Дослідження переключення уваги за допомогою таблиць Шульте.
4. Дослідження переключення уваги «Інтелектуальна лабільність».

1. *Вимірювання концентрації уваги методом Пьєрона - Рузера.*

Методика розрахована на досліджуваних віком 4-6 років. Серед зображень тесту (квадрат, трикутник, коло і ромб) розставте якнайшвидше протягом 1 хвилини і без помилок наступні знаки в ці геометричні фігури.

Зразок 1 (для дітей 4-6 років):



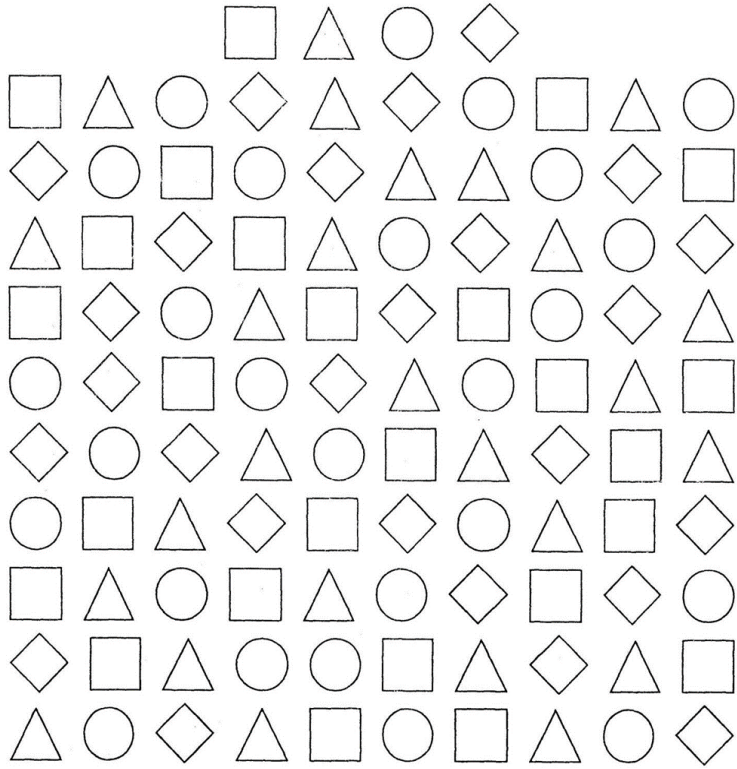


Після обробки результатів фіксується кількість помилок і час, витрачений на виконання завдання.

Якщо високий рівень стійкості уваги – 100% за 1 хв 15 сек без помилок, середній – 60% за 1 хв 45 сек з 2 помилками, низький – 50% за 1 хв 50 сек з 5 помилками, дуже низький – 20% за 2 хв 10 сек з 6 помилками (за М.П.Кононовою).

Бланк

Тест



2. Дослідження рівня вибірковості уваги.

Дослідження проводиться в парах, де є експериментатор та досліджуваний, де перший оголошує інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання. Досліджуваний має на бланку відшукати та підкреслити слова, проте швидко. Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання. Для оцінки враховують час відшукування слів та підкреслення слів. Усього в даному тексті 25 слів: *сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.* Результати

оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Час, с	Бали	Рівень вибірковості	Час, с	Бали	Рівень вибірковості
≥ 250	0	Низький	140-149	11	Середній
240-249	1	Низький	130-139	12 13	Середній
230-239	2	Низький	120-129	14 15	Високий
220-229	3	Низький	110-119	16	Високий
210-119	4	Низький	100-109	17 18	Високий
200-209	5	Низький	90-99	19 20	Високий
190-199	6	Низький	80-89		Високий
180-189	7	Середній	70-79		Високий
170-179	8	Середній	60-69		Високий
160-169	9	Середній	≤60		Дуже високий
150-159	10	Середній			

Надані шкали оцінок дозволяють визначити рівень вибірковості уваги, зокрема 0-3 бали, що свідчать про наднизький рівень вибірковості, необхідно уточнити через визначення стану досліджуваного чи обставин, через які міг відбутися такий результат. Тестовий бланк

бсонцевтргшоурайонзгуцновинахеьгчафа
ктуекекзаментрочягшгупрокуроргусеаб
естеоріяенстджзбьамхокейтронциуршроф
щуйлзхтелевізорболджзхюелшьбпамят
ьшохеюжипдрашлптслхемздсприйманняй
цупендшізхьвафиапролдблюбовабфирп
лослдкнесладспектакльячсимтьбаюжюера
дістьвуфупеждлорптнародшмвтьлджьх
егнекуифйжрепортажзждорлафивюефбьд
ьконкурсзжшнаптйфячицувскапирособ
истістьехжеьеюбшшглоджепрплаванняде
лживанезбьтрлшшжнпркивомедіяшлдк
цуйфвідчаййфрачатлджнтьбюнхтьфтансе
нлабораторіялшдшнруугргшщтлроснов
аніезшеремітдтмаопрукгвмстрпсихіатріяб
плнстчьйфяонзацеьантзахтлнноп

3. Дослідження переключення уваги за допомогою таблиць Шульте, що передбачає вивчення цього процесу в умовах активного вибору корисної інформації (за таблицею Шульте).

Дослідження відбувається в кілька етапів: А) Визначити час (в с) вибору тих, хто досліджується, за порядком цифр від 1 до 25 в 5 квадратах.

Б) Визначити середній час пошуку цифр у квадраті.

В) Накреслити графік, на якому на осі абсцис відкласти номери квадратів (1, 2, 3, 4, 5), а на осі ординат – час пошуку усіх цифр у відповідному квадраті.

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

Дослідник зазначає час на секундомірі для кожного квадрата, а той, хто досліджується, показує числа від 1 до 25, називаючи їх вголос. Потім визначають середній час для одного квадрата (пошук цифр в одному квадраті) і виражають графічно. Роблять висновок про переключення уваги, працездатність та керованість у різних студентів групи.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	12	23	2
18	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

4. Дослідження переключення уваги «Інтелектуальна лабільність».

Передбачається вивчити переключення уваги особистості за 9-ти бальною системою з допомогою коректурної таблиці Іванова – Смоленського.

Досліджуваний протягом 4 хвилин повинен викреслювати букву «А», а букву «К» – підкреслювати, по закінченню яких має поставити «риску» за сигналом дослідника. Згодом досліджуваний протягом наступних 4 хвилин змінює спосіб роботи: букву «А» – підкреслює, а букву «К» – викреслює. Після завершення 8 хвилин та

повідомлення дослідником сигналу «риска – кінець роботи», досліджуваний ставить вертикальну риску.

В процесі аналізу підраховується загальна кількість переглянутих знаків (букв), а також кількість помилок (пропущених, чи неправильно викреслених, чи неправильно підкреслених букв). Одна помилка складає 20 очок, а пропущений рядок – 60 очок. Якщо зроблено 20 помилок, тобто 20 20=400; і обчислюємо кількість правильно відмічених букв. Для цього із загальної кількості переглянутих знаків віднімаємо 400. Отриманий результат співставляємо зі шкалою продуктивності.

Продуктивність	Кількість правильно позначених букв	Бали
Низька	1000 – 1200	1
	1201 – 1350	3
Задовільна	1351 – 1500	4
	1501 – 1700	5
	1701 – 1850	6
Висока	1851 – 2000	7
	2001 – 2050	8
	Більше – 2150	9

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

АКСНВЄАНЄРКВСОАЄНВРАКОЄСАНРКВНЄОРАКСВОЄСВРКАНВСА
ЄРНВКСОАНЄОСВНЄРКАОСЄРВКОАНКСАКАНЄОСВРЄНАКСОЄНВР
КСАРЄСВНЄСКАОЄНСВКРАЄОВРЄСОАКВНЄСАКВРЄИСОАКВРЄНС
ОКВРАНЄОКРВНАСАККРВОСАРНЄАОСКВНАРЄНСОКВРЄАОКСНВР
АКСОЄРВОЄСНАРКВОКРАНВОЄСВНЄАРОКВНЄСАОКРЄСЛВКНЄНР
АЄРСКВОКСЄРВОСАНОВРКАСОАРНЄОАРЄСВОЄРВОСКВНЄРАОСЄ
НВСНРЛЄОКСАНРАЄСВРНВКСИАОЄРСНВКАбВСНЄРКОВНЄАНЄСВ
НОКВНРАЄОСВРВОАНСКОКРСЄНАОВКСЄАВНСКРАОВКСЄОКСВНР
АКОКРЄСВКОЄНСКОСНАКВНАЄСЄРВНСКОАЄНСОВНРВКОСНЄАКО
ВНСАЄОВКРЄНРЄСНАКОКАЄРВСАРКВОСВНЄРАНСЄОВРАКВОАСВ
КРАСКОВРАКНСОКРЄНГРЄАОКСАКРНРАКАЄРКСНАОСКОЄОВСКОА
ЄОЄРКОСКВНАКВОВСОЄАСНВСРНАКВНЄОСЄАВКРНВСНВКАСВКА
НАКРНСРНЄОКОВСНВОВРСЄРВНРКСРКВНЄАРАНЄРВОАЄСЄРАНЄР
ВОАРНВСАРВЄРНЄАЄОРНАСРВКОВРАЄОСЄОВНАНЄОВСКОВРНАК
СЄРВКОСКАОЄНРВОСКРЄНАЄАНАКВСЄОВКАРЄСНАОВКОАОВНРВ
НСРЄАОКРЄНСРЄАКВСЄОКРАНСВНАЄОВНРСКАОРЄСВНАОЄСВОК
РНКРКРАЄРКОАСАРВНАЄОСКРВКОКРАНАОЄСКОЄРНВКАРСВНРВН
СЄОКРАНЄСНВКРАНВЄРАКОКСОВРНАЄАСВКВНОСЄНВРАКРЄОСО
ВРАОЄСЄАНЄСВКРЄАКСВНОЄНЄОСВНЄОРКАКСВНЄОКРОКАПЕОС
РНЄСВНРКОВКОАРЄОВОКСНВКАЄРВОСНЄАКАСНВОЄНСВЄОВКРА
НРЄСКОАНВРКАНВСОЄРАНВОСАРКВНСОЄОКАНЕКРВСЄНРКАЄСВ
ОКАРЄОКВНАРЄСКВИНОСАРНВКРНСАОЄРКОСНВКОЄРВОСКАЄРН
СОАНВРКВЄНРАКСРНВКОСНЄАКВРСОАНСКВОАСНЄВОЄНСКВРНА
ОЄНСОАНСОАКВРНСАОЄРВСКОЄНАРНВОСКАКРНСЄОВСЄНВКЄКР
НСОАРВНЄСАРКВРНСЄНВРАКВСЄОКАЄРКОВНЄАСОЄНРВКСЄРВНА
ОЄАСКРЄНВКСОАРЄОКСЄРНЄАРВСКВНСОКРВНЄОСКВНРЄОКРАСВ
ОЄРНРКВНРКАСОВНАОКРВАКРНЄСОКАРКВОАСРЄОКРАНВРЄСКРН
ВКОЄСАНЄОВРКОАСНАКОКВОСЄРКВНЄРАКСНЄОКРЄАСОКРКРЄО
ВНССЄОВНАРКОСВНРЄАНРОАСОКРЄАОСВКАКРЄРКОЄСВНОАЄРВ
КСОЄНРАКРНСЄАКОВОЄНСАНРВОСЄНВОКНВРАЄСНАКВОЄРЄНСА
КВОАЄРКСЄНРАКРВСАЄОВНЄСРКВООКРЄСОАНЄРВНЄСКАОРВРКО
САКВСКАКРЄСВНАКРЄССВКОАНРВСКОЄРНАКВСНЄРАЄОВРНАКВС
КВОЄРАВОКВРАСНРКОЄАСОВРЄСКОАНЄСНВСКАЄОРНАКЄРНСОК
В

Методика «Червоно-чорна таблиця»

Використовується для визначення рівня переключення уваги за методом складання чисел.

Дослідження індивідуальне, але робоча група складається з трьох чоловік, які почергово виконують ролі експериментатора, обстежуваного, протоколиста. Дослід

складається з трьох серій, які йдуть одна за одною з перервами 3-4 хвилини для відпочинку обстежуваного. У I серії обстежуваному пропонують одночасно називати і показувати чорні цифри в порядку збільшення (від I до 25), в II серії – червоні цифри в порядку спадання (від 24 до і), а в III серії – почергово: чорні на збільшення, червоні на зменшення, таким чином: 1 чорне – 24 червоне, 2 чорне – 23 червоне, 3 чорне – 22 червоне і т.д. Дані дослідження заносять у протокол спеціальної форми. Червоно-чорна таблиця надається для роботи в момент початку відліку часу.

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

Перед кожною серією дослідження проводиться інструктаж обстежуваному; стежити за роботою обстежуваного і якщо останній вказує не на те число, називати помилки і вимагати показати правильно без зупинки секундоміра.

Для обробки результатів необхідно побудувати графіки часу, затраченого обстежуваним на виконання трьох серій досліду: на осі абсцис – відкласти п’ять етапів, на осі ординат – час, затрачений обстежуваним на пошуки цифр в кожному з п’яти етапів. Встановити час переключення уваги:

$T = T_3 – (T_1 + T_2)$, де T_1 – час, затрачений обстежуваним на виконання 1 серії; T2 – II серії; T_3 – III серії. Чим менше

Т, тим вища швидкість переключення уваги. Її рівень можна встановити відповідно до таких норм вимірювання:

Час переключення (Т), 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	Дуже низький

З урахуванням кількісних показників, графіка часу виконання за всіма серіями, кількості зроблених помилок, на основі спостережень експериментатора і протоколиста потрібно описати характер переключення уваги, створити рекомендації щодо її покращення.

Дослід 2. Дослідження переключення уваги методом додавання цифр. Досліджуваному необхідно за 10 хвилин, якнайшвидше і точніше додати одноцифрові числа, написані одне під другим (в стовпчик). Додавання здійснюється двома способами, які змінюються через кожну хвилину.

За першим способом обстежуваний повинен додати дві цифри, до отриманої суми додати одиницю і результат записати поряд з верхньою цифрою, справа, а верхню попередню цифру записати внизу. Отримана пара цифр знову додається аналогічним способом і т.д. Якщо сума цифр

вимірюється двозначним числом, записується тільки цифра, яка позначає одиниці, а цифру, яка позначає десятки, відкидають (якщо сума дорівнює 12, то записується 2). Наприклад:

1 4 6 1 8 0 9 0 0 1 2 4

2 1 4 6 1 8 0 9 0 0 1 2 і т.д.

За другим способом цифри також додаються, але від суми віднімається одиниця і результат записується поряд з нижньою цифрою першої пари, а нижню цифру першої нари переносять вверх. Наприклад:

1 2 2 3 4 6 9 4 2 5

2 2 3 4 6 9 4 2 5 6 1 т.д.

Протоколіст в цей момент фіксує латентний період переключення уваги, тобто час затрачений обстежуваним, щоб перейти від одного способу додавань до іншого. Обстежуваний працює протягом 10 хвилин, переключаючись з одного способу додавання на другий через кожну хвилину. А протоколіст щоразу засікає латентний період.

Знайти середню кількість додавань за 1 хвилину – у підготовчій частині експерименту (D_1), потім те саме, але в умовах частого переключення (в основній частині) (D_2): 18 і більше додавань свідчить про швидке протікання психічних процесів, а 8 і менше вказує на сповільненість процесів і низьку працездатність особи. наступним кроком є визначити показник переключення (П) за формулою:

Чим нижчий показник переключення уваги

$$П = \frac{D_2}{D_1}$$

обстежуваного, тим гірший результат розумової діяльності у нього при частому переключенні уваги.

Зафіксовані помилки можуть бути двох видів: мимовільне тривале продовження роботи за попереднім способом або

багаторазова зміна способів; випадкові помилки в додаванні і підставлення випадкових чисел як наслідок не стійкості уваги обстежуваного. Результати заносять до спеціального бланка

Прізвище	Показник переключення	Латентний період	Помилки

Тема 5.8. Дослідження емоційних процесів

План

1. Дослідження емоційної чуйності (Меграбян/Эпштейн).
2. Дослідження настроїв (А. Лутошкін). Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН). Фізіономічний тест Куніна.
3. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т.А. Немчина).
4. Тести на виявлення рівня емоційного інтелекту Н. Холла.

1. Дослідження емоційної чуйності (Меграбян/Эпштейн).

Емпатія вивчається за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку», розробленої Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікованої Н. Епштейном, що дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції випробуваного, рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. А. Меграбян зазначав, що емоційна емпатія

- це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу, з якими слід погодитися або не погодитися.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові Стать_____

Вік_____ Дата_____

№	Твердження	згоден	Швидше згоден	Швидше не згоден	Не згоден
1.	Засмучуюсь, коли бачу, що не-знайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2.	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3.	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4.	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5.	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6.	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				

7.	Я сильно хвилювався, якби мав повідомити людині неприємну для неї звістку				
8.	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9.	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми				
10.	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11.	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам засмучуюсь				
12.	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливим				
13.	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14.	Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся				
15.	Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо хвилюються				
16.	Мені неприємно, коли люди при перегляді кіно-фільму зітхають і плачуть				
17.	Коли я приймаю рішення, ставлення				

	інших людей до нього неважливе				
18.	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19.	Я переживаю, коли бачу людей, що надто перей-маються через дрібниці				
20.	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21.	Нерозумно переживати з приводу того, що відбу-вається в кіно або у книжці				
22.	Я засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23.	Я переживаю, коли дивлюся фільм				
24.	Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання навколо				
25.	Маленькі діти плачуть без причини				

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів і провести відповідно до ключа. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени

Стени	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

За результатами обрахунку можна визначити, що 82-90 балів - дуже високий рівень; 63-81 бал – високий рівень; 37-62 балів – нормальний рівень; 36-12 балів – низький рівень; 11 балів і менше – дуже низький рівень.

Вміння співпереживати іншим людям – цінна якість, за гипертрофії якої може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива вразливість, погіршення соціалізації, викликати психосоматичні захворювання. Люди з середнім рівнем розвитку емпатії схильні судити про інших за вчинками, добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми. Люди з низьким рівнем розвитку емпатії будуть набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості й ясний розум.

2. Дослідження настроїв (А. Лутошкін). Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН). Фізіономічний тест Куніна.

Дослідження настроїв (А. Лутошкін)використовують для діагностики настрою як емоційного стану особистості.

Дослідження передбачає використання шкали кольорового діапазону настроїв (набір із 8 кольорів, зокрема червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та білий). Цей комплект складають із кольорового паперу у формі квадратів розміром 3х3 см. Дослідження проводять за методикою "кольоропису" з однією особою або групою до 20 осіб. Для визначення емоційного стану за допомогою кольору тим, хто бере участь у дослідженні, пропонується шкала кольорового діапазону настроїв і пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв:

Червоний	— захоплений
Оранжевий	— радісний
Жовтий	— приємний
Зелений	— спокійний,
Блакитний	— врівноважений
Фіолетовий	— сумний
Чорний	— тривожний
Білий	— вкрай незадовільний
	— важко сказати.

Досліджуваному треба зі шкали кольорового діапазону настроїв вибрати із кольорового набору той колір, який відповідає настрою сьогодні". Вибраний кожним учасником колір заноситься до оперативної матриці настроїв всієї групи. Загальна оцінка психологічного клімату передбачає фіксування відхилень від норми у психологічній атмосфері колективу, самопочутті окремих особистостей.

Групова матриця результатів "Оперативна кольороматриця настроїв":

№п/п	Ім’я учасника дослідження	дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	....
1.											
2.											
3.											
4.											
...											

Настрій кожного учасника фіксується на перехресті його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження. Крім фіксації в кольороматриці результатів самодіагностики настроїв учасників, дослідникові важливо вести щоденник спостережень. Результати треба обробляти, враховуючи підрахунок індивідуальних та групових показників настроїв. Для отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою трапляється кожний колір, представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв. Далі складають підсумкову кольороматрицю настроїв.

Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного. Загальна оцінка емоційного стану відповідає настрою, що переважає за весь період дослідження. У процесі аналізу важливо врахувати, що деякі хронічні захворювання людини, наприклад, гастрит, холецистит, хвороби серця тощо, дуже впливають на емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, які дуже впливають на настрій людини, належить емоційно-

психологічний клімат у родині, в навчальній групі та стосунки з друзями і коханими.

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН).

За допомогою даної методики можна дослідити самопочуття, активність, настрій. Досліджуваний має висловити кількістю балів від 1 до 4 свій стан, маючи на увазі, що бали «1» і «2» відповідають оцінками лівого стовпця, а бали «3» і «4» - правого. Відповідати слід на кожне питання, вважаючи, що бали «1» і «4» більш близькі до пропонованих оцінок, а бали «2» і «3» - означають меншу згоду з пропонованими оцінками. Підрахунок відбувається за наступною схемою: там, де стоїть знак (Х), здійснюється зворотній підрахунок балів: замість 1, 2, 3, 4 вважається відповідно: 4, 3, 2, 1 балів.

Мінімальна кількість балів за кожним з трьох параметрів стану - 10, максимальне - 40, так як на кожен параметр (самопочуття, активність і настрій) є з 10 оцінок. Для порівнянності результатів самооцінки вводиться коефіцієнт К Х «2». Тоді можуть бути отримані 4 звичайні градації станів у інтервалах: 20 - 34, 35 - 49, 50 - 64, 65 - 80. Умовно вони можуть бути віднесені до ситуативних проявів відповідно: меланхоліка, флегматика, сангвініка і холерика.

№, н/п	Оцінки	Бали	Оцінки
1	Самопочуття добре	1 2 3 4	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	1 2 3 4	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	1 2 3 4	Активний
4	Малорухливий	1 2 3 4	Рухливий
5	Веселий	1 2 3 4	Сумний
6	Гарний настрій	1 2 3 4	Поганий настрій

7	Працездатний	1 2 3 4	Розбитий
8	Повний сил	1 2 3 4	Знесилений
9	Повільний	1 2 3 4	Швидкий
10	Бездіяльний	1 2 3 4	Діяльний
11	Щасливий	1 2 3 4	Нещасний
12	Життєрадісний	1 2 3 4	Похмурий
13	Напружений	1 2 3 4	Розслаблений
14	Здоровий	1 2 3 4	Хворий
15	Бездіяльний	1 2 3 4	Захоплений
16	Байдужий	1 2 3 4	Зацікавлений
17	Захоплений	1 2 3 4	Похмурий
18	Радісний	1 2 3 4	Сумний
19	Відпочивший	1 2 3 4	Втомлений
20	Свіжий	1 2 3 4	Виснажений
21	Сонливий	1 2 3 4	Збуджений
22	Бажання відпочити	1 2 3 4	Бажання працювати
23	Спокійний	1 2 3 4	Схвильований
24	Оптимістичний	1 2 3 4	Песимістичний
25	Витривалий	1 2 3 4	Втомлений
26	Бадьорий	1 2 3 4	Млявий
27	Міркувати важко	1 2 3 4	Міркувати легко
28	Розсіяний	1 2 3 4	Уважний
29	Повний надій	1 2 3 4	Розчарований
30	Задоволений	1 2 3 4	Незадоволений

	Параметри	№ оцінок
1	Самопочуття	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2	Загальна активність	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3	Настрій	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Фізіономічний тест Куніна передбачає експрес-діагностику настрою. Даний проєктивний тест корисний для цілей отримання швидкого «зрізу» настрою як окремої людини, так і цілого колективу, великої чи малої групи людей.

Досліджуваний серед шести карток, на яких зображено обличчя однієї людини, але з різних сторін, повинен обрати ту, де людина в такому стані, що найбільше відповідає вашому настрою в даний конкретний момент. Психолог записує номер обраної картки і переходить до наступного випробуваного, якщо їх більше одного. Дану методику можна розглядати як варіант графічного суб'єктивного шкалювання, завдяки їй досліджуваний приєднується до виразу обличчя на малюнку обходить типові для нього психічні захисти і виявляє дійсну оцінку події, ситуації, часового відрізку або відносин з ким-небудь за допомогою виявлення свого істинного стану.

Настрій в даній методиці поділяється на шість рівнів:

1. Поганий настрій, пов'язаний з сильною втомою, перенапруженням, гнівом.

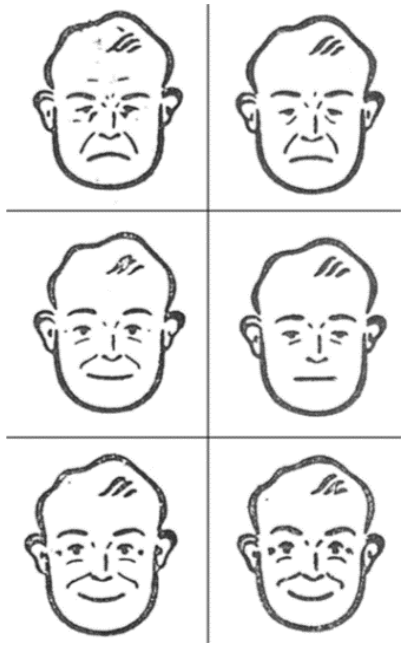
2. Поганий настрій.

3. Знижений настрій, пов'язаний із деякою роздратованістю.

4. Спокійний, врівноважений настрій.

5. Гарний настрій: людина бадьора, упевнена в своїх силах, відчуває задоволення.

6. Дуже гарний настрій: оптимістичність, відчуття щастя, доброзичливість відповідно до всіх.



3. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т.А. Немчина).

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда розроблена у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. До них належать емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Методика використовується з метою оцінки актуального ФС людини в конкретній професійній ситуації, допомагає проаналізувати афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючі особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають

різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

І. Інтерес (п. 1–3); ІІ. Радість (п. 4–6); ІІІ. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Головним завданням перед досліджуваним постає оцінка міри вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: тобто зростання оцінок відповідає збільшенню сили емоційного переживання. За списком прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини, за кожним із них треба позначити цифрою ступінь вираженості, яке властиве досліджуваним в даний момент часу. Цифрова шкала відповідає наступним оцінкам: 1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені. Згодом визначаємо індекси після аналіз таблиці.

Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно–депресивних проявів _____

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи: підрахунок оцінки за кожною з 10 базових емоцій (сумування балів за трьома шкалами, що описують прояви відповідних емоцій), які будуть представлені за допомогою так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них; далі підраховуються узагальнені показники з укрупнених груп емоцій: *Індекс позитивних емоцій* (ІПЕ) – характеризує міру

позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Надалі показники сумуються: ІПЕ = ∑ I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування).

1	1 2 3	Уважний Сконцентрований Зібраний	12345 12345 12345
2	4 5 6	Стан насолоди Щасливий Радісний	12345 12345 12345
3	7 8 9	Здивований Вражений Шокований	12345 12345 12345
4	10 11 12	Похмурий Сумний Зломлений	12345 12345 12345
5	13 14 15	Оскаженілий Гнівний Лютий	12345 12345 12345
6	16 17 18	Відчуваю неприязнь Відчуваю відразу Відчуваю огиду	12345 12345 12345
7	19 20 21	Презирливий Зневажливий Гордовитий	12345 12345 12345
8	22 23 24	Зляканий Боязливий Стан паніки	12345 12345 12345
9	25 26 27	Сором'язливий Боязкий Конфузливий	12345 12345 12345

10	28 29 30	Стан жалю Винуватий Стан розкаяння	12345 12345 12345

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів. *Індекс гострих негативних емоцій*(ІГНЕ) – підраховується як сума балів за чотирма подальшими блоками базових емоцій: ІГНЕ = ∑ IV, V, VI, VII(Горе + Гнів + Відраза + Презирство). Значення коливається від 12 до 60 балів. *Індекс тривожно–депресивних емоцій* (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань щодо цього комплексу, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів за трьома останніми блоками базових емоцій: ІТДЕ = ∑ VIII, IX, X(Страх + Сором + Вина). Щоб визначити остаточну оцінку «Шкали диференціальних емоцій» використовують наступні градації за кожним із названих індексів

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤1 1 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 1 5 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Особистісна шкала проявів тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т.А. Немчина).

Опитувальник складається з 60 тверджень. Для зручності використання кожне твердження пропонується випробуваному на окремій картці, які треба розділити на дві

групи, відповідно до згоди чи незгоди з твердженням. Час тестування - 20-25 хвилин.

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати без втоми.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, чи зручно мені це.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покірно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я знервований не більше за інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене не легко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.

27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко знічуюся.
36. Часом я стаю настільки збудженими, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не запізнююсь на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює розпач.
46. Я - людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію, навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якому-небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Шкала тривоги**.** У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 , 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні. У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55; відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Спочатку слід обробити результати за шкалою брехні, що вказує на схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо показник перевищує 6 балів, то це означає нещирість випробуваного. Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

40 - 50 балів розглядається як показник високого рівня тривоги;

25 - 40 балів - свідчить про високий рівень тривоги;

15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівень;
5 - 15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень;
0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

4. Тести на виявлення рівня емоційного інтелекту Н. Холла.

Методика спрямована на виявлення здібності особистості розуміти відносини і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: «Емоційна обізнаність»; «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна ригідність); «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями); «Емпатія»; «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших). Досліджуваному слід написати цифрою ступінь своєї згоди чи незгоди поряд із кожним твердженням, зокрема: 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).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання для прийняття рішення.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із 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 (веселощі, радість, 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 заспокійливо.

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 стати спокійним, готовим і зосередженим.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів 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 потреби інших.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їхнє спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 -пункти 12, 15,24, 26, 27, 29. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Інтегративний рівень визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Значення шкал:

1. Емоційна обізнаність – усвідомленість та розуміння своїх емоцій, для цього цінне поповнення власного словника емоцій. 2. Керування своїми емоціями – це емоційна гнучкість, Довільне керування власними емоціями. 3. Самомотивація - керування воєю поведінкою завдяки керуванню соїми емоціями. 4. Емпатія – розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, готовність надати підтримку, розуміння стану за невербальними ознаками. 5. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Тема 5.9. Дослідження вольових процесів

План

1. Методи виявлення локусу контролю – шкала контролю Дж. Роттера, дослідження суб'єктивного контролю Є. Бажина.
2. Дослідження наполегливості.
3. Дослідження імпульсивності (тест-опитувальник В.А. Лосєнкова).

1. Методи виявлення локусу контролю

Методика «Когнітивна орієнтація» (Локус контролю) Дж. Роттера.

Методика дозволяє виявляти спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтернали) стимули. На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера розроблені різні варіанти, наведено один з них (О. П. Єлісєєв (1994). Досліджуваний має дати згоду на одне з парних тверджень, визначаючи його кружечком.

Текст опитувальника

1. а) діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають; б) неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2. а) багато невдачі походить від невезіння; б) невдачі людей є результатом їхніх помилок.
3. а) одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними; б) аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їм запобігти.
4. а) зрештою до людей приходить заслужене визнання;

б) на жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, неправильна;

б) багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6. а) успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин;

б) здатні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.

7. а) як би Ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати Вам;

б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє взаємодіяти з іншими.

8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини; б) тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.

9. а) я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не минути»; б) по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10. а) для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрастю не є важкою; б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрастю.

11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння; б) щоб домогтися успіху, потрібно не упустити зручного випадку.

12. а) кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення; б) суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.

13. а) коли я будую плани, то завжди переконаний, що зможу здійснити їх; б) не завжди розсудливо планувати

далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14. а) є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони нехороші; б) в кожній людині є щось хороше.

15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням; б) коли не знають, як бути, підкидають монету; по-моєму, в житті часто можна вдаватися до цього.

16. а) керівником стають завдяки щасливому збігу обставин; б) щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми; везіння тут ні при чому.

17. а) більшість із нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події; б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин; б) насправді така річ, як везіння, не існує.

19. а) завжди потрібно вміти визнавати свої помилки; б) краще не підкреслювати своїх помилок.

20. а) важко дізнатися, чи дійсно Ви подобаєтеся людині; б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.

21. а) зрештою неприємності, які трапляються з Вами, врівноважуються приємними подіями; б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні.

22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викорінити; б) є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоренити.

23. а) іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли висувають людину на заохочення; б) заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що повинні робити; б) хороший керівник

ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.

25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною; б) не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26. а) люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до оточуючих; б) марно дуже старатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся і так.

27. а) характер людини залежить головним чином від його сили волі; б) характер людини формується в основному в колективі.

28. а) те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук; б) іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від мене.

29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше; б) за погане керування організацією відповідальні люди, які в ній працюють.

Використовуються для аналізу трафарети: бланк для відповідей, з вирізаними у відповідних місцях віконечками. Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 36,46,56, 6а, 7а, 9а, 106,116,126,136,156, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 226, 23а, 25а, 266, 286, 29а. Твердження на інтернальність відповідають пунктам 26, За, 4а, 5а, 66, 76, 96, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 166, 176, 186, 206, 216, 22а, 236, 256, 26а, 28а, 296 . Співпадіння оцінюється в 1 бал. Максимальні суми за інтерналиюсті і екстернальності рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

Дослідження суб'єктивного контролю Є. Бажина

Опитувальник УСК складається з 44 пунктів, які вимірюють екстернальність - інтернальність в

міжособистісних, сімейних відносинах, а також вимірюють відношення до хвороби і здоров'ю.

Показники опитувальника УСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури систем регуляції діяльності таким чином, що включають в себе узагальнений показник індивідуального УСК, інваріативної до приватних ситуацій діяльності, два показника середнього рівня спільності і ряд ситуаційних показників.

Локус контролю по-різному виявляється в різних ситуаціях, тому в методиці пропонуються субшкали: контроль в ситуаціях досягнення, в ситуаціях невдачі, у області виробничих і сімейних відносин, у області здоров'я. Досліджувані, згодні з пунктом шкали, сталять „+3" у відповідній графі, при незгоді — „- 3".

Текст опитувальника

1. Просування службовими сходинками більше залежить від вдалих обставини, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень походить від того, що люди не забажали пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють цікавості і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки і добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих.

10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.

11. Коли я будую плани, то я, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом або везінням, насправді є результатом довгих 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 намагалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.

15. Те хороше, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.

16. Діти зростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок або доля не виконують важливої ролі в моєму житті.

18. Я прагну не планувати далеко уперед, тому що багато що залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої відмітки в школі якнайбільше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю вину за собою.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю 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 моєї хвороби або хвороб.

24. Невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїй справі.

25. За погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто думаю, що нічого не можу змінити у відносинах, що склалися, в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу викликати до себе майже прихильність будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків з виховання часто виявляються даремними.

29. Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники поступають так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла добитися успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого я хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, найчастіше були винуваті інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то ні було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди важко було зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди вважаю за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.

40. На жаль, заслуги людини залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за сильного бажання.

42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, повинні винити в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач в моєму житті відбулася від невміння, незнання або ліні і мало залежало від везіння або невезіння.

Після перевірки відповідей, треба зробити їхнє порівняння з ключем і підрахувати кількість збігів за шкалою загальної інтернальності, за окремими субшкалами. *Ключ*

Шкала	«+»	«–»	**Σ**
Ізаг	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17;, 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43	
Ід	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43	
Ін	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41	
Іс	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41	
Іп	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30	
Ім	4; 27	6; 38	
Із	13; 34	3; 23	

Шкала загальної інтернальності (Із- загальна).

Високий показник означає високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими

ситуаціями. Отже більшість подій в таких людей постає результатом власної діяльності, вони відчувають власну відповідальність за події і за життя в цілому. В них позитивна система ставлення до світу і усвідомленість сенсу життя та його цілей.

Низький показник відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Вони навпаки не бачать зв'язку між своєю діяльністю і подіями з життя, вважають себе не здатними контролювати їхній розвиток. Більшість подій – результат випадку. Мають підвищену тривожність. Їх відрізняє конформність, зменшена терпимість до інших, підвищена агресивність.

Шкала інтернальності досягнень (Ід). Високі показники вказують на високий суб'єктивний контроль над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі особи вважають, що досягли всього самі, вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники вказують, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радість зовнішнім обставинам – долі, іншим.

Шкала інтернальності в сфері невдач (Ін). Високі показники про розвинуте почуття суб'єктивного контролю відповідно до негативних подій і ситуацій, що проявляється схильність звинувачувати самого себе в нещастях. Низькі показники свідчать, що людина приписує відповідальність за негативні події і ситуації іншим людям.

Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс). Високі показники вказують на відповідальність за події у сімейному житті, а низькі – відповідальним вважає інших партнерів за ситуацію в родині.

Шкала інтернальності у виробничих відносинах (Ів). Високі показники вказують, що людина свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності щодо

відносин в колективі, свого просування. Низькі – особа схильна приписувати значущість зовнішнім обставинам(керівництву.ю долі тощо)

Шкала інтернальності в міжособистісних відносинах (Ім). Високі показники вказують, що людина відповідальна за побудову міжособистісних відносин. Низькі – особа схильна приписувати значущість в цьому процесі випадку чи іншим людям.

Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби (Із). Високі показники говорять, що людина вважає себе відповідальною за здоров'я: коли хворіє, то звинувачує себе, одужання залежить від його дій. Низькі – особа вважає хворобу результатом випадку і сподівається, що одужання настане в результаті діяльності інших людей, зокрема лікарів.

2. Дослідження наполегливості особистості

Для реалізації експерименту дано три групи розрізнених слів, кожної з яких досліджуваний має скласти речення на суспільно-політичну тему (має бути 3). Допускається перестановка слів у довільному порядку, можливі граматичні зміни, але лише в межах заданих частин мови. Час виконання кожного завдання реєструється, ступінь складності завдань повільно зростає.

Набір 1	***Набір 2***	***Набір 3***
1. Викликати 2. Влада 3. Напад 4. Обстановка 5. Заходи 6. Невдоволення 7. Мета	1. Країна 2. Холодна 3. Умова 4. Передусім 5. В 6. Найбільші 7. Координація	1. Країна 2. Оцінка 3. Зростати 4. Представники 5. В 6. Тобто 7. Мирні

8. В 9. Кола 10. Польські 11. Нормалізація 12. В 13. З 14. Опозиційні 15. Вжиті 16. Польща	8. Загострення 9. Значення 10. Обстановка 11. Війна 12. Дії 13. Викликаний 14. Держав 15. Усіх 16. Великий 17. Політика 18. Набувала 19. Міжнародний	8. Дії 9. Розглянути 10. Повідомлення 11. Арабські 12. Із 13. Налагодити 14. Експерти 15. Напруга 16. Допомагати 17. Персонал

Під час обробки результатів співвідносять час, витрачений досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості.

Зразок правильно складених речень із набору слів:

Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали напад невдоволення в опозиційних колах. За умови правильності перших двох речень вираховують показник наполегливості Н – відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на вирішення перших двох завдань:

$H = \frac{t_3}{/t_1 + t_2 // 2}$ де t_1 — час, затрачений на складання першого речення;

t_2— час, затрачений на складання другого речення;

t_3— час, затрачений на спроби скласти третє речення.

Шкала відповідності результатів

Від 0 до 1,9	Низький
Від 2,0 до 2,9	Середній
Від 3,0 і більше	Високий

Отримані дані співставляють зі шкалою і визначають рівень наполегливості. Під наполегливістю звичайно розуміють особистісні риси, пов'язані з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди.

3. Дослідження імпульсивності (тест-опитувальник В.А. Лосєнкова).

Методика призначена для застосування в цілях профорієнтації і профвідбору, а також для дослідження особливостей поведінки людини. Імпульсивність суб'єкта – це риса особистості, протилежна цілеспрямованості й обумовлює недостатній самоконтроль в спілкуванні та діяльності, невизначеність життєвих цілей**,** нестійкість орієнтацій та інтересів.

Опитувальник містить 20 тверджень, з якими повинен суб'єкт висловити згоду або незгоду. Передбачається 4 варіанти відповідей до кожного твердження, зокрема: повна згода, згода в основному, незгода в основному і повна незгода.

Опитувальник

1.Чи завжди ви оводите до кінця розпочат справу?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4) безумовно ні.

2. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі або невдалі зауваження на свою адресу?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4)безумовно ні.

3. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4)безумовно ні.

4. Ви часто говорите і дієте під впливом миттєвого настрою?

1) дуже часто; 2) достатньо часто; 3) досить рідко; 4) майже ніколи.

5. У критичних ситуаціях Ви добре володієте собою?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4) безумовно ні.

6. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих причин змінюється настрій?

1) таке трапляється дуже часто: 2) буває час від часу: 3) таке трапляється рідко; 4) такого не буває зовсім.

7. Ви багато чого звикли робити поспішно, коли підганяють терміни?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4)безумовно ні.

8. Ви могли б назвати себе цілеспрямованою людиною?

1) так, безумовно міг би; 2) мабуть, міг би; 3)швидше за все, не міг би; 4) ні, безумовно не міг би.

9. У словах і вчинках Ви дотримуєтеся прислів'я "Сім разів відміряй, один раз відріж"?

1) так, завжди; 2) часто; 3) рідко; 4) майже ніколи.

10. Ви підкреслено байдужі до тих, хто несправедливо бурчить і зачіпає Вас, (автобусі чи трамваї)?

1) так я реагую майже завжди; 2) так я реагую досить часто; 3) так я рідко реагую; 4) я ніколи так не реагую.

11. Ви сумніваєтеся в своїх силах і здібностях?

1) так, часто; 2) іноді; 3) рідко; 4) майже ніколи.

12. Ви легко захоплюєтеся новою справою, але можете швидко охолонути?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4)безумовно ні.

13. Ви вмієте стримуватися, коли хто-небудь з начальства несправедливо Вам дорікає?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4) безумовно ні.

14. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?

1) згоден, саме так воно і є; 2) швидше за все, це так; 3) з цим я навряд чи погоджуся; 4) я з цим безумовно не згоден.

15. Чи може під впливом певних обставин Ваша думка про самого себе не раз змінитися?

1) напевно так; 2) досить ймовірно; 3) мало вірогідно; 4) майже неймовірно.

16. Зазвичай Вас важко вивести з себе?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4) безумовно ні.

17. У Вас виникають бажання, які з різних обставин є нездійсненними?

1) такі бажання виникають у мене часто; 2) такі бажання виникають час від часу; 3) у мене рідко виникають такі бажання; 4) свідомо нездійснених бажань у мене не виникає.

18. Обговорюючи з ким-небудь важливі життєві проблеми, Ви помічаєте, що Ваші власні погляди ще не цілком визначилися?

1) так, часто помічаю; 2) іноді помічаю; 3) помічаю досить рідко; 4) майже ніколи не помічаю цього.

19. Чи трапляється, що якась справа Вам так набридає, що, не закінчивши її, Ви беретеся за нову?

1) так, так часто трапляється; 2) іноді так буває; 3) так буває досить рідко; 4) так майже ніколи не трапляється.

20. Ви дещо неврівноважена людина?

1) безумовно так; 2) мабуть, так; 3) мабуть, ні; 4) безумовно ні.

Аналіз результатів проводиться відповідно до ключа:

1. 1	2	3	4	11.	4	3	2	1
2. 1	2	3	4	12.	4	3	2	1
3. 1	2	3	4	13.	1	2	3	4
4. 4	3	2	1	14.	4	3	2	1
5. 1	2	3	4	15.	4	3	2	1
6. 4	3	2	1	16.	4	3	2	1
7. 1	2	3	4	17.	4	3	2	1
8. 1	2	3	4	18.	4	3	2	1
9. 1	2	3	4	19.	4	3	2	1
10. 1	2	3	4	20.	4	3	2	1

Твердження, відмічені в ключі кодом "1, 2, 3, 4", є прямими. Підрахунок балів відбувається відповідно до цифри відповіді: позначений цифрою "1", нараховується 1 бал тощо. Твердження, що в ключі кодом "4, 3, 2, 1", - є зворотними, тобто: за відповідь, позначену цифрою " 1", привласнюється 4 бали, цифрою "2"-3 б тощо. Далі вони сумуються. За методикою ще можна оцінити:

- впевненість в спілкуванні (питання 2, 4, 5, 9, 12, 16, 20) і цілеспрямованість (питання I, 3, 8, 11, 14, 15, 18).

Тема 5.10. Дослідження психічних станів та міжособистісних відносин

План

1. Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко.
2. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В.В. Бойко).
3. Методика схильності до стресу й соціальної адаптації Холмса і Раге.
4. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана в модифікації В. Бойко.
5. Методика діагностики психічних станів по Айзенку.
6. Методика діагностики нервово-психічної стійкості.

7. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.

8. Методика Сакса-Леві «Незакінчені речення».

9. Шкала оцінки тривожності Тейлора.

10. Методика «Q – сортировки» В. Стефансона.

11. Тест личностной зрелости Гильбух.

1. Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко.

Методика дозволяє детально проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони належать. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин; 2. Незадоволеність собою; 3. «Загнаність у кут»; 4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування; 2. Емоційно-моральна дезорієнтація; 3. Розширення сфери економії емоцій; 4. Редукція професійних обов´язків.

Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит; 2. Емоційне відчуження; 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація); 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні та кількісні показники, організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних використовують такі питання: які симптоми домінують; якими сформованими і домінуючими симптомами

супроводжується «виснаження»; чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами; який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості; у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу; які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдало шкоди їй, професійній діяльності та партнерам.

Досліджуваний повинен погодитись із кожним із запропонованих нижче суджень або ні. У питання як партнери, виступають суб´єкти професійної діяльності – пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні, тощо.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.

2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар´єри.

3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності.

4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).

5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.

6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).

9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов´язок.

10. Моя робота притуплює емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу по роботі.

12. Буває, погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов´язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилася така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.

19. Я так втомлююсь на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів та колег у мене псується настрій.

25. Конфлікти з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов´язані з роботою.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам я віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти біля серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб´єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи вимагає скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров´я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.

61. Контингент партнерів дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала лене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

75. Моя кар´єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов´язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров´я.

Бланк для відповідей

Назва навчального закладу_____

Повних років:_____

Дата діагностування:_____

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	Сума балів 1-7
+ або -								
№ з/п	8	9	10	11	12	13	14	Сума балів 8-14
+ або -								
№ з/п	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів 15-21
+ або -								
№ з/п	22	23	24	25	26	27	28	Сума балів 22-28
+ або -								
№ з/п	29	30	31	32	33	34	35	Сума балів 29-35
+ або -								
№ з/п	36	37	38	39	40	41	42	Сума балів 36-42
+ або -								
№ з/п	43	44	45	46	47	48	49	Сума балів 43-49
+ або -								
№ з/п	50	51	52	53	54	55	56	Сума балів 50-56

+ або -								
№ з/п	57	58	59	60	61	62	63	Сума балів 57-63
+ або -								
№ з/п	64	65	66	67	68	69	70	Сума балів 64-70
+ або -								
№ з/п	71	72	73	74	75	76	77	Сума балів 71-77
+ або -								
№ з/п	78	79	80	81	82	83	84	Сума балів 78-84
+ або -								

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Максимальну оцінку (10 балів) отримала найбільш показова ознака для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;

2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), - 73(5)

2. Незадоволеність собою:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у кут»:

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

4. Тривога і депресія:

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

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

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

3. Розширення сфери економії емоцій:

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

4. Редукція професійних обов´язків:

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

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

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

2. Емоційне відчуження:

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

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до ЗО балів:

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання». Наступний крок в інтерпретації результатів – осмислення показників фаз розвитку - «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження», в межах від 0 до 120 балів, визначення яких свідчить про міру сформованості фази:

36 і менше балів – фаза не сформована;

37-60 балів – фаза на стадії формування;

61 і більше балів – фаза сформована.

2. *Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В.В. Бойко).* У контексті відповідей на 11 заданих ситуацій досліджуваний має висловити згоду чи незгоду.

Питання тесту.

1.В дитинстві Ви були лякливою і сором'язливою дитиною.

2.Дитиною Ви боялись залишитись самі вдома (можливо боїтесь і тепер).

3.Вас іноді переслідувала думка, що з Вами може статись щось страшне.

4.Ви боїтесь під час грози чи при зустрічі з незнайомою собакою (боялись в дитинстві).

5.У Вас часто буває відчуття сильного внутрішнього переживання, передчуття можливої біди, неприємності.

6.Вам страшно спускатися в темний підвал.

7.Вам часто сняться страшні сни.

8.У вашій уяві виникають неприємні думки, коли близькі без попередження затримуються.

9.Ви дуже часто переживаєте, аби щось не сталося.

10.Ви рідко переживаєте, коли близькі їдуть на відпочинок, в відрядження за кордон.

11.Вам страшно літати літаком (чи їздити поїздом).

Чим більш Ви дали ствердних відповідей, тим більше виражена дисфункціональність досліджуваного стереотипу поведінки:

10-11 балів – безпідставна тривожність проявляється яскраво і є складовою поведінки.

5-9 балів – у Вас є деяка схильність до тривожності.

4 бала і менше – схильність до нетривожності.

3. Методика схильності до стресу й соціальної адаптації Холмса і Раге.

Бланк тесту містить список 43 психотравмуючих подій повсякденному житті за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожне з яких оцінюється в балах за 100 бальною шкалою.

Життєва подія та Гострота стресу (оцінка у балах):

Смерть чоловіка/дружини – 100б; Розлучення – 73б; Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення) – 65б; Розрив із партнером – 65б; Ув'язнення – 63б; Смерть близького члена сім'ї – 63б, Травма чи хвороба – 53б; Одруження, весілля – 50б; Звільнення з роботи – 47б; Примирення подружжя – 45б; Відхід на пенсію – 45б; Зміни у стані здоров'я членів сім'ї – 44б; Вагітність партнерки – 40б; Сексуальні проблеми – 39б; Народження дитини – 39б; Реорганізація на роботі – 39б; Зміна фінансового стану – 39б; Смерть близького друга – 37б; Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи – 36б; Посилення конфліктності відносин із чоловіком – 35б; Позика на велику покупку (наприклад, будинки) – 31б; Закінчення терміну виплати позики чи борги, що ростуть – 30б; Зміни посади, підвищення – 29б; Син чи дочка залишають сім'ю – 29б; Проблеми з родичами чоловіка (дружини) – 29б; Визначні особисті досягнення, успіх – 28б; Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи) – 26б; Початок або закінчення навчання в навчальному закладі – 26б; Зміни умов життя – 25б; Відмова від якихось індивідуальних навичок, зміни стереотипів поведінки – 24б; Проблеми з керівництвом, конфлікти – 23б; Зміна умов або годин роботи – 20б; Зміна місця проживання – 20б; Зміна місця навчання – 20б; Зміни звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки – 19б; Зміна віросповідання – 19б; Зміни соціальної активності – 18б;

Позика для невеликих речей (машина, телевізор) – 17б; Зміна індивідуальних навичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну – 16б; Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей із іншими членами сім'ї – 15б; Зміна звичок, пов'язаних із харчування (кількістю споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т.д.) – 15б; Відпустка – 13б; Різдво, зустріч Нового року, день народження – 12б; Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) – 11б.

Після підрахунку кількості балів, що відповідають тим подіям та ситуаціям, які за останній рік відбувалися у житті, треба результати співставити з ключем:

Менше 150- Досить великий супротив стресу;

150 - 199 балів – Високий спротив;

200 - 299 – Пороговий спротив;

300 і більше- Низький (ранимість).

Якщо рівень досить високий, то людині характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Ефективність діяльності особистості, незалежно від її спрямованості і темпераменту залежить від рівня стресостійкості.

Для високого супротиву характерний низький ступінь стресового навантаження. Ваші енергію та ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективною.

Пороговий (середня) ступінь спротиву стресу характеризується середнім ступенем стресового навантаження і стресостійкості. Ваша стійкість до стресів знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витрачати на

боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Низький рівень спротиву містить високий ступінь стресового навантаження і низький стресостійкості (ранимість). Особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки близькі до фази нервового виснаження.

*4. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана в модифікації В. Бойко***.**

Методика спрямована на оцінку ступеня задоволеності соціальними досягненнями в різних сферах життєдіяльності, яка складається із серії з 20 запитань, відповідь на які може показати рівень конкретної особистості. Серед варіантів оцінки: повністю задоволений; скоріше задоволений; важко відповісти; скоріше незадоволений; повністю незадоволений.

П.І.Б._____

Академічна група_____ Дата обстеження _____

Чи задоволені Ви:

1. Своєю освітою.
2. Взаємовідносинами з товаришами у навчанні.
3. Взаємовідносинами з викладачами, адміністрацією.
4. Взаємовідносинами з одногрупниками.
5. Змістом свого навчання загалом.
6. Умовами навчальної діяльності.
7. Своїм положенням у суспільстві.
8. Матеріальним станом.
9. Житлово-побутовими умовами.

10. Взаєминами у сім'ї.
11. Взаєминами з членами своєї родини.
12. Взаєминами з батьками.
13. Умовами існування в суспільстві (державі).
14. Взаєминами з друзями, найближчими знайомими.
15. Сферою послуг і побутового обслуговування.
16. Сферою медичного обслуговування.
17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити канікули, відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Відповідно до ключа: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю незадоволений – 4.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини бала (середнього бала) за кожним пунктом.

Чим більший бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

3,5-4 бали – дуже високий рівень фрустрованості;
3,0-3,4 бала – підвищений рівень фрустрованості;
2,5-2,9 бала – помірний рівень фрустрованості;
2,0-2,4 бала – невизначений рівень фрустрованості;
1,5-1,9 бала – знижений рівень фрустрованості;
0,6-1,4 бала – дуже низький рівень;
0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

5. Методика діагностики психічних станів за Айзенком.

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Пропонується

перелік особливих станів за шкалами. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

І. Шкала тривожності:

Не почуваю впевненості в собі.

Часто через дрібниці червонію.

Мій сон неспокійний.

Легко впадаю в зневіру.

Турбуюся тільки про уявні неприємності.

Мене лякають труднощі.

Люблю копатися у своїх недоліках.

Мене легко переконати.

Я недовірливий.

Я важко переношу час очікування.

ІІ. Шкала фрустрації:

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, де зрештою можна знайти вихід.

Неприємності мене засмучують, я падаю духом.

Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

Я нерідко почуваюся беззахисним.

Іноді в мене буває стан розпачу.

Я почуваю розгубленість перед труднощами.

У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина: хочу, щоб пожаліли.

Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

ІІІ. Шкала агресивності:

Залишаю за собою останнє слово.

Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
Мене легко розсердити.
Люблю робити зауваження іншим.
Хочу бути авторитетом для інших.
Не задовольняюся малим, хочу більшого.
Коли розгніваюся, погано себе стримую.
Волію краще керувати, ніж підкорятися.
У мене різка, грубувата жестикуляція.
Я мстивий.
IV. Шкала ригідності:
Мені важко змінювати звички.
Нелегко перемикати увагу.
Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
Мене важко переконати.
Нерідко в мене не виходить із голови думка, якої слід було б позбутися.
Нелегко зближуюся з людьми.
Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
Нерідко я виявляю впертість.
Неохоче йду на ризик.
Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Після обробки результатів треба обчислити суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Встановлення рівня відбувається завдяки ключу:
0 – 7 балів – низький рівень;
8 – 14 балів – середній рівень;
15 – 20 балів – високий рівень.

6. Методика діагностики нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим).

Методика дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їхнього розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини. Вона має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях. Можна застосовувати одночасно на 25-30 особах за 20 хв.

Ключі для обробки даних за методикою"Прогноз"

Назва шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної неврівноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Результат за шкалою відвертості отримано більше 10 балів, то тоді використовувати й аналізувати дані не рекомендується. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за ключем для позитивних відповідей, а кількість мінусів – за ключем для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею. Текст опитувальника

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі були один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Найважча боротьба – із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях моя поведінка за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не де треба
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна.
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, що надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки. 30. Рухи в мене такі ж проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і погоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодень випиваю незвично багато води.

43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко довести до зніяковіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся не справитися з нею.
53. Майже щодень трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюсь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе втомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно ставлюсь до одягання.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи, це нестерпно важко.

70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто чинять несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі та запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, дратівливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували виклики до міліції.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики "Прогноз"

Сума відповідей	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5-6	10 9	I	Висока НПС, зриви малоймовірні	Дуже сприятливий

7-8 9-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне обстеження психіатра, невропатолога	Несприят-ливий

7. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга призначений для діагностики особливостей поведінки в ситуаціях фрустрації. Він дозволяє виявити індивідуальні способи подолання перешкод і емоційного ставлення до них, визначити характер вербального реагування на труднощі, оцінити дії суб'єкта за параметром конструктивності. У тесті Розенцвейга використовуються 24 малюнки, на яких зображені персонажі, які ведуть між собою розмову. Одна дійова особа говорить певні слова, відповідь ж другого не наводиться. Від досліджуваного потрібно назвати першу відповідь, що прийшла йому, що спрямовано на виявлення першої асоціації суб'єкта, представлено як фраза або ціле речення. Дві важливі вимоги для відповіді: 1) суб'єкт повинен відповідати по можливості своєї найпершої

асоціації; 2) суб'єкт повинен відповідати не за себе, а за анонімного персонажа, зображеного в тестовій ситуації.

Надано ситуації двох груп: А) перешкоди «я» (его-блокінгове). Де перешкоду зупиняють збивають з пантелику, словом, будь-яким прямим способом фруструють суб'єкта(16 ситуацій,зокрема ситуація 1). Б). Ситуація перешкоди «понад я» (суперегоблокінгове), де суб'єкт виступає об'єктом звинувачення. Його закликають до відповідальності або звинувачують інші (8 - ситуація 2).

Відповідь випробуваного на кожну картинку аналізується окремо, а також має бути віднесена до однієї з наступних двох категорій:

1. Агресивні реакції.

2. Неагресивні реакції.

До агресивних належать реакції, в яких дії іншої особи розглядаються як навмисно ворожі і сама реакція на них є ворожою (агресивною). У цьому випадку відповідь випробуваного має містити в собі явне засудження, образу чи загрозу на адресу іншої особи.

До неагресивних – реакції, що полягають у прагненні розрядити, пом'якшити обстановку, в бажанні взяти вину на себе за те, що трапилося, не надати йому значення або просто об'єктивно, без емоцій розібратися в ситуації, що склалася і прийняти спокійне, зважене рішення.

Наприкінці підраховується співвідношення агресивних та неагресивних реакцій: якщо кількість агресивних реакцій домінує над числом неагресивних (агресивних 14 і більше, а неагресивних 10 і менше), то у даного випробуваного явно виражений мотив агресивності; проте якщо, навпаки, цей випробуваний неагресивний.

Зразки стимульного матеріалу

Мені дуже шкода, що ми заляпали ваш костюм, хоча так старалися об'їхати лужу.
1

Це жахливо, ви розбили улюблену вазу моєї матері.
2

Вам ж не видно екрану?
3

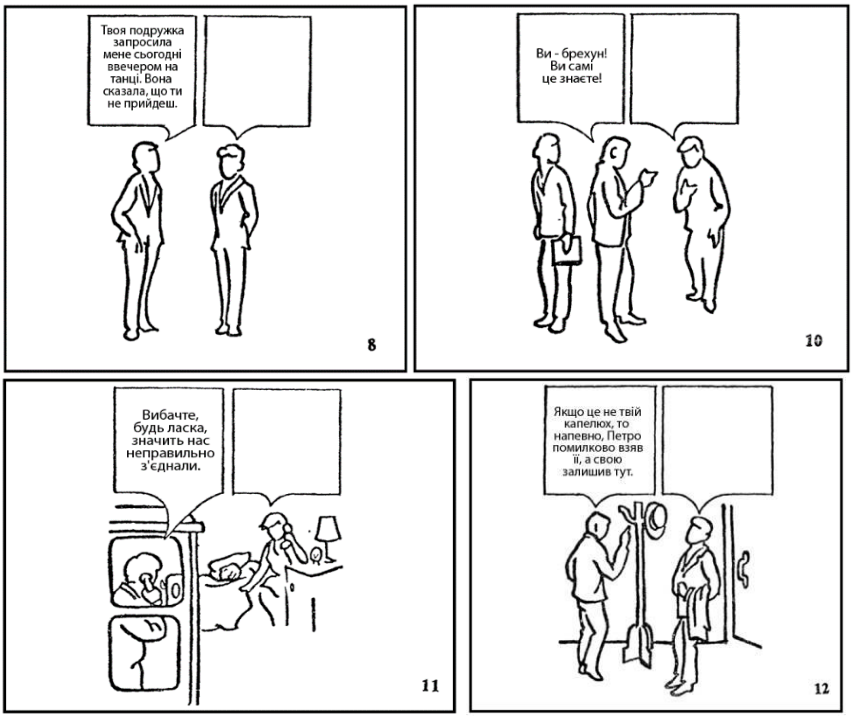
Як прикро, що моя машина зламалась, і через це ви запізнились на потяг.
ВОКЗАЛ
4

Ось уже третій раз я приходжу до вас з тими годинниками. Я купила їх тиждень назад, но як тільки приношу їх додому, вони зупиняються.
5

Згідно з бібліотечними правилами, ви можете брати одночасно тільки дві книжки.
6

Чи не занадто Ви галасуєте?
7

Я розумію, що вам потрібен ваш плащ, однак ви повинні зачекати до обіду, поки не прийде.
ХІМЧИСТКА
9



При її конструюванні автори виходили з наміру створити діагностичний інструмент, аналогічній раніше описаної (1944 р) версії цієї методики для дорослих. Передбачалося, що малюнкова методика добре підійде для роботи з дітьми, оскільки може бути запропонована як варіант гри, нагадує знайомі дітям комікси. Крім того, очікувалося, що діти будуть більш безпосередні і наївні в своїх «проекціях», ніж дорослі.

Методика Сакса-Леві «Незакінчені речення», що відноситься до групи проєктивних методик вивчення особистості.

Тест, розроблений відповідно Джозефом Саксом і Сіднеєм Леві в 1950 році, дозволяє визначити поведінкові особливості індивіда та характер його взаємин із

навколишнім світом – сім'єю, партнером, начальством – а також із самим собою. Методика передбачає 60 незавершених речень, що поділені на 15 груп, які характеризують систему відносин досліджуваного: до родини, до чоловіків і жінок, до сексуальних стосунків, до керівників і підлеглих. Деякі речення вказують на страхи чи відчуття провини, тобто ставлення до минулого чи майбутнього, торкаються власних життєвих цілей.

Приклади:

Більшість відомих мені родин:

1. нещасливі, не дружні, розпались – 2б;
2. нервов, не дуже товариські – 1б;
3. всі однакові – 0;

Майбутнє здається мені:

1. похмурим, поганим, дивним - 2 б;
2. хмарним, неприглядним -1
3. неясним, невідомим О

Ключ

№ п/п	Групи речень	№№ завдань
1.	Ставлення до батька	1 16 31 46
2.	Ставлення до себе	2 17 32 47
3.	Нереалізовані можливості	3 18 33 48
4.	Ставлення до підлеглих	4 19 34 49
5.	Ставлення до майбутнього	5 20 35 50
6.	Ставлення до осіб, що керують	6 21 36 51
7.	Страхи та побоювання	7 22 37 52
8.	Ставлення до друзів	8 23 38 53
9.	Ставлення до минулого	9 24 39 54
10.	Ставлення до протилежної статі	10 25 40 55
11.	Сексуальні стосунки	11 26 41 56
12.	Ставлення до родини	12 27 42 57

13.	Ставлення до співробітників	13 28 43 58
14.	Ставлення до матері	14 29 44 59
15.	Почуття провини	15 30 45 60

Отже, досліджуваний має закінчити запропоновані речення.

БЛАНК ТЕСТА

1.думаю, що мій батько рідко_____

2.якщо все проти мене, то _____

З.я завжди хотів_____

4.якщо б я обіймав керівний пост_____

5. майбутнє здається мені _____

б.моє начальство_____

7.знаю, що безглуздо, але боюся_____

8. гадаю, що справжній друг_____

9.коли я був дитиною_____

10. ідеалом жінки (чоловіки) для мене є _____

11. коли бачу жінку разом із чоловіком_____

12.порівняно з більшістю інших сімей моя сім'я_____

ІЗ.Найкраще мені працюється з_____

14.моя мати і я_____

15. якби мій батько тільки захотів _____

16. зробив би все щоб забути _____

17.думаю, що я досить здібний, щоб_____

18.я міг би бути дуже щасливим, якби _____

19.якщо хтось працює під моїм керівництвом_____

20. сподіваюся на_____

21 .в школі мої вчителі_____

22. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся_____

23.не люблю людей, які_____

24.до війни я_____

25.вважаю, що більшість юнаків та дівчат_____

26. подружнє життя здається мені _____

27.моя сім'я ставить до мене як до_____

28.люди, з якими я працюю_____

29.моя мати_____

30.моєю найбільшою помилкою була_____
31.я хотів би, щоб мій батько_____
32.моя найбільша слабкість полягає в тому_____
33.моїм потайливим бажанням у житті -_____
34.мої підлеглі -_____
35.настане той день, коли_____
3б. коли до мене наближається мій начальник, _____
37. хотілося б мені перестати боятися_____
3б. найбільше люблю тих людей, які, _____ _____
39.якби я знову став молодим_____
40.вважаю, більшість жінок (чоловіків)._____ __
41.якби в мене було нормальне статеве життя._____
42. Більшість відомих мені сімей _____
43.люблю працювати з людьми, які,_____
44.вважаю, що більшість матерів_____
45. коли я був молодим, то почував себе винним, якщо _
46.думаю, що мій батько_____
47.коли мені починає невезти, я_____
48. Найбільше я хотів би в житті_____
49. коли я даю іншим доручення_____
50. коли буду старим_____
51.люди, перевага яких над собою я визнаю_____
52. мої побоювання неодноразово змушували мене ___
53.коли мене немає, мої друзі_____
54. моїм найживішим спогадом дитинства є _____
55.Мені дуже не подобається, коли жінки /чоловіки____
56. моє статеве життя_____
57.коли я був дитиною, моя сім'я_____
58. Люди, які працюють зі мною, _____
59.я люблю свою матір, але_____
60. Найгірше, що мені доводилося зробити, це _____

9. Шкала оцінки рівня тривожності Тейлора (адаптація Т.А. Немчинова.).

Опитувальник складається з 50 тверджень, на які досліджуваний погоджується або ні, дослідження триває 15-30 хвилин. Підсумовуються результати шляхом обчислення кількості відповідей, що свідчать про тривожність. В 1 бал оцінюються висловлювання «так» на питання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та «ні» на питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

40-50 балів позначає дуже високий рівень тривоги;

25-40 балів свідчать про високий рівень тривоги;

15-25 балів — середній з тенденцією до високого;

5-15 балів – середній з тенденцією до низького;

0-5 балів — низький рівень тривоги.

Текст ситуацій.

1. зазвичай я спокійний, і вивести мене з себе нелегко.
2. мої нерви напружені не більше, ніж у інших людей.
3.у мене рідко бувають запори.
4.у мене рідко буває головний біль.
5. я рідко втомлююся.
6. я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. я впевнений у собі.
8. практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливим.
10. я червонію не частіше, ніж інші.
11. у мене рідко буває серцебиття.
12. зазвичай мої руки досить теплі.
13. я сором'язливий трохи більше, ніж інші.
14. мені не вистачає впевненості у собі.

15.іноді мені здається, що я ні на що не здатний.

16. бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.

17. мій шлунок сильно турбує мене.

18.у мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. я хотів би бути таким самим щасливим, як й інші люди.

20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

21.Мені нерідко сняться кошмарні сни.

22.я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось робити.

23. у мене надзвичайно уривчастий і неспокійний сон.

24. мене дуже турбують можливі невдачі.

25. мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені точно нічого не загрожує.

26. мені важко зосередитися на роботі або якомусь завданні.

27.я працюю з великою напругою.

28. я легко приходжу в замішання.

29. майже весь час відчуваю тривогу через щось.

30. я схильний сприймати все занадто серйозно.

31. я часто плачу.

32. мене часто мучать напади блювоти і нудоти.

33. раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

34. я часто боюся, що ось - ось почервонію.

35. мені дуже важко зосередиться, на чомусь.

36. моє матеріальне становище дуже турбує мене.

37. нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

38. у мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

39. часом, коли я збентежений, у мене з'являється сильна пітливість, що непокоїть мене.

40. навіть у холодні дні я легко пітнію.

41. часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.

42. я - людина легко збудлива.

43. іноді я почуваюся абсолютно марним.

44. іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, я ось - ось вийду з себе.

45.я часто ловлю себе на тому - що мене щось турбує.

46.я набагато чутливіше, ніж більшість інших людей.

47.я майже завжди відчуваю почуття голоду.

48.іноді я засмучуюсь через дрібниці.

49.життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. очікування завжди нервує мене.

11. Методика "Q - сортування" В. Стефансона.

Методика дозволяє визначати шість основних тенденцій поведінки людини у реальній групі: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття «боротьби» та уникнення «боротьби». Залежність визначається як внутрішнє прагнення людини до прийняття групових стандартів та цінностей, а до а товариськість передбачає контактність, прагнення утворювати емоційні зв’язки, так і за її межами. Тенденції до боротьби означають активне прагнення людини брати участь у груповому житті, досягати високого статусу в системі міжособистісних відносин. Тенденції до незалежності, уникнення боротьби свідчать про схильність уникати взаємодії, зберігати нейтралітет у конфліктах.

Досліджуваний із набору якостей чи тверджень розподіляє за групами від найбільш характерних до найменш характерних для нього.

Текст опитувальника

1. я критичний до товаришів.
2. у мене виникає тривога, як у групі починається конфлікт.
3. я схильний дотримуватися порад лідера.
4. я не схильний вступати в надто близькі стосунки з товаришами.
5. мені подобається, коли у групі дружня обстановка.
6. я схильний суперечити лідерові.
7. я відчуваю симпатії лише до одного – двох членів групи.
8. я уникаю зустрічей та зборів у групі.
9. мені подобається похвала лідера.
10. я незалежний у судженнях та манері поведінки.
11. я готовий стати на чийсь бік у суперечці.
12. я схильний керувати товаришами.
13. мене тішить спілкування з моїми нечисленними друзями.
14. я зовні спокійний при прояві ворожості з боку членів групи.
15. я схильний підтримувати настрій та думку своєї групи.
16. я не надаю значення особистим якостям членів групи.
17. я схильний протиставляти свою мету цілям групи, відволікати її від досягнення групової мети.
18. мені подобається протиставляти себе лідерові.
19. я хотів би зблизитися з деякими членами групи.
20. я волію залишатися нейтральним у суперечці.
21. мені подобається, коли лідер активно керує групою.

22. я волію толерантно обговорювати розбіжності.
23.я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24.я прагну згуртувати навколо себе однодумців.
25. я незадоволений надто формальним ставленням до групи.
26. коли мене звинувачують, я гублюсь і мовчу.
27.я волію погоджуватися зі способом життя групи.
28.я прив'язаний до групи більше, ніж до її членів.
29. я схильний загострювати та затягувати суперечку.
30. я прагну бути в центрі уваги.
31. мені хотілося б бути членом вужчої групи.
32.я схильний до компромісів.
33.я відчуваю внутрішні занепокоєння, коли лідер чинить всупереч очікуванням.
34.я болісно ставлюся до зауважень товаришів.
35. я можу бути хитрим.
36. я схильний приймати керівництво групою.
37. я відвертий у групі.
38. під час розбіжностей у групі у мене виникає занепокоєння.
39. я волію, щоб відповідальність за планування роботи взяв лідер.
40. я не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41.я часто гніваюсь на товаришів.
42.я намагаюся вести інших проти лідера.
43.Я легко знаходжу знайомства за межами групи.
44. я намагаюся уникати втягування у суперечку.
45.я легко погоджуюсь із пропозиціями інших членів групи.
46.я чиню опір утворенню у нашому колективі угруповань.
47. коли я роздратований я стаю глузливим та іронічним.

48. у мене виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.

49. я віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі.

50. я намагаюся не показувати свої справжні почуття.

51. за групових розбіжностей я стаю на бік лідера.

52. я ініціативний під час встановлення контакту у спілкуванні.

53. я уникаю критикувати товаришів.

54. я волію звертатися до лідера частіше, ніж до інших.

55. мені не подобається, що відносини в групі надто фамільярні.

56. я люблю починати суперечки.

57. я прагну підвищувати свій соціальний статус у групі.

58. я схильний втручатися у спілкування товаришів і порушувати його.

59. я «задиристий», схильний до «перепалок».

60. я схильний висловлювати невдоволення лідером.

Ключ

1.Залежність -3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54.
2.Незалежність – 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.
3.Товарискість – 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52.
4.Некомунікативність – 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.
5.Прийняття «Боротьби» - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59.
6.Уникнення «боротьби» - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

11. Тест особистісної зрілості Гільбух.

За допомогою цього тесту вже з підліткового віку можна визначити рівень особистісної зрілості. Оцінка робиться за 4 рівнями: надвисокий, високий, задовільний, незадовільний. Методика передбачає 33 питання, що поділені на 5 вимірюваних шкал.

1. Мотивація досягнень, що передбачає загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства тощо.

2. Ставлення до свого Я («Я - концепція»). Оцінювання відбувається за критеріями впевненості у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом, характером, знаннями, уміннями тощо. Передбачає адекватну самооцінку, вимогливість до себе, відсутність самодовольства, повага до інших.

3. Почуття громадянського обов'язку, зокрема патріотизм, зацікавленість суспільно-політичними явищами, професійна відповідальність, потреба у спілкуванні.

4. Життєва настанова, тобто розуміння відносності всього, що існує, переважання інтелекту над почуттям, емоційна врівноваженість тощо.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Зокрема важливими є якості доброзичливості до людей, емпатії, здатність до співпереживання, вміння слухати, потреба в духовній близькості.

Відповідь фіксується у вигляді буквених індексів із запропонованих варіантів.

Питання

1. Манера спілкування більшості викладачів (керівників) зі мною:

а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;

б) виявляють тенденцію критикувати мене скрізь, де тільки можуть;

в) байдужі до мене доти, доки я підкоряюся встановленим правилам і виконую роботу задовільно;

г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;

д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;

е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;

ж) не можу відповісти на це запитання.

2. Коли, граючи в шахи чи інші ігри, програю, то:

а) намагаюся знайти причини невдачі для вдосконалення своїх умінь;

б) захоплююсь досконалістю майстерності супротивника, це перебиває всі інші переживання;

в) переживаю відчуття своєї неповноцінності стосовно інших;

г) усвідомленням того, що я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу досягти успіху й у цій грі;

д) усвідомлюю незначущості поразки або перемоги в таких іграх, а також швидко забуваю те, що сталося;

е) маю рішучість будь-що домогтися реваншу;

ж) не можу відповісти на це запитання.

3. Будучи змушеним відмовитися від будь-якого плану або будь-яких домагань (наприклад, перемогти на олімпіаді, розбагатіти, тощо. п.), я:

а) буду нещасним до кінця життя;

б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь інше;

в) сповнений рішучості домогтися здійснення свого плану за будь-яку ціну, навіть протягом життя;

г) намагаюся засвоїти з невдачі якнайбільше життєвих уроків;

д) ні на що краще не міг сподіватися;

е) буду нещасливий протягом якогось часу, але подолаю цей стан;

ж) не можу відповісти на це запитання.

4. Рівень симпатії до людей за їхнім характером:

а) або дуже високий, або нульовий;

б) за першого знайомства людина може сподобатися, проте не настільки, щоб захотіти стати ліпшти другом;

в) при першій зустрічі людина мені подобається, проте згодом я розчаровуюсь в ній;

г) люди подобаються мені за умови, що я їх добре знаю;

д) мені ніхто не подобається;

е) багато людей в деякій мірі мені подобаються;

ж) не можу відповісти на це запитання.

5. Схильний надавати інформацію про провали, невдачі малознайомим людям таким чином:

а) розповідаю про них, коли це викликає у когось щирий інтерес;

б) мимохідь розповідаю про свої невдачі тільки тоді, коли це доречно під час розмови;

в) іноді згадую свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;

г) не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;

д) часто не можу утриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;

е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;

ж) не можу відповісти на це запитання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

а) іноді мають рацію;

б) зазвичай є досить підготовленими і тому впевненими у собі;

в) просто недостатньо освічені;

г) знаходять собі задоволення в тому, що мають власну думку;

д) висловлюють інший погляд на це питання з почуття протиріччя;

е) нерідко перевершують мене в компетентності або інтелектуальному плані;

ж) не можу відповісти на це запитання.

7. Я обираю у грі мати такого супротивника, що:

а) є майстром і перевершує мене, бо тоді я матиму більше шансів удосконалити свої вміння;

б) дещо перевершує мене; що більше стимулює мене;

в) є рівним мені за силою; тому обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;

г) слабше за мене і я знаю, що зможу в нього виграти;

д) сам намагатиметься, щоб я виграв і зберіг віру в свої сили;

е) дещо слабше, і маю шанс виграти;

ж) не можу відповісти на це запитання.

8. Для мене життя чогось варте лише в тій мірі, де я можу:

а) досягати успіху у всіх своїх починаннях;

б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;

в) отримувати у своє розпорядження всі матеріальні блага у готовому вигляді і займатися лише хобі;

г) мати можливість добувати засоби для свого розвитку;

д) мати можливість відносно спокійного життя;

е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;

ж) не можу відповісти на це запитання.

9. Моє прагнення дискутувати з колегами полягає в тому, що:

а) мені важко втриматися від суперечки в будь-якому випадку;

б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;

в) рідко сперечаюся, бо диспутанти прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;

г) не люблю втягуватися в дискусії через їхню сумбурність;

д) не люблю дискусії, тому що рідко виходжу з них переможцем;

е) уникаю участі у дискусіях через сором'язливість;

ж) не можу відповісти на це запитання.

10. Коли хтось з членів родини критикує мене, тоді я:

а) аналізую причини та мотиви критики;

б) поцікавлюсь у автора критики її підставами та врахую їх у своїх наступних діях;

в) нічого не скажу, забуду про неї;

г) при нагоді сам критикуватиму опонента;

д) при впевненості у своїй правоті захищу себе;

е) нічого не сказавши, мати проти критика «зуб»;

ж) не можу відповісти на це запитання.

11. В моїх спробах досягти успіху в житті я передусім покладаюся на:

а) допомогу родини та батьків;

б) власні зусилля та наполегливість;

в) відсутність могутніх ворогів;

г) удачу;

д) наявність впливових знайомих;

е) наявність вірних друзів;

ж) не можу відповісти на це запитання.

12. У питанні довіри до людей я дотримуюсь принципу:

а) треба людям довіряти, проте усіх перевіряти без винятку;

б) довіряти не можна нікому, навіть собі;

в) до якоїсь міри треба довіряти кожній людині;

г) все залежить від певної людини: одним можна повністю довіряти, іншим – ні на краплину;

д) люди зазвичай не виправдовують довіри;

е) надмірна довіра – мій найбільший гріх;

ж) не можу відповісти на це запитання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть:

а) усіляко відштовхую цю думку;

б) часто думаю про смерть та мрію, щоб була миттєвою;

в) я сприймаю це як даність у контексті кінцевої неминучості і часто про це не думаю;

г) я часто про це розмірковую, мріючи мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;

д) я боюся смерті, тому рідко говорю про це з іншими;

е) не думаю про смерть і лякаюся її, коли маю враження від новини про чиюсь смерть;

ж) не можу відповісти на це запитання.

14. Міра, з якою я намагаюся скласти сприятливе враження на інших людей, виражається в:

а) побудові планів та присвяті цьому багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, проте якщо випадає нагода, намагаюся справити гарне враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю таку тенденцію у інших і ніколи не роблю так сам;

д) дуже довго та глибоко переживаю, якщо виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед поважних осіб;

е) маю приємні відчуття, коли виявляється , що про мене склалося сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це запитання.

15. Зіткнувшись із незвичною проблемою в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися за допомогою до будь-кого, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, відразу ж прошу когось із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую когось із друзів проханням допомогти мені;

г) ніколи не звертаюся за допомогою до сторонніх;

д) докладаю всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернутися до будь-кого за допомогою;

е) після деяких вагань звертаюся до друзів за допомогою;

ж) не можу відповідати на це запитання.

16. Моє ставлення до друзів і родичів полягає:

а) ціную тих, які є для мене близькими за своїми духовними вподобаннями;

б) ціную тих, які стимулюють мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше родичів та друзів, ніж я маю зараз;

г) кількість родичів та друзів зараз для мене достатня;

д) вони є необхідними для мого щастя;

е) ціную тих, які як і я цікавляться матеріальними речами;

ж) не можу відповісти на це запитання.

17. Коли якийсь член моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

а) обурюватися, але нічого не говорити;

б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із критиком та піддакуючи йому;

в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і виявляючи витримку, гідно захистити себе;

д) не приймати почуте близько до серця, оскільки з часом все мине;

е) розсердившись, вступити у суперечку;

ж) не можу відповісти на це запитання.

18. Мій спосіб реакції на релігію це:

а) не маю потреби в релігії, проте думаю, що для більшості людей вона потрібна;

б) читаю та спостерігаю за різними релігіями, тому в результаті з часом вирішу для себе це питання;

в) займаюсь винаходом власної релігії, яка з часом буде мене задовольняти;

г) маю релігію, що мене задовольняє;

д) вважаю релігію моїх батьків найбільш підходящою;

е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене не задовольняє;

ж) не можу відповісти на це запитання.

19. Ступінь, в якій я читаю та вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:

а) зовсім не цікавлюся такою інформацією;

б) надто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб багато думати про проблеми в інших частинах світу;

в) роблю це в дуже поодиноких випадках і з випадкових приводів;

г) виявляю до неї інтерес у мінімальному ступені;

д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;

е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище у власній країні та мріяти про його поліпшення;

ж) не можу відповісти на це запитання.

20. Коли змушений до публічного виступу я:

а) це надзвичайно важко і викликає в мене збентеження до заїку;

б) це важко, але я можу виступити без помітних ознак збентеження;

в) це надзвичайно важко, але оскільки під питанням моя самоповага, не намагаюся ухилитися;

г) зазвичай можу говорити без особливих зусиль;

д) я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;

е) це важко, оскільки я не відчуваю впевненості у доброзичливості аудиторії;

ж) не можу відповісти на це запитання.

21. Ступінь моєї уважності до інформації про соціальні, політичні чи економічні зміни в рідній країні, виражається в тому, що я:

а) читаю багато щодо цієї теми, оскільки мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;

б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я повинен це робити;

в) читаю таку інформацію регулярно;

г) вважаю це заняття безглуздим, оскільки проста людина все одно ні на що не може вплинути;

д) читаю таку інформацію тільки для того, щоб при нагоді бути в змозі взяти участь у її обговоренні;

е) глибоко байдужий до всього, що за межами моїх особистих справ;

ж) не можу відповісти на це запитання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію у ЗМІ мого імені або рідних:

а) відчуваю задоволення і часто із гордістю показую відповідне місце друзям та знайомим;

б) всередині відчуваю приємне почуття, проте утримуюсь від його проявів;

в) коли бачу своє ім'я у ЗМІ не відчуваю особливої радості, бо розумію мізерність події;

г) у перші хвилини відчуваю приємні почуття, проте відразу забуваю про цю подію;

д) відчуваю приємне почуття, хоча і вважаю, що це прояв душевного марнославства;

е) протягом деякого часу відчуваю приємне почуття, про яке можу стримано розповісти близьким та друзям;

ж) не можу відповісти на це запитання.

23. Моє ставлення до прикмет, передчуттів тощо:

а) у своєму життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу в будь-якій діяльності;

б) вони зазвичай віщують успіх чи невдачу у будь-якій діяльності;

в) я не можу вирішити, чи є це випадковістю, чи вони дійсно віщують певну подію;

г) я не вірю, що вони віщують щось для когось і тому не запам'ятовую їх;

д) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;

е) борючись із їхнім впливом на мене, дію наперекір;

ж) не можу відповісти на це запитання.

24. Ступінь моєї активності в групі характеризується:

а) завжди прагну грати провідну роль в дискусіях;

б) інколи долучаюся до дискусії, навіть будучи не достатньо компетентним у обговорюваному питанні;

в) не беру участі в дискусіях, якщо не певен у істинності та цінності того, про що йдеться;

г) ніколи не беру участі у дискусії, бо не вірю в їхню користь;

д) беру участь якщо треба підтримати дискусію, а не керувати нею;

е) завжди беру участь у дискусіях, але не прагну до лідерства;

ж) не можу відповісти на це запитання.

25. Я звертаюсь до провидців, коли:

а) можуть бути корисними, коли стикаєшся із серйозною проблемою і не знаєш,яке прийняти рішення;

б) коли знаєш, що друзі збираються звернутися заради розваги;

в) є потреба консультуватися у них за будь-якої можливості;

г) ніколи не слід відвідувати, бо шахраї;

д) володіють дивною інтуїцією, що дозволяє інколи правильно підказати долю людини;

е) непогані психологи;

ж) не можу відповісти на це запитання.

26. Ступінь мого фінансового ризику:

а) часто йду на значний ризик, тому що якщо виграю, я виграю багато;

б) йду на серйозний ризик лише тоді, коли баланс явно на мою користь;

в) не допускаю серйозного ризику і у разі програшу не піддаюся жодному азарту;

г) використовую невеликі шанси, оскільки за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;

д) не покладаюся на жодні випадки; волію мати стовідсоткову гарантію;

е) не можу жити без постійного ризику;

ж) не можу відповісти на це запитання.

27. Моє ставлення до світу в цілому:

а) він переповнений злом і я не чекаю від нього нічого радісного;

б) він має багато спокус, так що важко комусь залишитися безгрішним, але треба прагнути цього;

в) світ є цікавою панорамою; я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;

г) світ може бути добрим, якщо життя людей буде виконано гідності та справжньої доброти; треба присвячувати цьому всі сили;

д) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

ж) не можу відповісти на це запитання.

28. Кожен хоче мати багато грошей для задоволення власних потреб, я теж хочу більше бо:

а) хочу жити і не відмовляти собі ні в чому;

б) реалізовувати свої життєві плани, зокрема вдосконалення бізнесу, освіта тощо;

в) мати можливість купувати лотерейні білети, жетони для ігрових автоматів тощо;

г) хочу допомагати родичам, близьким, які потребують;

д) застрахувати своє життя;

е) була можливість робити те, що хочу;

ж) не можу відповісти на це запитання.

29. Під час читання щоденних газет моє ставлення до матеріалів щодо професії, полягає в тому, що:

а) завжди уважно прочитую такі матеріали;

б) читаю лише ті матеріали, які особливо мені цікаві;

в) дуже рідко читаю щось про свою професію; мені вистачає того, що маю на роботі;

г) рідко читаю матеріали про свою професію;

д) не читаю такі матеріали, бо вони мені нудні;

е) ненавиджу такі матеріали, оскільки не люблю свою професію;

ж) не можу відповідати на це запитання.

30. Як би ви вчинили, якби керівництво наполегливо пропонує посаду, для якої у вас недостатньо даних, але хотіли б посісти:

а) рішуче відмовилися б, посилаючись на невідповідність вашої кандидатури;

б) погодилися б з побоювання викликати своєю відмовою незадоволеність;

в) погодилися б, але тільки з умовою, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимальних зусиль для заповнення наявних у вас прогалин;

г) відразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять!»;

д) погодилися б після деяких вагань, виходячи з того, що люди, які займають подібні пости, не краще за вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконуючим обов'язки, щоб якось допомогти справі;

ж) не можу відповісти на це запитання.

31.На базі відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою мали багато спільного. Коли прощалися – обмінялися телефонами, яка ймовірність, що ви першим поновите спілкування:

а) 100%;

б) 80%;

в) 60%;

г) 40%;

д) 20%;

е) 0%;

ж) не можу відповісти на це запитання.

32. Якби у вас була для цього необмежена можливість, то як часто б ви зустрічалися для потаємних бесід зі своїми близькими друзями, цікавлячись їх проблемами, намірами?

а) щоденно;

б) приблизно 3 рази на тиждень;

в) приблизно 2 рази на тиждень;

г) 1 раз на тиждень;

д) 1 раз на 2 тижні;

е) 1 раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це запитання.

33 (ч). Як би ви себе поводили в ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, в перевагах якого ви сумніваєтеся?

а) полишили цю пару саму на себе і намагалися якнайшвидше погасити своє почуття, шукаючи заміну серед інших дівчат;

б) доклали б усіх сил для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

в) зберігали б і не приховували своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;

г) погодилися б із роллю відданого друга, якому ваша обраниця скаржиться на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це в надії на її прозріння);

д) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, щоб мати можливість частіше зустрічатися з предметом свого кохання;

е) мовчки і безсило страждали б від горя у своєму запереченні;

ж) не можу відповісти на це запитання.

33(ж). Як би ви себе поводили в ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперниці, в перевагах якої ви сумніваєтеся?

а) полишили цю пару саму на себе і намагалися якнайшвидше погасити своє почуття, перевівши увагу на спілкування з іншими людьми;

б) доклали б усіх сил для дискредитації конкурента в очах вашого обранця;

в) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;;

г) мовчки та бессило страждали у своєму знехтуванні;

д) доклали б зусиль, щоб виключити можливість випадкових зустрічей з предметом свого нерозділеного кохання;

е) зберігали б своє почуття, але, тримаючись з гідністю, в той же час намагалися б звернути увагу свого обранця на внутрішні і зовнішні ваші переваги;

ж) не можу відповісти на це запитання.

Ключ

1.	2.	3.	4.
(а) - 3	(а) + 3	(а) - 3	(а) - 2
(б) - 2	(б) - 1	(б) + 2	(б) + 2
(в) - 1	(в) - 3	(в) - 2	(в) - 1
(г) + 3	(г) + 1	(г) + 3	(г) + 3
(д) + 1	(д) - 2	(д) + 1	(д) - 3
(е) + 2	(е) + 2	(е) - 1	(е) + 1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
5.	6.	7.	8.
(а) + 2	(а) + 1	(а) + 3	(а) + 3
(б) + I	(б) + 2	(б) + 2	(б) + 2
(в) - 2	(в) - 3	(в) + 1	(в) - 1
(г) + 3	(г) - 1	(г) - 2	(г) + 1
(д) - 3	(д) - 2	(д) - 3	(д) - 2
(е) - 1	(е) + 3	(е) - 1	(е) - 3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
9.	10.	11.	12.
(а) - 1	(а) + 2	(а) + 1	(а) + 1
(б) + 3	(б) + 3	(б) + 3	(б) - 2

(в) + 1	(в) - 2	(в) - 2	(в) - 1
(г) + 2	(г) - 1	(г) - 3	(г) + 3
(д) - 2	(д) + 2	(д) - 1	(д) + 2
(е) - 3	(е) - 3	(е) + 2	(е) - 3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
13.	14.	15.	16.
(а) - 3	(а) - 2	(а) - 3	(а) + 3
(б) - 1	(б) + 1	(б) - 2	(б) + 2
(в) + 2	(в) + 2	(в) + 1	(в) + 1
(г) + 3	(г) + 3	(г) + 2	(г) - 1
(д) - 2	(д) - 3	(д) + 3	(д) - 3
(е) + 1	(е) - 1	(е) - 1	(е) - 2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
17.	18.	19.	20.
(а) - 1	(а) - 1	(а) - 3	(а) + 3
(б) - 2	(б) + 1	(б) - 2	(б) - 1
(в) - 3	(в) + 2	(в) - 1	(в) - 2
(г) + 3	(г) + 3	(г) + 1	(г) + 2
(д) + 2	(д) - 2	(д) + 2	(д) + 3
(е) + 1	(е) - 3	(е) + 3	(е) + 1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
21.	22.	23.	24.
(а) + 3	(а) - 3	(а) - 3	(а) - 3
(б) + 1	(б) + 2	(б) - 2	(б> - 2
(в) + 2	(в) - 2	(в) - 1	(в) + 3
(г) - 2	(г) - 1	(г) + 3	(г) - 1
(д) - 1	(д) + 1	(д) + 1	(д) + 2
(е) - 3	(е) + 3	(е) + 2	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
25.	26.	27.	28.
(а) - 2	(а) - 2	(а) - 2	(а) - 3

(б) - 1	(б) - 1	(б) + 1	(б) + 2
(в) - 3	(в) + 3	(в) + 2	(в) - 1
(г) + 3	(г) + 2	(г) + 3	(г) + 3
(д) + 2	(д) + 1	(д) - 3	(д) + 1
(е) + 1	(е) - 3	(е) - 1	(е) - 2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
29.	30.	31.	32.
(а) + 3	(а) + 1	(а) + 3	(а) + 3
(б) + 2	(б) - 1	(б) + 2	(б) + 2
(в) - 1	(в) + 3	(в) + 1	(в) + 1
(г) + 1	(г) - 3	(г) - I	(г) - 1
(д) - 2	(д) - 2	(д) - 2	(д) - 2
(е) - 3	(е) + 2	(е) - 3	(е) - 3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
33м.	(г) + 2	ЗЗж.	(г) - 1
(а) + 1	(д) - 1	(а) - 2	(д) + 1
(б) - 3	(е) - 2	(б) - 3	(е) + 3
(в) + 3	(ж) 0	(в) + 2	(ж) 0

Оцінкою особистісної зрілості досліджуваного є алгебраїчна сума балів, що набрано за всіма 33 питаннями тесту. На основі теоретичних уявлень і деяких даних емпіричного характеру установлено такі рівневі оцінки:

(+99) - (+75) – дуже високий рівень;

(+74) - (+50) – високий;

(+49) - (+25) – задовільний;

менше (+25) – незадовільний.

Аналогічно визначаються і результати по шкалам.

1. Мотивація досягнень (пит. 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30)

(+33) - (+24) дуже високий рівень;

(+23) - (+15) – високий;

(+14) - (+7) – задовільний;
менше (+7) – незадовільний.

2. Ставлення до свого «Я» (пит. 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30)

(+54) - (+42) дуже високий рівень;
(+41) - (+30) – високий;
(+29) - (+20) – задовільний;
менше (+20) – незадовільний.

3. Почуття громадянського обов'язку(пит. 9, 16, 19, 21, 24, 28)

(+18) - (+12) дуже високий рівень;
(+11) - (+7) – високий;
(+6) - (+4) – задовільний;
менше (+4) – незадовільний.

4. Життєва настанова (пит 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26. 27, 28)

(+36) - (+27) дуже високий рівень;
(+26) - (+19) – високий;
(+5) - (+11) – задовільний;
менше (+11) – незадовільний.

5. здатність до психологічної близькості з іншою людиною (пит 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33 ч,33 ж)

(+21) - (+15) дуже високий рівень;
(+14) - (+10) – високий;
(+9) - (+7) – задовільний;
менше (+7) – незадовільний.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ГРУПОВОЇ ДИСКУСІЇ

1. Дайте загальну характеристику психології як науки.
2. Порівняйте зміни поглядів на предмет психології в історії науки.

3. Охарактеризуйте розвиток та напрями сучасної психології.
4. Проаналізуйте зв'язок психології з іншими науками.
5. Визначте основні галузі психологічних знань.
6. Визначте предмет психології та її завдання.
7. Проаналізуйте поняття про психіку, дайте характеристику її структурі.
8. Побудуйте класифікацію методів дослідження в психології.
9. Охарактеризуйте експеримент та спостереження як основні методи дослідження в психології.
10. Охарактеризуйте організаційні методи в психології.
11. Дати характеристику емпіричним методам дослідження.
12. Охарактеризувати методи обробки даних та інтерпретаційні методи.
13. Визначте стадії розвитку психіки в філогенезі та дайте їм характеристику.
14. Доведіть, що природа психічних явищ рефлекторна.
15. Охарактеризуйте умовний рефлекс: психологічний зміст, процес утворення.
16. Визначте особливості та функції нервової системи.
17. Опишіть будову мозку та ЦНС в контексті розвитку психіки людини.
18. Вища нервова діяльність і локалізація психічних функцій. Домінанта.
19. Охарактеризуйте першу і другу сигнальні системи, специфічність психічної діяльності.
20. Описати концепцію рівнів психічного відображення дійсності та рівнів розвитку поведінки тварин (за Леонтьєвим і Фабрі).
21. Що являє собою свідомість і яка її структура.
22. Загальна характеристика психічних явищ.
23. Дайте коротку характеристику психічних процесів.

24. Дайте характеристику відчуттів: зміст, природа відчуттів, класифікація.
25. Властивості (закономірності) відчуттів.
26. Дайте розгорнуту характеристику сприймання.
27. Роль попереднього досвіду в сприйманні. Ілюзії сприймання
28. Розкрийте значення процесів відчуття та сприйняття у відображенні дійсності психікою людини.
29. Пам'ять: психологічний зміст і феноменологія. Теорії пам'яті.
30. Дайте розгорнуту характеристику процесів пам'яті: психологічний зміст процесів пам'яті, види запам'ятовування.
31. Охарактеризувати види відтворення.
32. Дати характеристику забуванню та його причинам. «Крива забування» за Г. Еббінгаузом.
33. Охарактеризуйте види пам'яті.
34. Дайте розгорнуту характеристику уваги: психологічний зміст, функції, природа уваги.
35. Охарактеризувати види і форми уваги.
36. Дайте розгорнуту характеристику мислення: психологічний зміст, форми мислення.
37. Охарактеризувати види мислення та індивідуальні особливості розуму.
38. У чому сутність теорії поетапного формування розумових дій?
39. Порівняйте критичне і творче мислення.
40. Особливості уяви та види уяви. Аналітико-синтетичний характер процесів створення образів уяви.
41. Фізіологічні основи процесів уяви. Індивідуальні особливості уяви людини.
42. Поняття про мову та мовлення. Походження мови та її функції.

43. Анатомо-фізіологічні основи мовлення. Етапи розвитку мовлення.
44. Охарактеризуйте почуття та емоції: психологічний зміст і види. Відмінності між почуттями та емоціями у вузькому розумінні.
45. Дати характеристику теорії емоцій.
46. Охарактеризуйте форми переживання почуттів.
47. Властивості емоційних явищ.
48. Дайте розгорнуту характеристику волі.
49. Мимовільні та довільні дії людини. Вольові якості особистості.
50. Визначте взаємозв'язок між емоційною, вольовою та мотиваційною сферами особистості. У чому полягає вольова регуляція поведінки?
51. Особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем.
52. Типові психічні стани людини. Негативні психічні стани людини та їх попередження.
53. Граничні стани та адаптація.
54. Особистість, індивідуальність, індивід. Структура особистості.
55. Побудуйте класифікацію теорій особистості. Зробіть порівняльний аналіз названих концепцій.
56. Порівняйте підходи до визначення особистості в зарубіжній і вітчизняній психології.
57. Напрями вивчення особистості. Тривимірна психологічна структура особистості в узагальненій формі.
58. Напрями вивчення особистості. Фрейдизм і неофрейдизм: загальна характеристика.
59. Класичний та необіхевіоризм ("стимул", "реакція", "проміжні змінні").
60. Психологія цілісності: гештальтпсихологія.
61. Когнітивна психологія: основні поняття.

62. Дайте порівняльну характеристику гуманістичних теорій особистості.
63. Активність особистості. Потреби як джерело активності.
64. Мотиваційна сфера. Класифікація мотивів поведінки, діяльності особистості.
65. Будова мотиваційної сфери. Потреби, мотиви, цінності. Види та функції мотивів
66. Охарактеризуйте інтерес як мотиваційне утворення. Побудуйте класифікацію інтересів за різними критеріями: за змістом, широтою, рівнем розвитку тощо.
67. Розвиток людської особистості.
68. Теорія психічного розвитку у вітчизняній психології.
69. Охарактеризуйте інтереси, ідеали і світогляд особистості як умови, що забезпечують цілісність, стійкість і спрямованість особистості.
70. Свідомість і діяльність людини, їхній взаємозв'язок. Визначення свідомості.
71. Функції та види, рівні свідомості.
72. Форми психічної діяльності.
73. Відмінності психіки людини та тварини.
74. Охарактеризувати проблеми несвідомих психічних процесів. Несвідоме в теорії З. Фрейда.
75. Класифікація несвідомого у вітчизняній психології. Неусвідомлені механізми свідомих дій.
76. Теорія установки Д.М. Узнадзе. Надсвідомі процеси.
77. Охарактеризувати самосвідомість та її компоненти.
78. Сутність та види «Я-концепції».
79. Самооцінка та її види. Рівень та види домагань.
80. Форми психологічного захисту.
81. Охарактеризувати сутність активності особистості та її види.
82. Охарактеризувати поняття соціалізації, її стадії та механізми.

83. Темперамент: психологічний зміст та теорії темпераменту.
84. Здібності: психологічний зміст і структура. Біологічне та соціальне в здібностях. Здібності та задатки. Природа задатків.
85. Види здібностей за змістом і характером діяльності. Рівні здібностей. Індивідуальні відмінності у здібностях людей.
86. Здібності та інтелект. Біологічні та соціальні чинники інтелекту.
87. Види обдарованих дітей. Рівні обдарованості.
88. Характер: психологічний зміст та феноменологія.
89. Властивості та психофізіологічні механізми характеру.
90. Дайте порівняльну характеристику понять „задатки", „здібності", „обдарованість", „геніальність", „талант".
91. Розкрийте психологічну структуру діяльності та психологічний зміст її елементів.
92. Вміння та навички: психологічний зміст.
93. Охарактеризуйте види мотивів діяльності. Зв'язок цілей і мотивів діяльності.
94. Розкрийте поняття професійної придатності.
95. Проаналізуйте основні фази розвитку професіонала.
96. Рівень домагань. Самооцінка. Структура та види самооцінки. Шляхи формування.
97. Визначте соціальні та біологічні умови розвитку особистості. Проаналізуйте проблему спадковості психічних властивостей. Опишіть вплив навчання і виховання на формування і розвиток особистості.
98. Охарактеризуйте динаміку розвитку особистості. Проаналізуйте поняття „зона найближчого розвитку" та „зона актуального розвитку" особистості.
99. Інтеріоризація соціального досвіду та екстеріоризація індивідуального досвіду як двоєдиний процес.
100. Групи та їх класифікація. Основні параметри групи.

101. Рівні розвитку контактних груп.
102. Диференціація та інтеграція в малих групах.
103. Лідерство, стилі управління офіційних лідерів.
104. Негативні міжособистісні стосунки в групах.
105. Структура конфлікту та динаміка його перебігу.
106. Функції та типологія конфліктів.
107. Поняття колективу. Психологічні визначальні риси колективу. Колективи в реальному житті.
108. Психологічний зміст спілкування.
109. Спілкування як комунікація. Невербальна та вербальна комунікація.
110. Спілкування як інтеракція. Соціально-психологічний клімат групи.
111. Соціальна фасилітація: історія вивчення та психологічний зміст.
112. Взаємодія людей у неорганізованих групах.
113. Інженерна психологія як один із напрямів практичної психології.
114. Ергономіка як один із напрямків практичної психології.
115. Дайте визначення поняттю «Емпіричне дослідження».
116. Назвіть стандартні способи надання та обробки психологічних даних і аналізу результатів.
117. Розкрийте суть методу анкетування в психології.
118. Назвіть основні правила проведення інтерв'ювання.
119. Дайте характеристику поняттю «експериментальне дослідження».
120. Назвіть основні види запитань в процесі бесіди, інтерв'ю та анкетування.
121. Типи експериментів у психології.
122. Розкрийте роль спостереження в процесі бесіди.
123. Дайте характеристику методу спостереження в психології. Об'єкт і предмет спостереження.

124. Назвіть різновиди процедур реєстрації результатів. Наведіть приклади.
125. Опишіть особливості дослідження емоційної чуйності (Меграбян/Эпштейн).
126. Розкрийте особливості діагностики настроїв (за методикою А. Лутошкіна).
127. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН).
128. Дайте характеристику особливостей проведення тесту Н. Холла і Е. Люсіна.
129. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана в модифікації В. Бойко.
130. Методика діагностики психічних станів за Айзенком.
131. Розкрийте особливості інтерпретації проведення тесту на виявлення емоційного інтелекту Н. Холла та тест Е. Люсіна.
132. Опишіть особливості проведення методики «Ціль-Засіб-Результат» (ЦЗР) А. Карманова та її інтерпретації.
133. Фізіономічний тест Куніна та його проведення.
134. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга.
135. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда.
136. Особистісна шкала проявів тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т.А. Немчина).
137. Розкрийте особливості проведення тесту «Самооцінка організованості».
138. Визначте особливості дослідження вольової організації особистості.
139. Методи виявлення локусу контролю, шкала контролю Дж. Роттера, дослідження суб'єктивного контролю Є. Бажина, екстернальність і інтернальність.
140. Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. Вінниця: Нова Книга, 2018. 280с
2. Дуткевич Т. В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2019. 255 с.
3. Психологія: Навч. Посібник. / О.В. Винославська, О.А.Бреусенко-Кузнєцов, В.Л.Зливков та ін.; За наук. Ред. О.В.Винославської. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 352с.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Форум, 2000. 543 с.
5. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.. К.: Каравела, 2009. 464 с.
6. Немов Р.С. Психологія. Т. 1. М.: ВЛАДОС, 1998. 688 с.
7. Немов Р.С. Психологія. Т. 3. М.: ВЛАДОС, 1999. 632 с.
8. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Л. Трофімов, В. В.´Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 7-е вид., стер. К. : Либідь, 2015. 558 с.
9. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: Либідь, 1996, 632 с.
10. Основи практичної психології: Підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. К.: Либідь, 1999. 536 с.
11. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія. Навчальний посібник, Університетська книга, 2023. 352с.

12. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки [Електронний ресурс]: Навч. посіб. / О. В. Ловка, Л. Л. Борисенко, Л. А. Колесніченко, Л. В. Музичко, А. В. Тімакова, Д. Г. Лавриненко / За заг. ред. О. В. Ловкої. К.: КНЕУ, 2019. 390, [2] с.

13. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко-Кузнєцов, В.Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О.В. Винославської. Київ: Фірма „ІНКОС", 2005. 352 с.

14. Поясок Т.Б. Опорний конспект лекцій з навчальної дисципліни «Загальна психологія»: Навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Психологія». – Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2011. – 174 с.

15. М'ясоїд П. А. Психологічне пізнання. Історія, логіка, психологія: навч. посібник для вищих навч. Закладів. Київ: Либідь, 2016. 560 с.

16. Основи психології : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Киричук, В. А. Роменець, В. О. Татенко [та ін.] ; за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – 8-е вид., стереотип. К. : Либідь, 2016. 631 с.

17. Варій М.Й. Загальна психологія. – 4-те вид., випр. і доп. К.: Центр учбової літератури, 2018. 312 с.

18. Партико Т. Б. Кредитно-модульний курс „Загальна психологія". Методичні рекомендації для студентів І курсу спеціальності „Психологія " (денна форма навчання). Львів, ЛНУ, 2017, 35 с.

19. Москалець В. П. М82 Загальна психологія [текст]: підручник. / В. П. Москалець. К. Ліра. К:, 2020. 564 с.

20. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики: навч.-метод. посібник для вищих навч. закладів/ С. А. Поліщук. Суми: Університетська книга, 2019, 442с.

21. Столяренко О.Б. Психологія: практикум : навч. посібник- Кам'янець-Подільський: ПП "Медобори-2006", 2019. 224 с.

22. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с. Режим доступу: https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-psihologijateoretichnij-kurs.html?gclid=CjwKCAjwi9-HBhACEiwAPzUhHDtP2hnJfrxsoKBFQgYeErhMnWBg3x-FHQX0tUm74vuRgNrftuNMwRoC22EQAvD_BwE

23. Максименко С. Д. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с. Режим доступу: https://www.yakaboo.ua/ua/zagalna-psihologija-1574143.html?gclid=CjwKCAjwi9-HBhACEiwAPzUhHBurzOkKBiFbl5RxUSt_06wDtq9fDa4hYyXJFd96j2z7idluoKKfGhoC6G0QAvD_BwE

24. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. К.: Каравела, 2020. 418 с.

Загальна психологія (психологія особистості)

1. . Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019.

2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012.

3. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Українська адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI // Психологічний часопис, 2019. Том 5. №9. С. 57-74.

4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003..

5. Шамлян К.М., Кліманська М.Б. Проективні методи дослідження особистості: підручник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка,2014.

6. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім.І.Франка, 2008.

7. Feist J., Feist G.I., Roberts T.M. Theories of Personality. – McGraw Hill Higher Education, 2017.

8. Larsen R.J., Buss D.M., King D., Ensley C. Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature. – McGraw-Hill Ryerson, 2020

10. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019. 512 с.

11. Barrett, L.F. How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 449p.

12. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини / І. В. Ананова // Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 37. С. 18–31. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_37_4.

13. Андрух І. В. Фактори, що впливають на формування феномену «емоційного вигорання» / І. В. Андрух // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип. 12. частина 1. Х. : НУЦЗУ. 2012. С. 22–29.

14. Галецька І. Кліманська М. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS // Психологічний часопис, 2020. Том 6. №4. С. 119-132. Режим доступу: https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/934/559

15. Гібсон Л. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Київ : Вид-во Наталії Переверзевої, 2021. 240с.

16. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у роботі психотерапевта. Психологічні виміри розвитку сучасної освіти України в умовах євроінтеграції : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з нагоди 20-річчя кафедри практичної психології, м. Тернопіль, 19-20 жовтня 2018 р. / упор. Г. К. Радчук, З. М. Адамська, І. П. Андрійчук. Тернопіль, 2018. 159с.

17. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262с.

18. Aldao A., Sheppes G., Gross J.J. (2015) Emotion Regulation Flexibility Cognitive Therapy and Research, 39 (3), pp. 263-278 https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4

19. Barrett, L. F., & Russell, J. A. (Eds.). (2015). The psychological construction of emotion. The Guilford Press.

20. Caruso D., Mayer J., Salovey P. Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. Journal of Personality Assessment. 2002. Vol. 79. P. 306–320. 450. Caruso D., Salovey P., Brackett M., Mayer J. The Ability Model of Emotional Intelligence // Positive Psychology in Practice / ed. S. Joseph. 2015. P. 543–558. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch32

21. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008. Vol. 63 (6).P. 503–517.

22. Thomas K. W., Kilmann R. H. Thomas - Kilmann conflict mode instrument. XICOM, inc., 1990.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

Агресія (лат. aggressio — напад) – інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють тощо. Вона виражається в нападі або загрозі нападу на осіб свого (рідше чужого) виду.

Активність **–** одна з основних характеристик особистості, яка полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом (на відміну від реактивності, коли джерелом виступає зовнішній стимул). У психології особистості активність розглядається, насамперед, у зв'язку з категоріями «діяльність» і «поведінка». А. – найважливіша характеристика діяльності і часто розглядається як її синонім. Активність особистості проявляється в спрямованості на певну діяльність і вибірковості у доборі засобів і способів поведінки і діяльності. Активна особистість обов'язково виступає як суб'єкт не лише своєї поведінки і діяльності, але і власного життя. А. пов'язана з такими особистісними характеристиками, як характер, темперамент та іншими.

Аналіз (грец. Ἀνάλυσις «розкладання, розчленовування, розбирання») – метод дослідження, що характеризується виділенням і вивченням окремих частин об'єктів дослідження.

Відчуття – суб'єктивне відображення властивостей об'єктивного світу, що виникає при впливі подразників на рецептори органів сприйняття.

Відтворення **–** доступне для спостереження розумова дія, що полягає у відновленні та реконструкції актуалізованого змісту в тій чи іншій знаковій формі.

Воля – психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками

в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей. Позитивні якості волі, прояви її сили сприяють успішності діяльності. До вольових якостей часто зараховують мужність, наполегливість, рішучість, самостійність, терпіння, самовладання, ціле-спрямованість, витримку, ініціативність, сміливість тощо. Поняття «воля» тісно пов'язане з поняттям «свобода».

Експеримéнт (англ. experiment) – сукупність досліджень, об'єднаних однією системою їх постановки, взаємозв'язком результатів і способом їх обробки. Внаслідок експерименту отримують сукупність результатів, які допускають їхню сумісну обробку і зіставлення. Це спроба, дослід, які потребують підтвердження чи спростування, форма пізнання, один із основних методів наукового дослідження, в якому вивчення явищ відбувається в доцільно вибраних або штучно створених умовах, що забезпечують появу тих процесів, спостереження яких необхідне для встановлення закономірних зв'язків між явищами. Важливі характеристики експерименту: надійність та валідність.

Емпіричні дослідження – спостереження і дослідження конкретних явищ, експеримент, а також узагальнення, класифікація та опис результатів дослідження і експерименту, впровадження їх у практичну діяльність людей. Вони використовуються для відповіді на емпіричні питання, які повинні бути точно визначені згідно з даними.. На основі теорії дослідника на певну тему, з якої ведеться дослідження, пропонуються певні припущення або гіпотези. З цих гіпотез робляться прогнозування конкретних подій, які перевіряються відповідними експериментами. Залежно від результатів експерименту, теорії, на яких гіпотези та прогнози були засновані, будуть підтверджуватися чи спростовуватися.

Екстернальний тип – людина з низьким рівнем суб'єктивного контролю (РСК). Така людина переконана, що її успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин - умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковостей, везіння чи невезіння і т. д.

Емоції (від фр. emotion — «хвилювання», «збудження») – це психічний, складний стан організму, що призводить до дії симпатичної нервової системи і підвищення життєдіяльності організму. Внаслідок цього підвищується ритм – дихання, пульсу і, залозо-виділеннях тощо – і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Якщо емоція інтенсивна – тоді настає порушення інтелектуальних функцій, можливе роздвоєння особистості, і тенденція щодо дії неврівноваженого чи протопатичного характеру.

Емоційний інтелект (EI) (англ. Emotional intelligence) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Забування – процес, що характеризується поступовим зменшенням можливості згадування і відтворення завченого або сприйнятого матеріалу.

Індивідуальність – неповторна система особливостей людини як індивіда, суб'єкта діяльності й особистості. Факт існування індивідуальності є однією з підстав індивідуального (конкретного) підходу до людини в

навчанні, вихованні, діловому спілкуванні з ним. «Доходити до кожного» - ідеал такого підходу.

Інтернальний тип – людина з високим рівнем суб'єктивного контролю (РСК). Така людина вважає, що події, які відбуваються з нею, залежать насамперед від особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками власної діяльності.

Імпульсивність – риса характеру, що виражається в схильності діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоційних переживань. Як вікова особливість імпульсивність проявляється переважно в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що обумовлено недостатньою сформованістю функції контролю за поведінкою. При нормальному розвитку така форма імпульсивності достатньо оптимально коректується у спільних іграх дітей, в яких виконання рольових правил вимагає стримування своїх безпосередніх спонукань і врахування інтересів інших гравців, а також трохи пізніше в навчальній діяльності. При досягненні підліткового віку імпульсивність знову може виявлятися як вікова особливість, пов'язана вже з підвищенням емоційної збудливості в цьому віці.

Локус контролю – поняття, яке характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе чи інших. Введено американським психологом Дж. Роттером. Локус контролю оцінюється на шкалі інтернальності-екстернальності від високо інтернального до високо екстернального.

Мислення – безліч психічних процесів, дій, станів, спрямованих на вирішення різних завдань (практичних і теоретичних), які забезпечують це рішення (знаходження відповіді). Мобілізація мислення як функціональної системи

здійснюється частково свідомо, почасти завдяки звичкам, навичкам і іншим автоматизмам, сформованим нервовою системою під час попереднього розвитку, виховання, освіти, самоосвіти людини.

Мнемоніка (грец. τα μνημονιχα — мистецтво запам'ятовування) (мнемотехніка) — сукупність спеціальних прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування і збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій. Заміна абстрактних об'єктів і фактів за допомогою понять та уявлень, які мають візуальне, аудіальне або кінестетичне представлення, об'єднання об'єктів із уже наявною інформацією в пам'яті різних типів для спрощення запам'ятовування.

Мова – історично сформована форма спілкування людей за допомогою мовних конструкцій, створюваних на основі певних правил. Процес мовлення передбачає, з одного боку, формування і формулювання думок мовними (мовними) засобами, а з іншого боку - сприйняття мовних конструкцій та їхнє розуміння.

Наполегливість – стан, коли рішуче і завзято домагаються своєї мети; коли виявляють завзятість, вимогливість.

Настрій –загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність. Причини настроїв найрізноманітніші: непідготовленість до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, і приємні звістки тощо.

Пам'ять – безліч психічних процесів, дій, станів, спрямованих на збереження, уявну організацію, відтворення минулого досвіду людини; психічний процес, який полягає в

закріпленні, збереженні, наступному відтворенні та забуванні минулого досвіду, дає можливість його повторного застосування в життєдіяльності людини. У психології пам'яттю позначають комплекс пізнавальних здібностей і вищих психічних функцій з накопичення, збереження та відтворення знань і навичок. Пам'ять в різних формах і видах притаманна всім вищим істотам. Найбільш розвинений рівень пам'яті характерний для людини.

Пам'ять короткочасна є практично повністю автоматичною і працює без будь-якої свідомої установки на запам'ятовування. Людина може охопити поглядом близько семи предметів, запам'ятовуючи у середньому від п'яти до дев'яти одиниць інформації, які вона спроможна точно відтворити через кілька десятків секунд після їхнього пред'явлення. Тому, обґрунтовано вважають, що обсяг короткочасної пам'яті становить (7±2) елементи.

Пам'ять довготривала забезпечує людині тривале збереження знань, умінь і навичок, що потрібні в житті. Різновидом довготривалої пам'яті є автобіографічна пам'ять. Інформація найкраще запам'ятовується, протягом 15–20 хв, що зв'язано з роботою короткочасної пам'яті. Через дві години в людини включаються функції довгострокової пам'яті. Найкраще повернутися до вивченого через вісім годин і через добу. Якщо ж матеріал не повторювати, він буде сприйматися як новий.

Поріг відчуття – мінімальна сила подразника, яка викликає в даних умовах ледве помітне відчуття. Чим нижчий поріг, тим більша чутливість, і навпаки. Є підпорогові подразники – вони діють, але відчуття не виникає. Мінімальна величина подразника, що викликає відчуття, визначає нижчий абсолютний його поріг. Якщо збільшувати силу діючого подразника, сила відчуття

збільшується і досягає верхнього порога, після якого відчуття якісно змінюється: воно стає неприємним, а потім перетворюється на больове. Нижчий і вищий абсолютні пороги визначають діапазон абсолютної чутливості аналізаторів.

Психодіагностика (грец. Psyche - душа і diagnostikos - здатний розпізнавати) - галузь психологічної науки, що розробляє методи виявлення і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Самопочуття – загальний психічний показник нашого тілесного і духовного стану в кожний даний момент; складається з конкретних відчуттів і загальних почувань. Зокрема відчуття голоду складається з місцевого відчуття в області шлунку, із загального невизначеного відчуття у всьому організмі. Самопочуття тісно пов'язано зі самозбереженням індивіда: воно нагадує організму його потреби і вказує йому на загрозливі небезпеки.

Сенситивність – характерологічна особливість людини, яка проявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею, емоційна чутливість, емоційність. Також проявляється чутливість до психічних станів інших, їх прагнень, цінностей та цілей. Сенситивність передбачає наявність ***емпатії*** — здатності до відчування, емоційного резонансу та переживання інших.

Синдром емоційного вигорання (англ. Burnout) – поняття, введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році, яке виявляється наростаючим емоційним виснаженням.

Спостереження (англ. observation, рос. наблюдение) – метод наукового дослідження, що полягає в активному (систематичному, цілеспрямованому, планомірному) та навмисному сприйнятті об'єкта, в ході якого здобувається

знання про зовнішні сторони, властивості й відносини досліджуваного об'єкта. Спостереження включає в себе як елементи: спостерігача (суб'єкта), об'єкт спостереження та засоби спостереження. Як останні в розвинених формах спостереження використовуються різноманітні спеціально створені прилади, що виступають як продовження й посилення органів чуття людини, а також використовувані як знаряддя впливу на об'єкт (що перетворює спостереження на складову частину експериментальної діяльності).

Спостережливість – це психічна властивість сенсорної організації, що базується на відчутті та сприйнятті. Воно є професійно важливим для великої групи професій. Завдяки спостережливості людина розрізняє ознаки і об`єкти, що мають незначні відмінності, помічає відмінності в схожому, бачить їх при швидкому русі, при ракурсі, що змінився, має можливість скоротити до мінімуму час сприйняття ознаки, об'єкта, процесу.

Сприйняття – безліч пізнавальних процесів і дій з відображення в свідомості деякої цілісності, що виділяються суб'єктом в зовнішньому відповідно до його свідомості щодо світу (включаючи і інших людей, і тілесність самої людини). Під сприйняттям мають на увазі відображення явищ предметів зовнішнього світу - природного та соціального. Насправді все не так, що об'єкт існує в готовому вигляді в середовищі, «діє» на людину і в результаті той автоматично його відображає, усвідомлює. Навпаки, людина виділяє з хаосу вражень деякі об'єкти і тим самим структурує цей хаос. Щоб щось було сприйнято, усвідомлено, далеко не достатньо, щоб воно «подіяло» на органи чуття людини. Те, що є або не є предметом, залежить і від людини: для кого-то в навколишньому середовищі є музичні звуки і шуми, дисонанси і консонанси; для кого-то - симптоматичні шуми

працюючих машин або звуки, що видаються тваринами, для кого-то - логічні наголоси в мовлення співрозмовника, для кого-то - вдалі і невдалі планування житлових районів та ін..

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важковизначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона поперджує участь людини в потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює його до дій із підвищення ймовірності благополучного закінчення подій. Тривога дуже часто проявляється в людей, які хворіють неврозами.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Ситуаціями загрози можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Увага – виборча спрямованість свідомості на обмежене коло об'єктів, процесів (зовнішніх чи відносяться до психіки). До уваги іноді відносять дії контролю і самоконтролю.

Уява – пізнавальна активність людини як суб'єкта, що призводить або до ненавмисного виникнення, або до навмисної побудови в свідомості відображень (уявлень, схем та інших образів- моделей) тих об'єктів, які в досвіді в цілісному вигляді не сприймалися або не можуть

сприйматися за допомогою органів почуттів (як, наприклад, події історії, передбачуваного майбутнього, явища невоспрінімаемого світу або світу, неіснуючого взагалі, - надприродні персонажі казок, міфів і ін.)

Уявлення – розуміння або знання чого-небудь, яке ґрунтується на досвіді, одержаних відомостях, якихось даних тощо; чуттєво-наочний образ предметів або явищ дійсності, що зберігається і відтворюється у свідомості людини поза безпосереднім впливом їх на органи чуттів.

Фізіогноміка – вчення, за яким характер та психологічні властивості людини можна встановити через її риси обличчя — ніс, губи, брови, вуха тощо.

Фрустрація (від лат. frustratio — омана, марне очікування) — психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці і те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйманими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

СТИЛЬ·ІЗДАТ®
друкарня
www.stil-izdat.com

Формат 60х84/16 Ум. друк. арк. 23.02. Тир. 100 прим. Зам. № 046-23.
Підписано до друку 04.07.2023. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника ФОП Бровіна І.П.
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1. Т. (066) 822-71-30