

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний технічний університет
імені Івана Пулюя

Моначин І.Л.

Зошит для лабораторних робіт
(у II частинах)
Частина II
з курсу «Практикум з загальної психології»
для студентів спеціальності «Психологія»



Тернопіль – 2015

РЕЦЕНЗЕНТИ: **Пеньковська Н. М.** – к. психол. н., доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

Періг І.М. – к. психол. н., доцент кафедри психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

Моначин І.Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія». – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 100 с.

Рекомендовано до друку методичною радою факультету управління та бізнесу у виробництві ТНТУ ім. І. Пулюя (протокол № 4 від 16 листопада 2015 року)

© І.Л. Моначин, 2015

ЗМІСТ

Розділ VII. МИСЛЕННЯ	5
Лабораторна робота № 39	6
Тема: Дослідження впливу установки на спосіб розв'язання задач	6
Лабораторна робота № 40	9
Тема: Дослідження аналітичності мислення	9
Лабораторна робота № 41	10
Тема: Дослідження рефлексивності мислення.....	10
Лабораторна робота № 42	13
Тема: Робота студентів на виявлення здатності виділення суттєвих ознак.....	13
Лабораторна робота № 43	14
Тема: Опрацювання методики «Складні аналогії».....	14
Лабораторна робота № 44	15
Тема: Вивчення та оцінка логічного мислення	15
Лабораторна робота № 45	17
Тема: Вивчення логічного мислення на основі методики «кількісні відношення».....	17
Розділ VIII. ТЕМПЕРАМЕНТ	18
Лабораторна робота № 46	19
Тема: Дослідження сили нервової системи	19
Лабораторна робота № 47	22
Тема: Дослідження типу темпераменту	22
Лабораторна робота № 48	27
Тема: Дослідження властивостей темпераменту	27
Розділ IX. ХАРАКТЕР	33
Лабораторна робота № 49	34
Тема: Дослідження схильності до ризику	34
Лабораторна робота № 50	37
Тема: Дослідження вольової саморегуляції	37
Лабораторна робота № 51	40
Тема: Дослідження характерологічних тенденцій.....	40
Лабораторна робота № 52	45
Тема: Дослідження акцентуацій характеру (за методикою Х. Шмішека)	45
Розділ X. ВОЛЯ	50
Лабораторна робота № 53	51
Тема: Дослідження суб'єктивного контролю.....	51
Лабораторна робота № 54	55
Тема: Дослідження наполегливості.....	55
Лабораторна робота № 55	56
Тема: Дослідження імпульсивності.....	56
Розділ XI. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ	60
Лабораторна робота № 56	61
Тема: Дослідження настроїв	61
Лабораторна робота № 57	63
Тема: Дослідження тривожності	63

Лабораторна робота № 58	66
Тема: Дослідження емоційного відгукування.....	66
Розділ XII. ОСОБИСТІТЬ	69
Лабораторна робота № 59	70
Тема: Дослідження самооцінки особистості	70
Лабораторна робота № 60	75
Тема: Дослідження рівня домагань	75
Лабораторна робота № 61	78
Тема: Дослідження егоцентризму	78
Розділ XIII. ДІЯЛЬНІСТЬ	82
Лабораторна робота № 62	83
Тема: Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО)	83
Розділ XIV. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ ТА КОЛЕКТИВ	85
Лабораторна робота № 63	86
Тема: Вивчення міжособистісних стосунків у групі за методикою Дж. Морено «Соціометрія»	86
Лабораторна робота № 64	89
Тема: Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»	89
Розділ XV. СПІЛКУВАННЯ ТА МОВЛЕННЯ.....	91
Лабораторна робота № 65	91
Тема: Дослідження ригідності мовлення.....	91
Лабораторна робота № 66	93
Тема: Дослідження темпу усної мовної діяльності	93
Лабораторна робота № 67	94
Тема: Дослідження еготизму	94
Лабораторна робота № 68	95
Тема: Індивідуальне завдання.....	95
Ключі до лабораторних робіт.....	98

Розділ VII. МИСЛЕННЯ

План

1. *Поняття про мислення.*
2. *Класифікація мислення.*
3. *Види, фази та форми мислення.*

Основні поняття: мислення, аналітичність, рефлексивність, саногенне, патогенне мислення, творче, репродуктивне, відновлювальне, образне, словесно-логічне, наочно-дійове.

Мислення виникає і розвивається разом з практичною діяльністю людини на основі безпосереднього чуттєвого пізнання. Завдяки мисленню відображаються суттєві властивості і взаємозв'язки предметів та явищ дійсності в узагальненій і в опосередкованій формі.

Залежно від ступеня участі в мисленні психічних та нейрофізіологічних підсистем воно може набувати наочно-дійової чи словесно-логічної форми.

Виділяють послідовні фази мислення. На першій фазі суб'єкт усвідомлює проблему, що виникла, на другій проводить аналіз проблемної ситуації і на третій продукує нову інформацію у формі гіпотез, методів, алгоритмів її вирішення тощо.

Акт мислення завершується контролем, оцінкою та рефлексивною перевіркою передбачуваних причинно-наслідкових зв'язків і способів вирішення проблеми.

В основі мислення лежать операції аналізу і синтезу, однак кожний акт мислення являє собою єдність знань, розумових дій і ставлення людини до діяльності. Під час вивчення теми "Мислення" студентам пропонується ознайомитися з поняттям установка і дослідити вплив установки на спосіб розв'язання задач. Модифікована методика А. Лачинза і Е. Лачинза, запропонована в практикумі, дозволяє виявити достатню кількість характеристик мислення: його швидкість, залежність від установки, гнучкість чи, навпаки, ригідність, тобто утруднення суб'єкта у справі зміни програми діяльності в умовах, які потребують її перебудови.

У двох інших завданнях пропонується дослідження аналітичності і рефлексивності. Аналітичність мислення в людини здійснюється на рівні оперування поняттями, вона нерозривно пов'язана із синтезом. Рефлексивність виявляє здатність людини давати собі самозвіт і усвідомлювати власні дії (в тому числі й розумові). Рефлексивність виконує контрольні функції і тим самим бере участь у регулюванні програм життєдіяльності людини.

Лабораторна робота № 39

Тема: Дослідження впливу установки на спосіб розв'язання задач

Мета дослідження: визначення характеру вироблення та ступеня чутливості досліджуваного до установки, особливостей фіксування установки і наявності гнучкості чи ригідності мислення.

Матеріали та обладнання: десять аркушів паперу для кожного досліджуваного, розмір листків приблизно 10 x 8 см, ручка і секундомір.

Процедура дослідження

Дослід можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою не більше 9 осіб. В останньому випадку учасникам дослідження слід зручно розміститися за столами в такий спосіб, щоб забезпечити самостійність виконання завдань. Умови кожної задачі експериментатор записує на дошці чи заздалегідь на окремих плакатах.

Інструкція досліджуваному: “Вам буде запропоновано для розв'язання арифметичні задачі. Кожну задачу розв'язуєте на окремому аркуші паперу. Всі дії, які Ви робите під час розв'язування задачі, записуєте на цьому аркуші. Аркуш з розв'язаною задачею переверніть. Перевернутий аркуш – це знак експериментаторові про те, що Ви дане завдання виконали. Час розв'язання задач контролюється і обмежується 2 хвилинами. Після закінчення 2 хвилин експериментатор скаже: “Стоп! Припиніть розв'язування!” Для розв'язання наступної задачі беріть новий аркуш паперу.”

Арифметичні задачі експериментатор має подавати, строго дотримуючись послідовності.

Задачі

№ 1. Дано три посудини об'ємом 37, 21 і 3 літра; як відміряти рівно 10 літрів води?

№ 2. Дано три посудини об'ємом 37, 24 і 2 літра; як відміряти рівно 9 літрів води?

№ 3. Дано три посудини об'ємом 39, 22 і 2 літра; як відміряти рівно 13 літрів води?

№ 4. Дано три посудини об'ємом 38, 25 і 2 літра; як відміряти рівно 9 літрів води?

№ 5. Дано три посудини об'ємом 29, 14 і 2 літра; як відміряти рівно 11 літрів води?

№ 6. Дано три посудини об'ємом 28, 14 і 2 літра; як відміряти рівно 10 літрів води?

№ 7. Дано три посудини об'ємом 26, 10 і 3 літра; як відміряти рівно 10 літрів води?

№ 8. Дано три посудини об'ємом 27, 12 і 3 літра; як відміряти рівно 9 літрів води?

№ 9. Дано три посудини об'ємом 30, 12 і 3 літра; як відміряти рівно 15 літрів води?

№ 10. Дано три посудини об'ємом 28, 7 і 5 літрів; як відміряти рівно 12 літрів води?

Специфіка даного дослідження передбачає: експериментатор буде стежити за часом, витраченим досліджуваним на розв'язування кожної задачі, фіксуючи його в протоколі, і зможе, не нав'язуючись, порівняти записи розв'язування перших 5 задач. У разі потреби вдаються до індивідуального підказування тим, у кого виникають труднощі в розв'язуванні або в запису перших 5 задач.

Суть підказування полягає в тому, щоб нагадати досліджуваним, що воду можна тільки доливати та відливати за допомогою посудин. Звідси випливає, що арифметичні операції, які відображають дії з водою, – це додавання та віднімання. Якщо досліджуваний робить запис дій в дужках, то це означає: він користується іншими посудинами, що дорівнюють за об'ємом числу, одержаному в дужках, а це – порушення умов задачі. Всіх потрібно попередити про те, що використання дужок, коли записується розв'язок даних задач, заборонено. Також воду не можна множити і ділити. Всі дії складаються з доливання та відливання води за допомогою посудин вказаних об'ємів.

Під час розв'язування досліджуваним задач № 6 – підказувати нічого не можна, також не бажано перевіряти спосіб розв'язування їх. Час розв'язування досліджуваним кожної задачі контролюється експериментатором за допомогою секундоміра під час перевертання досліджуваним наступного аркуша з розв'язком запропонованої задачі і фіксується в окремому протоколі.

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом зіставлення способів розв'язування досліджуваним експериментальних задач з можливими способами розв'язку їх. На підставі цього зіставлення визначають: характер вироблення установки, чутливість до установки, особливості її фіксації, гнучкість чи ригідність мислення. Додатково можна дати характеристику швидкості мислення. Для цього використовують показник швидкості.

Показник швидкості мислення виводиться як середньоарифметичний час, витрачений на розв'язування задач. Середньоарифметичний час розв'язування перших 5 задач характеризує швидкість вироблення установки, а середньоарифметичний час розв'язування решти 5 задач показує залежність пошуку розв'язку від установки. У цьому разі важливо враховувати, розв'язана чи ні задача № 10.

Характер вироблення установки з'ясовується тим, як досліджуваний розв'язував перші 5 задач і з якою швидкістю він це робив. Якщо досліджуваний третю, четверту і п'яту задачі розв'язував швидко набутим способом, від більшого об'єму віднімав менший і без підказування, то вироблення установки вважають оптимальним. Коли ж досліджуваному підказували чи він змінював спосіб запису розв'язування задачі, а також спостерігалася велика величина показника швидкості мислення при розв'язуванні перших 5 задач, то вироблення установки було неоптимальним, проходило з ускладненнями.

Ступінь чутливості досліджуваного до установки перевіряють шляхом аналізу розв'язування задач № 6 і № 7. Якщо ці задачі розв'язано установочним способом, тобто від більшої величини віднімали меншу, то ступінь чутливості до установки високий.

Коли одну із задач розв'язано способом відповідно до установки, а другу – суперечливим установці, то чутливість до установки середня. Наприклад, задачу № 6, крім способу, що відповідає установці, може бути розв'язано так: $14 - 2 - 2 = 10$, а задача № 7 взагалі не вимагає розрахунків, бо воду відразу можна налити об'ємом 10 літрів.

Якщо обидві задачі розв'язано способом, який не відповідає установці, то можна стверджувати, що у досліджуваного слабка чутливість до установки.

Особливості фіксації установки визначаються за способом розв'язування досліджуваними задачами № 8 і № 9. Коли обидві задачі під номерами 8 і 9 розв'язано за установочним способом, то установка фіксована, а ступінь її фіксації високий.

Якщо одна із задач розв'язувалася способом установки, а друга іншим способом, то ступінь фіксованості установки характеризується як середній. Наприклад, задачу № 8 можна розв'язати так: $12 - 3 = 9$, а задачу № 9 легко розв'язати додаванням, яке за логікою переливання води за допомогою посудин означає доливання, тобто $12 + 3 = 15$.

Коли обидві задачі розв'язано не способом установки, то це засвідчує, що немає фіксації установки. Однак таке твердження буде правомірним, якщо у досліджуваного слабка чутливість до установки. В іншому разі фіксація установки слабка.

Визначення ригідності та гнучкості мислення проводиться за результатом розв'язку задачі № 10. Ця задача має один правильний розв'язок, протилежний установці: $7 + 5 = 12$. Якщо досліджуваний задачу розв'язав, то його мислення – гнучке, незалежно від чутливості чи фіксованості установки, оскільки він зміг переорієнтуватися на пошук нового. Якщо останню задачу досліджуваний не розв'язав і далі діє шляхом віднімання від більшого меншого, то його мислення ригідне.

Аналіз результатів

Після обробки результатів дослідження важливо правильно проаналізувати взаємозв'язки між швидкістю мислення, характером вироблення установки, ступенем чутливості до установки, особливостями фіксації та ригідністю або гнучкістю мислення.

Активізуючи умови, в яких виробляється установка досліджуваного, слід звернути увагу на їхню сталість, з одного боку, і на кількість повторюваності одного й того ж способу розв'язування, з іншого. Це стосується й особливостей фіксації установки.

У разі виявлення ригідності мислення необхідно продумати рекомендації досліджуваним для розвитку його гнучкості. Багато задач розв'язується кількома способами. Пошук різноманітних способів розв'язання – це вже ознака творчості. Можна налаштувати себе на цей пошук. Добре допомагають у розвитку гнучкості тренування зміни уявлення і розв'язування спеціальних творчих завдань. Для досліджуваних з повільним протіканням мислительних процесів складаються формули настроювання на швидку роботу. Показники швидкості мислення поліпшуються з досвідом змагальної взаємодії з іншими людьми. Однак слід мати на увазі, що отримані результати швидкості мислення

можуть залежати від самопочуття досліджуваного під час експерименту і від його зацікавленості дослідженням.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 40
Тема: Дослідження аналітичності мислення

Мета дослідження: визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 рядами чисел, складеними за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка і секундомір.

Процедура дослідження

Забезпечити цілковиту самостійність роботи. До початку дослідження бланки належить розкласти перед учасниками тестування на добре освітленому столі текстом донизу, щоб до зачитування інструкції вони їх не розглядали і не ознайомилися з ними.

Бланк із надрукованою на ньому таблицею рядів чисел має такий вигляд:

Затрачено _____ хв.

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

Інструкція досліджуваному: «На бланках, які лежать перед Вами, надруковано ряди чисел. Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю продовжіть кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводиться 5 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряді. Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову поверніться до важкого для Вас числового ряду. Чи все Вам зрозуміло? Якщо немає запитань, переверніть тестові бланки. Починаємо!»

Через 5 хв. подається команда: «Стоп! Дописування закінчено!»

Обробка результатів

Обробка результатів виконується за підрахунком правильних відповідей дописаних досліджуваним рядів. Якщо досліджуваний записав у якому-небудь ряді тільки одне число, хоча воно і було правильним, числовий ряд вважається недописаним.

Аналіз результатів

Рівень розвитку аналітичності мислення визначається за кількістю правильно дописаних рядів чисел.

Якщо досліджуваний дописав 14–15 рядів, то його аналітичність мислення дуже висока або відмінна; якщо –13 – аналітичність висока або добра; якщо 8–10 – аналітичність середня або задовільна; якщо 6–7 – аналітичність низька або погана; якщо 5 і нижче, то аналітичність дуже низька або дуже погана. Можна зіставити результати тестування з успішністю з відповідних дисциплін. Інтерпретуючи результати, бажано враховувати особливості темпераменту досліджуваного, а також навички роботи з числами.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 41

Тема: Дослідження рефлексивності мислення

Мета дослідження: визначення рівня сформованості рефлексивності мислення.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 анаграмами, папір для записів, протокол дослідження, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Це дослідження краще проводити з одним досліджуваним. Перед початком дослідження досліджуваному дають бланк з анаграмами:

- | | | |
|----------------|------------------|--------------------|
| 1) сноб _____ | 6) еравшн _____ | 11) окамднри _____ |
| 2) райі _____ | 7) ркдети _____ | 12) ивнсвоко _____ |
| 3) упкс _____ | 8) ашнррі _____ | 13) отгрвіял _____ |
| 4) итрг _____ | 9) едатыл _____ | 14) офмрлуря _____ |
| 5) укскр _____ | 10) акемра _____ | 15) ахарткре _____ |

Експериментаторові належить потурбуватися про те, щоб зручно розмістити досліджуваного за столом, а самому контролювати час розв'язування ним кожної анаграми, фіксуючи його в протоколі.

Протокол дослідження

Експериментатор _____ Дата _____

Досліджуваний _____

Порядковий № анаграми	Час затрачений на вирішення _____ хв.
1	Самозвіт досліджуваного про розв'язок анаграм:
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Інструкція досліджуваному: “Вам буде запропоновано анаграми (слова, в яких переставлено букви). Відтворіть ці слова, не викидаючи і не додаючи нових букв анаграм. Намагайтеся працювати швидко: час розв'язування кожної анаграми фіксується. Розв'язування записуйте на аркуші паперу. Починаємо!”

Після закінчення досліду експериментатор запитує досліджуваного про те, яким шляхом він розв'язував анаграми, чи встановив при цьому послідовність розміщення букв і яку саме. Відповідь досліджуваного фіксується в протоколі.

Обробка результатів

Щоб отримати показник сформованості рефлексії, за кожне правильно розв'язане завдання нараховується один бал і ще по одному балу набавляють за ті завдання, які було розв'язано із встановленою досліджуваним послідовністю перестановки букв анаграм.

Коефіцієнт сформованості рефлексії визначають шляхом ділення отриманих досліджуваним балів на їхню максимальну кількість. У даному разі

вона дорівнює 29. Показником часу є середній арифметичний час, затрачений на розв'язання анаграм. А показник рангу відповідає номеру найскладнішої із розв'язаних анаграм.

Аналіз результатів

Аналізуючи результати дослідження, важливо визначити, в першу чергу, стратегію розв'язування досліджуваних завдань, з'ясувавши, наскільки змістовно протікав у нього процес мислення. Стратегія розв'язування може бути:

а) хаотичною, невпорядкованою, при якій розв'язування характеризується безсистемним пошуком і висуненням значної кількості задумів, логічно не пов'язаних між собою. Висунуті в цьому разі гіпотези не піддаються остаточній перевірці;

б) формально-алгоритмічною, якій властиве послідовне перебирання можливих варіантів розв'язування з окремими поверненнями до раніше розглянутих, при цьому домінує продуктивний рух у змістовому плані і явно недостатнє регулювання – у смисловому;

в) змістоадаптивною, коли є логічно пов'язаний рух за семантично вагомими ознаками, коли ведучим є рух думки в рівнях, що утворюють смислову сферу, а саме – в особистісному та в рефлексивному;

г) згорнутою, для якої характерна скороченість оціночних дій і злиття їх з пошуковими, що дозволяє досить швидко знаходити правильний розв'язок.

Рефлексія мислення дозволяє під час розв'язування завдань виробити найбільш ефективну стратегію і прискорити мислительну діяльність. У запропонованій методиці рефлексивність проявляється в зміні стратегії розв'язування в ході виконання завдання. При цьому потрібно звернути увагу на вплив розв'язку попередньої анаграми на наступні.

Важливо врахувати у навчанні роль мислення. Високий рівень розвитку властивостей мислення, які входять у структуру навчання, забезпечує легкість і швидкість аналізу й узагальнення ознак, суттєвих для вирішення проблеми. Цей рівень рефлексивності виконує функції контролю й оцінки людиною власних розумових дій, дає можливість виявляти і враховувати свої помилки, оцінювати правильність пошуків нових шляхів розв'язування завдань. У дослідженні на цей рівень вказує показник рангу, не нижчий за 12–13.

Рівень сформованості рефлексивності мислення встановлюють за допомогою таблиці, в якій літерою *K* позначено коефіцієнт сформованості рефлексії.

<i>K</i>	Рівень сформованості рефлексивності мислення
0-0,3	Низький
0,31-0,7	Середній
0,71-1	Високий

На основі даних про рівень сформованості рефлексивності мислення, аналізу стратегії розв'язування анаграм і показника швидкості розумових процесів складають рекомендації досліджуваному про поліпшення його навчальної діяльності, враховуючи при цьому індивідуальні особливості темпераменту, властивості характеру і навички роботи з літерами.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 42

Тема: Робота студентів на виявлення здатності виділення суттєвих ознак

Мета дослідження: визначити здатність відокремлювати суттєві ознаки предметів та явищ від несуттєвих та другорядних.

Матеріали та обладнання: виготовити бланк, ручка.

Процедура дослідження

Інструкція. У кожному рядку Ви знайдете одне слово, яке стоїть перед дужками і далі – п'ять слів в дужках. Всі слова, які знаходяться в дужках, мають якесь відношення до того, що стоїть перед дужками. Виберіть тільки два, які мають найбільше відношення до слова, і підкресліть їх. Слова в завданнях підібрані таким чином, що досліджуваний повинен продемонструвати свою здатність вловити абстрактне значення тих чи інших понять і відмовитись від більш легкого, але неправильного способу вирішення, при якому замість суттєвих виділяють окремі, конкретно–ситуаційні ознаки.

Тестові завдання

1. Сад (рослини, садівник, пес, паркан, земля).
2. Ріка (берег, риба, рибалка, намула, вода).
3. Місто (автомобіль, будівля, натовп, вулиця, велосипед).
4. Хлів (сіновал, кінь, дах, скотина, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Перстень (діаметр, алмаз, прохання, округлість, штамп).
8. Читання (очі, книга, картина, друг, слово).
9. Газета (правда, додатки, телеграми, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, штрафи, покарання, правила).
11. Війна (аероплан, танк, битва, автомати, солдати).

Аналіз результатів

Результати варто обговорити з досліджуваним, в'яснити, чи наполягає він на своїх неправильних відповідях, і чим пояснює свій вибір. Перевірте, правильність відповідей за ключем (див. ключ).

Висновок: _____

Лабораторна робота № 43
Тема: Опрацювання методики «Складні аналогії»

Мета дослідження: визначення та оцінка логічного мислення досліджуваних індивідуально та у групі.

Матеріали та обладнання: виготовити бланк, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Інструкція. Досліджуваному пропонується на бланку 20 пар слів, які пов'язані між собою абстрактними зв'язками. На цьому ж бланку в квадраті «Шифр» розміщено 6 пар слів у відповідності до цифр від 1 до 6. Після того, як досліджуваний визначить відношення між словами в парі, йому треба знайти аналогічну пару слів у квадраті «Шифр» і обвести кружечком відповідну цифру. Термін виконання – 3 хвилини. Оцінка виставляється за кількістю правильних відповідей.

ШИФР

1. Вівця – стадо
2. Малина – ягода
3. Море – океан
4. Світло – темнота
5. Отруєння – смерть
6. Ворог – неприятель

Тестові завдання

1. Страх – втеча1 2 3 4 5 6
2. Фізика – наука1 2 3 4 5 6
3. Правильно – вірно1 2 3 4 5 6
4. Грядка – город1 2 3 4 5 6
5. Пара – два1 2 3 4 5 6
6. Слово – фраза1 2 3 4 5 6
7. Бадьорий – в'ялий1 2 3 4 5 6
8. Свобода – воля1 2 3 4 5 6
9. Країна – місто1 2 3 4 5 6
10. Похвала – лайка1 2 3 4 5 6
11. Помста – підпал1 2 3 4 5 6
12. Десять – число1 2 3 4 5 6
13. Плакати – ревіти1 2 3 4 5 6
14. Глава – роман1 2 3 4 5 6
15. Спокій – рух1 2 3 4 5 6
16. Сміливість – геройство1 2 3 4 5 6
17. Прохолода – мороз1 2 3 4 5 6
18. Обман – недовіра1 2 3 4 5 6
19. Спів – мистецтво1 2 3 4 5 6
20. Тумбочка – шафа1 2 3 4 5 6

Аналіз результатів

Підрахунок результатів дослідження проводиться за ключем (див. ключ).
Норма правильних відповідей – 5 та більше.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 44

Тема: Вивчення та оцінка логічного мислення

Мета дослідження: визначити та оцінити логічне мислення індивідуально або у групі.

Матеріали та обладнання: виготовити бланк, ручка, секундомір.

Процедура дослідження:

Інструкція. Необхідно визначити формальну правильність того чи іншого логічного розумового заключення на основі визначеного твердження (або ряду тверджень). Реальна дійсність не відіграє при цьому ніякої ролі (це трохи ускладнює тест, оскільки зміст тверджень абсурдний, але логічно правильний). Враховуйте також те, що правильних відповідей може взагалі не бути, або їх може бути більше однієї. На наступні 12 завдань відводиться 8 хвилин.

Тестові завдання

1. Деякі равлики є горами. Всі гори люблять котів. Отже, усі равлики люблять котів.

- а) правильно
- б) неправильно

2. Усі крокодили можуть літати. Усі велетні є крокодилами. Отже, усі велетні можуть літати.

- а) правильно
- б) неправильно

3. Деякі качани капусти є паровозами. Деякі паровози грають на роялі. Отже, деякі качани капусти грають на роялі.

- а) правильно
- б) неправильно

4. Два ліси ніколи не подібні один на одного. Сосни і ялинки виглядають однаково. Отже, сосни і ялинки не є двома лісами.

- а) правильно
- б) неправильно

5. Ніхто не може стати президентом, якщо у нього червоний ніс. У всіх людей червоні носи. Отже, ніхто не може бути президентом.

- а) правильно
- б) неправильно

6. Усі ворони збирають картини. Деякі збирачі картин сидять у пташиній клітці. Отже, деякі ворони сидять у пташиній клітці.

- а) правильно
- б) неправильно

7. Тільки погані люди обманюють і крадуть. Катерина – хороша.

- а) Катерина обманює
- б) Катерина краде
- в) Катерина не краде
- г) Катерина обманює і краде
- д) Катерина не обманює

8. Усі горобці не вміють літати. У всіх горобців є ноги.

- а) горобці без ніг можуть літати
- б) деякі горобці не мають ніг
- в) всі горобці, у яких є ноги, не можуть літати
- г) горобці не вміють літати, тому що у них є ноги
- д) горобці не вміють літати і вони не мають ніг

9. Деякі люди – європейці. Європейці трьохногі.

- а) у деяких людей три ноги
- б) європейці, які є людьми, іноді трьохногі
- в) люди з двома ногами не є європейцями
- г) європейці – це люди з трьома ногами
- д) європейці з двома ногами іноді є людьми

10. Квіти – це зелені тварини. Квіти п'ють горілку.

- а) всі зелені тварини п'ють горілку
- б) всі зелені тварини є квітами
- в) деякі зелені тварини п'ють горілку
- г) квіти, які п'ють горілку, є зеленими тваринами
- д) зелені тварини не є квітами

11. Кожний квадрат круглий. Усі квадрати червоні.

- а) квадрати бувають з червоними кутами
- б) квадрати бувають з круглими кутами
- в) бувають червоні круглі кути
- г) кути і квадрати круглі і червоні
- д) у червоних квадратів круглі кути

12. Хороші керівники падають з неба. Погані керівники можуть співати.

- а) погані керівники летять з неба вниз
- б) хороші начальники, які вміють літати – можуть співати
- в) деякі погані керівники не можуть співати
- г) деякі хороші керівники погані, так як вони вміють співати
- д) погані керівники не падають з неба.

Аналіз результатів

За кожне співпадання з ключем ви отримуєте 1 бал (див. ключ). Якщо ви отримали кількість балів: від 0 до 2 говорить про те, що з логікою у вас дуже погано. від 3 до 6 – логіка не відсутня, але, напевне, буде добре, коли ви її потренуєте. 7 – 10 – добрий результат, який говорить про нормальний розвиток логічних здібностей. 11 або 12 балів говорять про відмінний розвиток логічних здібностей. Вас складно переконати речами, у яких є логічні задачі. Ви бачите різні ситуації наскрізь і можете передбачати поведінку людей з вашого оточення.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 45

Тема: Вивчення логічного мислення на основі методики «кількісні відношення»

Мета дослідження: визначити рівень логічного мислення на основі методики «кількісні відношення»

Матеріали та обладнання: виготовити бланк, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Інструкція. Вам пропонуються для вирішення 18 логічних задач. Кожна з них містить дві логічні передумови, в яких букви знаходяться в тих чи інших чисельних взаємовідношеннях між собою. Опіраючись на логічні передумови необхідно вирішити, в якому співвідношенні знаходяться між собою букви, що стоять під ризикою, поставивши знак «більше» або «менше». Час вирішення 5 хв.

Тестові завдання

А більше Б в 9 раз
Б менше В в 4 рази
В А

А менше Б в 10раз
Б більше В в 6 раз
А В

А більше Б в 3 рази
Б менше В в 6 раз
В А

А більше Б в 4 рази
Б менше В в 3 рази
В А

А менше Б в 3 рази
Б більше В в 7 раз
А В

А більше Б в 9 раз
Б менше В в 12 раз
В А

А більше Б в 6 раз
Б більше В в 7 раз
А В

А менше Б в 3 рази
Б більше В в 5 раз
В А

А менше Б в 10 раз
Б більше В в 3 рази
В А

А менше Б в 2 рази
Б більше В в 8 раз
А В

А менше Б в 3 рази
Б більше В в 4 рази
В А

А більше Б в 2 рази
Б менше В в 5 раз
А В

А менше Б в 5 раз
Б більше В в 6 раз
В А

А менше Б в 5 раз
Б більше В в 2 рази
А В

А більше Б в 4 рази
Б менше В в 3 рази
В А

А менше Б в 3 рази
Б більше В в 2 рази
А В

А більше Б в 4 рази
Б менше В в 7 раз
В А

А більше В в 3 рази
Б менше В в 5 раз
А В

Аналіз результатів

Оцінка проводиться по кількості правильних відповідей (див. ключ).
Норма дорослої людини – 10 і більше.

Висновок: _____

Розділ VIII. ТЕМПЕРАМЕНТ

План

- 1. Поняття про темперамент.*
- 2. Класифікація типів темпераменту.*
- 3. Властивості темпераменту.*

Основні поняття: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік, лабільність, сенситивність, сила, темп, ритм, рухливість, ергічність, інертність, пластичність, інтроверсія, екстраверсія, нервова система.

Темперамент є результатом поєднання різноманітних біологічних компонентів, включених у функціонування системи поведінки. Це узагальнена, якісно своєрідна система різноманітних психобіологічних властивостей індивідуальної поведінки, тому темперамент проявляється і в психічному орієнтуванні, і в програмуванні, і в регуляції, і в оцінці життєдіяльності людини у формі динамічних процесів. До зазначених останніми відносять: інтенсивність, швидкість, темп, ритм, а також емоційну чутливість і пластичність.

Темперамент належить до первинних форм вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів

збудження та гальмування. Але співвідношення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту, що традиційно виділяються (сангвініка, холерика, флегматика і меланхоліка), далеко не однозначні. Темперамент як психобіологічна властивість особистості проявляється в особливостях освоєння предметного світу, в тяжінні до розумової і фізичної праці, в соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого чи від одних засобів мислення до інших, у швидкості моторно-рухових актів, у швидкості мовлення, в емоційній чуттєвості до розходжень між задуманим і результатом спілкування та діяльності, в чутливості до невдач і оцінки людей.

У практикумі запропоновано методики, які дозволяють встановити не лише переважаючий у людини тип темпераменту, але й різноманітні його властивості, а також особливості нервової системи.

Лабораторна робота № 46 **Тема: Дослідження сили нервової системи**

Мета дослідження: визначення типу нервової системи за допомогою темпінг-тесту.

Матеріали та обладнання: бланки на стандартних аркушах паперу (203 x 288 мм або 210 x 297 мм), поділених на 6 квадратів, по 3 у два ряди, олівці, секундомір, протокол дослідження.

Процедура дослідження

Дослідження складається з двох етапів. Його проводять удвох: досліджуваний та експериментатор. Досліджуваного розпитують про самопочуття і пропонують зручно розташуватися за добре освітленим столом, взяти бланк і олівець.

Перший етап

На першому етапі досліджуваному пропонують правою рукою проставити в бланку крапки. За сигналом експериментатора досліджуваний має переходити до розстановки крапок від одного квадрата до іншого.

Інструкція досліджуваному: “За моїм сигналом починайте проставляти олівцем крапки в першому бланку. Намагайтеся поставити якомога більше крапок і переходьте з одного квадрата на інший за моєю командою і тільки в напрямку за годинниковою стрілкою. Тепер візьміть у праву руку олівець і за сигналом “Починаємо!” розставляйте крапки.” Після перевірки правильності розуміння інструкції експериментатор подає сигнал: “Починаємо!” і через кожні 5 секунд – команду: “Перейти до іншого квадрата!”. По закінченню 5 секунд роботи в шостому квадраті говорить: “Стоп!”

Другий етап

Другий етап починається одразу за першим після зачитування інструкції з пропозицією виконати на новому бланку аналогічне завдання, але лівою рукою. Інструкція і порядок проведення досліду на другому етапі такі ж, як і на першому.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення характеру працездатності під час виконання завдання темпінг-тесту. Для цього необхідно підрахувати кількість

крапок, які розставляв досліджуваний за кожні 5 секунд у квадратах першого і другого бланків, і занести результат до протоколу.

Протокол досліду

Завдання _____ Дата _____
Досліджуваний _____
Екпериментатор _____
Самопочуття досліджуваного _____

№ квадрату	Проміжок часу роботи (в секундах)	Кількість проставлених крапок	
		Правою рукою	Лівою рукою
1	0-5		
2	6-10		
3	11-15		
4	16-20		
5	21-25		
6	26-30		

Сила нервової системи діагностується на основі аналізу графіка працездатності за формою кривої відповідно до раніше вказаних критеріїв. Типи динаміки максимального темпу руху проілюстровано графіками (мал. 2).

1. Графік працездатності за типом випуклий: темп працездатності зростає за перші 10–15 секунд роботи, а за наступні 25–30 секунд він може знизитися нижче вихідного рівня. Тип нервової системи досліджуваного – *сильний*.

2. Графік працездатності за типом рівний, максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Тип нервової системи – *середньої сили*.

3. Графік працездатності за типом спадаючий: максимальний темп знижується вже з другого 5-секундного відрізка часу і залишається на зниженому рівні протягом всієї подальшої роботи. Це засвідчує *слабкість* типу нервової системи досліджуваного.

4. Графік працездатності за типом проміжний: темп роботи знижується в цьому разі після перших 10–15 секунд. Тип нервової системи в даному разі *середньо-слабкий*.

5. Графік працездатності за типом увігнутий: первинне зниження максимального темпу змінюється потім короткочасним зростанням темпу до вихідного рівня. Внаслідок здатності до короткочасної мобілізації такі піддослідні також належать до групи осіб з *середньо-слабким* типом нервової системи.

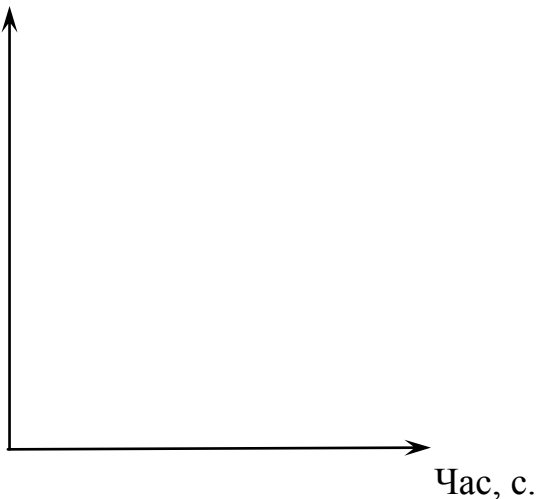
Потім будуються графіки працездатності окремо для правої і для лівої руки. З цією метою на осі абсцис треба відкласти п'ятисекундні проміжки часу, а на осі ординат – кількість точок у кожному квадраті.

Аналізуючи результати, спочатку зіставляють графіки працездатності лівої і правої руки. У більшості випадків вони за характером однакові. У тих, хто пише правою рукою, працездатність правої руки вища за працездатність

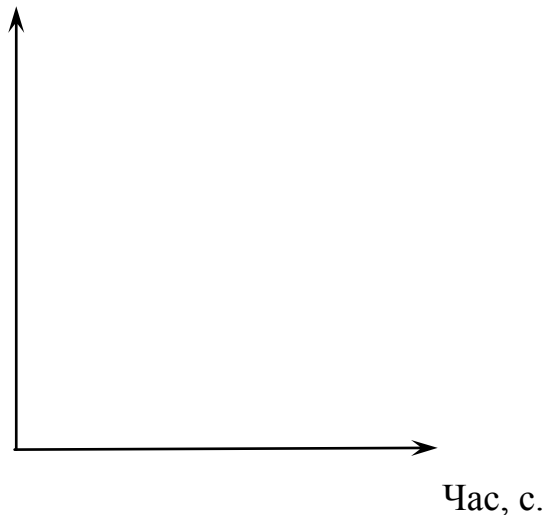
лівої руки, а в тих, хто пише лівою, – навпаки. У разі значної розбіжності графіків дослід бажано повторити через деякий проміжок часу.

Аналіз результатів

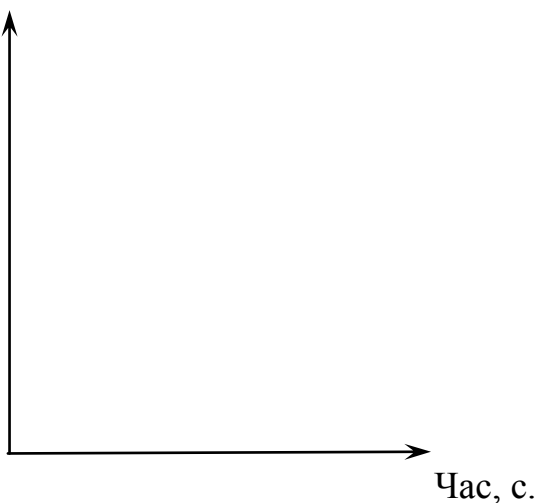
Кількість крапок



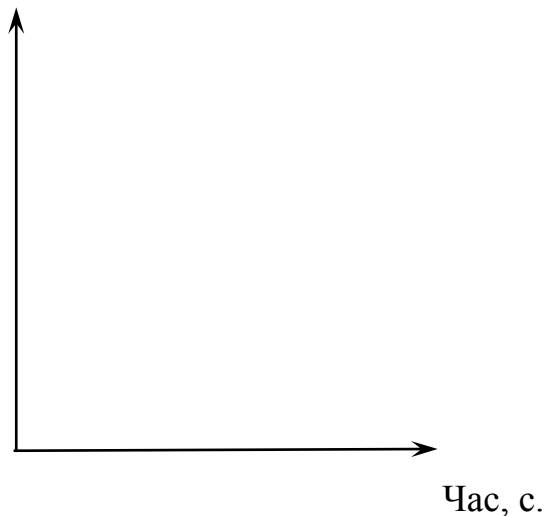
Кількість крапок



Кількість крапок



Кількість крапок



Важливо порівняти силу нервової системи з особливостями темпераменту. На цій підставі можна визначити силу працездатності досліджуваного і продумати рекомендації для її підвищення.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 47
Тема: Дослідження типу темпераменту

Мета дослідження: визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості та типу темпераменту.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник Г. Айзенка з 57 запитань, бланк для відповідей, ручка або олівець.

Процедура дослідження

Дослідження типу темпераменту можна проводити як з однією людиною, так і з невеликою групою. У другому разі необхідно забезпечити самостійність відповідей учасників опитування.

Кількість тестів і бланків для відповідей має відповідати числу досліджуваних. На бланку відповідей записуються в колонку номери запитань, а поряд передбачено місце для відповідей: “Так” або “Ні”. У завдання експериментатора входить роздавання опитувальників, бланків, ручок або олівців, ознайомлення з інструкцією.

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

Опитувальник

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною особистістю?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, ніж діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні без поважної на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке з Вами, що, розгнівавшись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи часто Ви вдаєтесь до дії під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тому, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15. Ви, як правило, віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?

17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все “горить” у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї, гадаючи, що могли б зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитуванням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та “жахи”, які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41. Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться страхіття?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас якісь болі?
46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?

51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас переживання, що Ви чимось гірші за інших?
53. Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите пожартувати з інших?
57. Чи мучить Вас безсоння?

Бланк відповідей

№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь	№ питання	Відповідь
1.		11.		21.		31.		41.		51.	
2.		12.		22.		32.		42.		52.	
3.		13.		23.		33.		43.		53.	
4.		14.		24.		34.		44.		54.	
5.		15.		25.		35.		45.		55.	
6.		16.		26.		36.		46.		56.	
7.		17.		27.		37.		47.		57.	
8.		18.		28.		38.		48.			
9.		19.		29.		39.		49.			
10.		20.		30.		40.		50.			

Обробка результатів

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

Індексом відвертості B є кількість збігань на такі запитання: відповідь “Так” – № 6, 24, 36; відповідь “Ні” – № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

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

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

Наступним кроком обробки результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту. Темперамент та його основні властивості можна подати як точки проєкції величини екстраверсії та емоційної стійкості, одержаної при перетинанні перпендикулярів, віднесених до відповідних значень осей.

Аналіз результатів

Результати доцільно аналізувати тільки в тому разі, коли вони були достатньо відвертими, при цьому величина індексу B не може перевищувати 4 бали.

На думку Г. Айзенка, поєднання *екстраверсії – інтроверсії та невротизму – емоційної стійкості* є властивостями темпераменту, які визначають його тип. Властивості екстраверсії та інтроверсії протилежні, так, як і невротизм – емоційна стійкість. Їх можна подати на континіумі, де величина одного з показників, наприклад, екстраверсія *E* 0–12 означає відсутність екстраверсії, тобто – інтроверсію, а величини 13–24 – виявляє екстраверсію.

0	6	12	18	24
Інтроверсія				Екстраверсія

Рівень екстраверсії визначають за таблицею

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

Аналогічне співвідношення мають полярні властивості невротизму – «емоційної» стійкості. Їхні рівні визначаються на основі тих же інтервалів, що і рівні екстраверсії – інтроверсії.

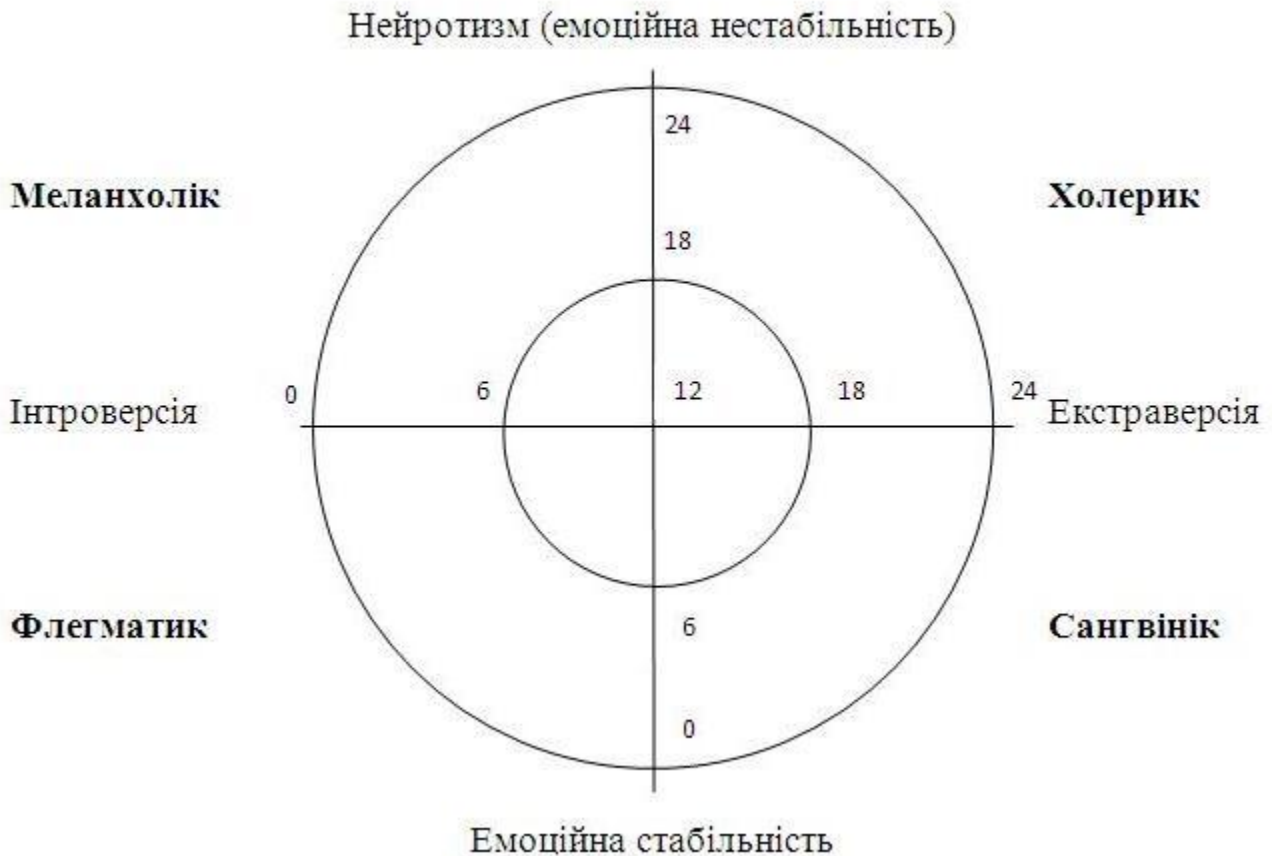
Під екстраверсією слід розуміти спрямованість особистості на оточуючих людей та на події, під інтроверсією – спрямованість на внутрішній світ, а під невротизмом – поняття, синонімічне до тривожності, яке проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресивність.

Динамічний прояв цих властивостей пов'язаний зі швидкістю утворення умовних рефлексів, з їхньою міцністю, з балансом процесів збудження – гальмування в центральній нервовій системі та з рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації.

Так, екстраверт, порівняно з інтровертом, швидше виробляє умовні рефлекси, вирізняється більшою терплячістю до болю, але це поєднується з низькою витривалістю в ситуації сенсорної депривації, що зумовлює підвищену негативну реакцію на одноманітність, на велику частоту відволікань під час роботи. Типовими поведінковими проявами екстраверта є комунікабельність, імпульсивність, недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нового середовища, відкритість і зовнішній прояв почуттів. Він співчутливий, життєрадісний, упевнений у собі, прагне до лідерства, до розваг, має багато друзів, нестриманий, любить ризик, кмітливий, не завжди відповідальний.

Інтроверт привертає увагу своїми особливостями поведінки. Він часто заглиблений у себе, важко налагоджує контакти з людьми й адаптується до реальності. Частіше за все інтроверт спокійний, урівноважений, неагресивний, його дії обмірковані й раціональні. Коло друзів у нього невелике. Інтроверт любить прогнозувати майбутнє, замислюватися над тим, що і як буде робити, не піддається на моментні непередбачувані стимули, песиміст, не любить непередбачуваних ситуацій, хвилювань, дотримується заведеного життєвого порядку. Він контролює свої почуття, відповідальний, дуже рідко проявляє агресивність.

Схема типу темпераменту



На одному полюсі невротизму (високий рівень) перебувають невротики, яким притаманна неврівноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи. Тому вони легко збуджуються, для них властива мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, підозрливість, нерішучість, повільність.

Другий полюс невротизму (низький рівень) – це емоційно стабільні особистості, які відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і вчинків.

На малюнку тип темпераменту визначається в точках перетину екстраверсії та невротизму, відтворених на відповідних вісях шкал у тому чи в іншому октанті. При цьому темпераменту сангвініка відповідає екстраверсія й емоційна стійкість, темпераменту холерика – екстраверсія і невротизм, тобто емоційна мінливість, темпераменту флегматика – інтроверсія й емоційна стійкість, а темпераменту меланхоліка – інтроверсія і невротизм.

Якщо точка перетину перпендикулярів лежить у площині кола радіусом 6 одиниць, то це показник слабого вираження темпераменту, а якщо вона лежить у межах різниці площин великого і малого кіл, то тип темпераменту виражено яскраво, повно.

Темперамент значною мірою визначає особливості характеру людини. Сангвініки, як правило, бувають комунікабельними, відкритими, говіркими, жвавими, ініціативними, але часто безтурботними і не завжди схильними доводити справу до кінця. У холериків спостерігаються часті зміни настрою, вони

активні, але в той же час імпульсивні, бувають образливими та агресивними і здебільшого оптимістичні. У темпераменті флегматика помітна розміреність, спокій, надійність. Меланхоліки – це дуже чутливі люди, як правило, спостережливі, тривожні, малоконтактні, дратівливі, багато переживають, песимісти.

Рекомендації щодо розвитку властивостей темпераменту. Сангвініку дуже важливо стимулювати працездатність, цілеспрямованість, ініціативність, але при цьому слід контролювати навантаження, щоб воно було в допустимих межах. їм слід тренувати дисциплінованість та навчатися ділових контактів і чіткості.

Холерикам з їхньою яскраво вираженою схильністю до лідерства бажано забезпечувати позитивність стосунків з оточуючими, не “з’ясовувати стосунків” у моменти конфліктів, а аналізувати проблеми згодом у спокійній обстановці, контролювати власні прагнення тиснути на інших, підкоряти їх собі, спрямовувати зусилля на власне естетичне виховання.

Працьовитим флегматикам доцільно порекомендувати тренувати свій соціальний інтелект (розуміння людей, спостережливість за емоційним станом інших людей, встановлення контактів тощо). В окремих випадках завдяки скромності в них не завжди адекватна самооцінка, яку в цьому разі слід підвищити.

Меланхолікам з їхньою вдумливістю і підвищеною сензитивністю не потрібно поспішати включатися у види діяльності і спілкування, в яких є жорстка субординація, їм також потрібно контролювати і рефлексувати своє ставлення до інших (уникати переоцінки авторитету інших), формувати установку на успіхи в роботі, а для цього визначати термін виконання окремих етапів роботи і навіть їхніх елементів. Для розвитку контактності та комунікабельності бажано не уникати громадських доручень, які дають можливість вступати в різноманітні взаємовідносини з іншими людьми, з партнерами по діяльності, брати участь в усіляких заходах, виступати з доповідями на конференціях, домовлятися, координувати дії.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 48

Тема: Дослідження властивостей темпераменту

Мета дослідження: визначення рівнів ергічності, пластичності, темпу та емоційності як властивостей темпераменту.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник В. М. Русалова, складений із 105 запитань, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Дослідження властивостей темпераменту за допомогою тесту-опитувальника можна здійснити як з одним досліджуваним, так і з групою. Під час роботи із

групою кожного належить забезпечити тестом-опитувальником та бланком для відповідей. До завдання експериментатора входить забезпечення умов самостійності відповідей досліджуваних і читання інструкцій.

Інструкція досліджуваному: “Вам запропоновано дати відповідь на 105 запитань. Запитання спрямовано на з’ясування Вашого звичного способу поведінки. Намагайтеся пригадати типові ситуації і дайте першу-ліпшу відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам’ятайте, нема “гарних” чи “поганих” відповідей. Якщо Ви обрали відповідь “Так”, то поставте хрестик (чи галочку) у графі “Так” на бланку для відповідей біля відповідного номера запитання. Якщо Ви обрали відповідь “Ні”, поставте хрестик (чи галочку) відповідно у графі “Ні”.

Тест-опитувальник

1. Чи рухлива Ви людина?
2. Чи завжди Ви можете відразу, без окремих роздумів, включитися у розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самоті порівняно з великою компанією?
4. Чи відчуваєте Ви постійну потребу діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Чи вразлива Ви людина?
7. Чи часто Ви не можете заснути через те, що посперечались із друзями?
8. Ви завжди бажаєте займатися у вільний час чим-небудь?
9. Чи часто Ваша мова передує Вашій думці під час розмови з іншими людьми?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Чи почувалися б Ви нещасною людиною, коли б на тривалий час Вас було позбавлено можливості спілкуватися з людьми?
12. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи дуже Ви хвилюєтеся через розлад у роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, яка вимагає тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто Ви відчуваєте занепокоєння, що виконали роботу не так, як треба?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, які вимагають швидкості та спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомого завдання?
21. Чи зазнаєте Ви почуття неспокою, що Вас неправильно зрозуміли під час розмови?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам виконувати одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з друзями через те, що Ви сказали їм щось, не обміркувавши?
27. Чи надаєте Ви перевагу неважким справам, які не вимагають від Вас багато енергії?
28. Чи легко Ви засмучуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любляете Ви сидячу роботу?

30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви завжди надаєте перевагу роздуму, зважуєте всі “за” і “проти” і тільки тоді висловлюєте свою думку?
32. Чи всі Ваші звички гарні та бажані?
33. Чи швидкий у Вас рух рук?
34. Ви завжди мовчите і не контактуєте, коли перебуваєте в товаристві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам переключатися з одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви іноді перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких Вам людей?
37. Ви говірка людина?
38. Вам звичайно легко виконувати справу, яка вимагає миттєвої реакції?
39. Ви звичайно говорите повільно, без запинки?
40. Чи хвилюють Вас побоювання, що Ви не можете виконати якусь роботу?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі люди вказують на Ваші особисті недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви потяг до напруженої, відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
45. Чи можете Ви без тривалих роздумів задати делікатне запитання іншій людині?
46. Чи подобаються Вам швидкі рухи?
47. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї?
48. Чи хвилюєтеся Ви перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи подобається Вам братися за велику справу самостійно?
51. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
52. Якщо Ви пообіцяли що-небудь зробити, то чи завжди Ви виконуєте обіцяне, незалежно від того, зручно Вам це чи ні?
53. Чи ображаєтеся Ви через те, що люди, які Вас оточують, поведуться з Вами значно гірше, ніж це може бути?
54. Ви звичайно віддаєте перевагу виконанню одночасно тільки однієї операції?
55. Чи подобаються Вам ігри, які відбуваються у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій мові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення до компанії?
58. Чи відчуваєте Ви звичайно в собі надлишок сил, бажаючи зайнятися якою-небудь важкою справою?
59. Вам звичайно важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває так, що у Вас на тривалий час псується настрій через те, що зірвано заплановану справу?
61. Чи часто Ви не можете заснути через те, що щось негаразд у справах, пов'язаних з роботою?
62. Чи подобається Вам бути у великій компанії?
63. Чи хвилюєтеся Ви, коли з'ясовуєте стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка потребує повної віддачі?
65. Чи втрачаєте Ви іноді самовладання, чи обурюєтеся?

66. Чи здатні Ви вирішувати багато справ одночасно?
67. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не обміркувавши все як слід?
69. Чи непокоїть Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви майструєте що-небудь?
71. Чи легко Ви переключаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Чи Ви іноді розпускаєте плітки?
74. Ви мовчазні, коли перебуваєте в колі друзів?
75. Чи маєте Ви потребу в таких людях, які могли б Вас підбадьорити, розрадити?
76. Чи охоче Ви виконуєте багато всіляких доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу в швидкому темпі?
78. Чи у вільний час Ви звичайно відчуваєте потяг до спілкування з людьми?
79. Чи часто у Вас безсоння через невдачі на роботі?
80. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловитися?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?
83. Чи Ви звичайно надаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Ви ображаєтеся через дрібниці під час розмови?
85. Чи Ви звичайно першим у компанії вирішуєте почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку все обміркувати і лише потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за перевезення багажу в транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Чи тримаєтеся Ви на вечірках або в компанії відокремлено?
91. Чи схильні Ви перебільшувати у власній уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення ідеї, яка негадано у Вас виникла?
94. Чи надаєте Ви перевагу повільній роботі?
95. Чи хвилюєтеся Ви через найдрібніші негаразди в роботі?
96. Ви надаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто хвилюєтеся через помилки в роботі, які Ви зробили?
98. Чи здатні Ви виконувати тривалу роботу?
99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас непокоїть почуття невпевненості в собі?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Чи стомлюєтеся Ви, коли доводиться довго говорити?
103. Чи надаєте Ви перевагу роботі без напруження?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, яка потребує переключення уваги?
105. Чи подобається Вам тривалий час бути на самоті?

Відповіді питальника вписуємо у таблицю:

№ запитання	Відповіді		№ запитання	Відповіді		№ запитання	Відповіді		№ запитання	Відповіді	
	Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні
1			27			53			79		
2			28			54			80		
3			29			55			81		
4			30			56			82		
5			31			57			83		
6			32			58			84		
7			33			59			85		
8			34			60			86		
9			35			61			87		
10			36			62			88		
11			37			63			89		
12			38			64			90		
13			39			65			91		
14			40			66			92		
15			41			67			93		
16			42			68			94		
17			43			69			95		
18			44			70			96		
19			45			71			97		
20			46			72			98		
21			47			73			99		
22			48			74			100		
23			49			75			101		
24			50			76			102		
25			51			77			103		
26			52			78			104		
									105		

Обробка результатів

Мета обробки результатів – обчислення ряду показників властивостей темпераменту: ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, темпу, емоційності, соціальної емоційності і контролю з питань на соціальну бажаність. Величини показників підраховуються за кількістю збігань з відповідями “Так” чи “Ні”, які подано в ключі.

Аналіз результатів

Відповіді на даний тест-опитувальник надають можливість характеризувати темперамент як систему формальних змін у поведінці, які відображають 4-блокову структуру функціональної системи людини:

- блок аферентного синтезу, якому відповідає ергічність;
- блок програмування, який представлено пластичністю;
- блок виконань, якому відповідає темп;
- блок зворотного зв’язку, якому відповідає емоційна чутливість.

У кожній шкалі темпераменту виділено дві підпікали: предметно-орієнтована та суб’єктивно-орієнтована (комунікативна). Вони відображають дві сфери взаємозв’язку людини і навколишнього середовища: предметний світ і суспільство, тобто діяльність і спілкування.

Показник *Ер* – предметна ергічність. Характеризує рівень потреби людини в освоєнні предметного світу, жагу діяльності, прагнення до розумової та фізичної праці, ступінь залучення до трудової діяльності.

Показник *СЕр* – соціальна ергічність. Відображає рівень потреби соціальних контактах, засвідчує спрямованість на засвоєння соціальних форм діяльності, прагнення бути лідером, вказує на компанійськість, на залучення до соціальної діяльності.

Показник *П* – пластичність. Це показник ступеня легкості або труднощів переключення з одного предмета на інший, швидкого переходу з одних способів мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітних форм предметної діяльності.

Показник *СП* – соціальна пластичність. Допомогає з'ясувати ступінь легкості чи труднощі переключення уваги в процесі спілкування з однією людиною на іншу, нахил до різноманітних комунікативних програм і до готових форм соціального контакту.

Показник *Т* – темп. Показує швидкісні особливості людини. Вказує на швидкість виконання окремих операцій, на швидкість моторно-рухових актів під час виконання предметної діяльності.

Показник *СТ* – соціальний темп. За його допомогою можна з'ясувати швидкісні характеристики мовнорухових актів у процесі спілкування.

Показник *Ем* – емоційність. Застосовується для з'ясування емоційної чутливості до розбіжностей між запланованим, жаданим та результатами реальної предметної дії, тобто чутливості до невдач у роботі.

Показник *СЕМ* – соціальна емоційність. Питання, що відповідають соціальній емоційності, стосуються емоційної чутливості у комунікативній сфері: чутливості до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Показник контролю соціальної бажаності *К* – це показник щирості відповідей. Відповіді, які збігаються, характеризують ступінь викривлення тим, хто відповідає, інформації про себе. Чим більший показник, тим менше щирості, та чим він менший, тим більш достовірними є інші показники темпераменту. Вважається: відповідаючий був щирим і чесним з собою, якщо *К* не перевищує 5.

Рівень кожної властивості досліджуваного темпераменту оцінюється окремо. При цьому якщо той чи інший показник має величину в межах 0–3, то це говорить про низький рівень, якщо 4–8 – про середній, якщо 9–12 – про високий.

Добре знання студентами властивостей особистого темпераменту допомагає їм краще прогнозувати свою поведінку, розраховувати терміни виконання взятих на себе завдань, розуміти причини ускладнень у стосунках з людьми, а бажані самовдосконалюватися матимуть змогу краще орієнтуватися в тому, на що у своїй поведінці в першу чергу слід звернути увагу.

Дослідження властивостей темпераменту може бути уточнюючим засобом, коли виникли сумніви в діагностиці типу темпераменту за допомогою інших методик. Якщо при цьому уточнюються дані дослідження завдання № 30, то цей тест-опитувальник бажано використовувати не раніше, ніж через тиждень після заповнення опитувальника Г. Айзенка.

Висновок: _____

Розділ ІХ. ХАРАКТЕР

План

1. *Поняття про характер.*
2. *Психологічні особливості характеру.*
3. *Структура та компоненти характеру.*
4. *Фізіологічна основа характеру.*

Основні поняття: характер, симптомокомплекс, ступінь, глибина характеру, активність, рівень стійкості, мінливість, пластичність, конституційна теорія, ендоморфність, мезоморфність, соматичний, ектоморфність, демонстративність.

Характер являє собою стійке поєднання психічних властивостей людини, в яких виражено її ставлення до оточення, способи поведінки та реагування. Характер – це єдність індивідуального і типового, тому що кожен симптомокомплекс властивостей характеру має свої особливі підструктури з їхніми неповторними комбінаціями. Можливо, головним у симптомокомплексі характеру є вольові риси, які з інтегруванням їх у властивості характеру визначають його силу чи слабкість. Отже, характер є не простою сукупністю або випадковим набором окремих рис. Усі його властивості взаємопов'язані, взаємозалежні. Взаємозв'язок рис характеру становить цілісну ієрархічну структуру. У цій ієрархії одні риси основні, визначальні, провідні, а інші – підпорядковані. Кожна із структурних властивостей характеру формується в онтогенезі як спосіб реалізації відносин у діяльності та стосунків у спілкуванні.

У структурі характеру можуть переважати інтелектуальні, емоційні чи вольові компоненти.

Фізіологічною основою характеру є динамічний стереотип. Його особливості так само, як і виховання та труднощі стосунків з людьми, можуть породити акцентуації характеру, тобто надмірне посилення окремих рис, що призводить до дисгармонійного спілкування людини з іншими людьми, до неадекватного ставлення до себе, до своєї діяльності тощо.

Для вивчення властивостей характеру використовуються тести-опитувальники діагностики рівня вольової саморегуляції, нахилу до ризику та з'ясування переважаючих характерологічних тенденцій.

Лабораторна робота № 49
Тема: Дослідження схильності до ризику

Мета дослідження: оцінка схильності до ризику.

Матеріали та обладнання: опитувальник О. Г. Шмельова, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. У другому разі важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника з інструкцією і бланком для відповідей, який складається з номерів запитань та розміщеної поряд графі для відповідей.

Інструкція досліджуваному: “Перед Вами перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо правильне, то в бланку відповідей проти номера цього твердження поставте знак плюс (+), а якщо неправильне – мінус (-).

Опитувальник

1. Я часто говорю до того як обміркую сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси та захоплення.
4. Кращий спосіб знайти справжніх друзів – говорити людям те, що про них думаєш.
5. Здебільшого запитання на екзамені може бути сформульовано так, що виявиться не пов’язаним з програмою, і вся підготовка стає марною.
6. Життя без небезпек мені не здається надто нудним.
7. Якщо бажаєш зайняти високу посаду на службі, дотримуйся прислів’я: “Хто не поспішає, той скрізь встигає”.
8. Азартні ігри заважають розвитку в людини почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якого-небудь заняття, ніж більшість людей, які займаються тим самим.
10. Я краще пройду дві-три зупинки пішки, коли поспішаю, ніж буду чекати на автобус, хоча, очевидно, він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і небезпека дозволяють мені мобілізувати свої сили.
13. Я не маю задоволення від почуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дозволяють людині стати видатною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті люди, які через власні примхи перетворюють серйозні справи на легковажні ігри.
16. Коли я виробляю конкретний план дій, то майже завжди впевнений (впевнена), що мені пощастить його здійснити.
17. Коли на небі сяє сонце, я ніколи не беру на прогулянку парасольку, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто намагаюся відчутти збудження.

19. Мені неприємно, коли нав'язують парі, навіть якщо я повністю впевнений у своїй думці з даного питання.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб обманути, якщо мені треба справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає швидких рішень – вона вміє дочекатися таких моментів, коли діяти можна напевно.
22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страхувального паска, виглядають більш вражаюче.
23. Я надаю перевагу небезпечній роботі, якщо вона приносить переміни в житті і можливість мандрувати.
24. Я завжди сплачую перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не побоююся перевірки.
25. Я вважаю, що треба вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.
26. У творчій справі головне – це зухвалий задум, навіть якщо внаслідок цього нас очікує невдача через безглузду випадковість.
27. Я не пожалкую грошей заради того, щоб у потрібний момент показати свою заможність і мати вигляд привабливої людини.
28. Якщо під час зустрічі мій знайомий на мене не звертає уваги, я не буду нав'язувати йому своє спілкування і не привітаюся першим.
29. Більшість людей не розуміє, в якій мірі їхня доля залежить від випадку.
30. Якщо під час придбання автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і комфортом, з одного боку, та безпекою, з іншого, я оберу безпеку.
31. Я почуваюся краще, коли дуже захоплений яким-небудь задумом.
32. Я віддаю перевагу такому одягу, про який твердо знаю, що він надійний і має добрий вигляд, незалежно від стрибків моди.
33. Коли я граю в різноманітні ігри, я намагаюся брати ініціативу на себе, навіть коли знаю, що супротивник тільки й чекає цього.
34. Під час мандрівок я люблю відхилятися від відомих маршрутів.
35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться якнайшвидше вибратися.
36. Якщо я обіцяю, то практично завжди дотримуюся своїх слів, незалежно від того, зручно це мені чи ні.
37. Якщо мій безпосередній керівник буде стримувати мої новаторські ідеї, в мене вистачить сміливості довести їх до відома керівництва вищого рангу.
38. Азартні ігри розвивають у людини здібності приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.
39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не поспішаю швидше дізнатися, чим усе закінчиться, із задоволенням читаю по порядку.
40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
41. Кращий спосіб викликати щире ставлення до себе довіряти людям.
42. Я почуваюся краще, коли відчуваю щастя від спокою та комфорту.
43. Мені буває набагато важче купувати одну коштовну річ, ніж багато дешевих речей тієї ж сумарної вартості.
44. Якщо я граю, то віддаю перевагу грі або суперечці на заклад.

45. Люди занадто часто бездумно витрачають своє здоров'я, переоцінюючи його запаси.
46. Якщо мені не загрожує штраф, то я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно.
47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.
48. Тільки смілива людина здатна на справжнє шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони реагують на неї.
49. У команді й грі найважливіше – це взаємна підстраховка.
50. У житті людям справді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру “пан або пропав”.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – одержання показника величини схильності до ризику як риси характеру. Показник підраховується за кількістю збігань знаків відповідей *згоди-незгоди* на твердження шкали схильності до ризику.

Номер твердження та знак відповіді
2+, 3+, 4+, 6–, 7–, 8–, 9+, 11+, 12+, 13–, 14+, 15–, 17+, 18+, 19–, 21–, 22–, 23+, 25+, 26+, 27+, 28–, 30–, 31+, 32–, 33+, 34+, 37+, 38+, 39+, 40+, 41+, 42–, 43–, 44+, 45–, 47–, 48+, 49–, 50+.

Для оцінки ставлення до дослідження в опитувальнику подано твердження, згода з якими засвідчує щирість відповідаючого, а незгода – нещирість.

Шкала щирості: відповіді *неправильно* (–) за номерами запитань анкети 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Показник збігання відповідей за другою шкалою, що дорівнює 8, 9 чи 10, засвідчує недостовірність результатів дослідження. У такому разі тестування треба повторити, звернувши увагу досліджуваного на виконання вимог інструкції.

Аналіз результатів

Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначеній ситуації. Під час аналізу результатів слід орієнтуватися на те, що показник схильності до ризику може варіювати від 0 до 40. Чим вищий показник, тим більша схильність до ризику.

Якщо показник нахилу до ризику становить 30 і більше одиниць, то його рівень виявляється високим, таку людину можна назвати ризикуючою за умови, що її відповіді були достатньо щирими. Якщо показник у межах від 11 до 29 – схильність до ризику середня, а якщо менший за 11 – рівень ризику низький, така людина не любить ризикувати, і її можна назвати обережною людиною.

Під час інтерпретації результатів слід враховувати, що високий рівень схильності до ризику є, з одного боку, показником рішучості, а з іншого, може призвести до авантюризму.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 50
Тема: Дослідження вольової саморегуляції

Мета дослідження: визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графі для відповідей.

Інструкція досліджуваному: “Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (–) (мінус).

Тест

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрої не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (*B*) та індексів за субшкалами *наполегливість* (*H*) і самовладання (*C*).

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою *B* має бути в межах від 0 до 24, за субшкалою *наполегливість* – від 0 до 16 та за субшкалою *самовладання* – від 0 до 13.

Аналіз результатів

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної пікалі. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для шкали *B* ця величина становить 12, для шкали *H* – 8, для шкали *C* – 6.

Високий бал за шкалою *B* властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У межових випадках у них можливе нарощування внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них не висока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властива імпульсивність і

нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала *наполегливість* характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діянні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала *самовладання* відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, імпульсивність, які у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою. Соціальна бажаність високих показників за шкалою різноманітна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та із стосунками з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. На відміну від них, низькі рівні наполегливості та самовладання почасти виконують компенсаторні функції. Вони також говорять про порушення в розвитку властивостей особистості та в її умінні налагоджувати стосунки з іншими, а також адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Здобувши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 51

Тема: Дослідження характерологічних тенденцій

Мета дослідження: встановлення переважаючих характерологічних тенденцій особистості.

Матеріали та обладнання: перелік 128 рис, запропонований Т. Лірі для складання характерологічного портрета людини, два реєстраційних бланки, олівці.

Методика дослідження

Дослідження характерологічних тенденцій включає дві методики. На першому етапі використовується методика самооцінки досліджуваним особистих властивостей, на другому – методика взаємооцінки. Тому в дослідницьку групу входять експериментатор і двоє досліджуваних, бажано таких, які знають один одного хоча б 1,5–2 місяці.

Методики дослідження можуть використовуватися послідовно то одним, то іншим досліджуваним або одночасно. У другому разі важливо, щоб досліджувані були розташовані не ближче, ніж за 2 м один від одного. Кожен із них отримує список із 128 рис, реєстраційний бланк та олівець. Експериментатор знайомить їх з інструкцією і при одночасній роботі обох досліджуваних стежить за дотриманням самотійності.

Інструкція першому досліджуваному для самооцінки рис характеру: “Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і, по можливості, об’єктивними.”

Інструкція другому досліджуваному для взаємооцінки рис характеру: “Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до Н. (тобто до першого досліджуваного), й обведіть номер відповідної риси в реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими, і по можливості, об’єктивними.”

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоб ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідалність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорюючий.
14. Вдячний.

15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамостійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Згідливий.
49. Відгукується, коли просять допомогти.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить "поплакатися".

61. Несміливий.
62. Образливий, педантичний.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточуючих.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надмірно довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє враження на оточуючих.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко попадає в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточуючих.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на збиток собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надмірно готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерплячий до помилок інших.

107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоб про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'їдливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Нечутливий, байдужий.

Реєстраційний бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Обробка результатів

Мета обробки результатів – отримання індексів восьми характерологічних тенденцій і на їхній основі підрахунків показників двох основних тенденцій: *домінування* та *дружелюбність*. Результати дослідження за методиками самооцінки і взаємооцінки обробляються за одним і тим самим принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності.

Формули для підрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружелюбність} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI).$$

Ключ

Номери тенденцій	Номери переліку рис
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113.
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123.
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128.
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122.
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127.
VI	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121.
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124.
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126.

Аналіз результатів

Спочатку аналізуються показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, встановлюються найбільш і найменш виражені тенденції в характері піддослідного за методикою самооцінки та взаємооцінки. Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16.

Кожна характерологічна тенденція має три ступені вираженості. Усі ступені наведено в розшифровці послідовно і підкреслено. Перший ступінь при величинах індексів від 1 до 5 балів є адаптивним варіантом риси характеру, що проявляється стосовно інших людей. Другий ступінь – проміжний варіант при балах від 6 до 10. Третій ступінь, якщо індекс більший за 10 балів, – показник дезадаптивності тенденції характеру. В цілому можна вважати, що чим більша величина індексу, тим вагоміша відповідна характерологічна тенденція.

Номери тенденцій розшифровуються таким чином.

Перша тенденція (I) – домінантність – владність – деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) – впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві – егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) – вимогливість – непримиренність – жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкватості та у в'їдливості.

Четверта тенденція (IV) – скептицизм – упертість – негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність.

П'ята тенденція (V) – поступливість – лагідність – пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) – довірливість – слухняність – залежність. Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнераві.

Сьома тенденція (VII) – добросердечність – несамостійність – надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність.

Восьма тенденція (VIII) – готовність прийти на допомогу – безкорисливість – жертовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Знання характеру людини дає можливість прогнозувати поведінку людини, заздалегідь коригувати і контролювати способи звертання до інших людей, дії, вчинки. Особливої уваги заслуговує аналіз основних тенденцій, якими є домінування і дружелюбність. Якщо переважає домінування, очевидні конфлікти і неправильне розуміння стосунків людей, важче організувати ефективну з психологічного погляду взаємодію. Тому важливо зорієнтуватися на дружелюбні та кооперативні взаємовідносини з іншими.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 52

Тема: Дослідження акцентуацій характеру (за методикою Х. Шмішека)

Мета дослідження: визначення акцентуацій характеру індивідуально або у групі.

Матеріали і обладнання: питальник, бланк, ручка.

Процедура дослідження

Інструкція. Запропоновані запитання стосуються різних сфер вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати вашу думку про себе. У питальнику немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ти зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко ти ображаєшся, засмучуєшся?
3. Чи легко ти можеш розплакатися?
4. Чи багато разів ти перевіряєш наявність можливих помилок у твоїй роботі?
5. Чи був ти в дитинстві таким самим відважним, як і твої ровесники?
6. Чи легко ти переходиш від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любиш ти голувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли ти безпричинно на все злишся?
9. Чи серйозна ти людина?
10. Чи завжди ти прагнеш ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий ти?
12. Чи скоро ти забуваєш, якщо когось образив?
13. Чи вважаєш ти себе м'якосердечним, чи вмєш співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєш ти рукою, чи не затримався він у прорізі?

15. Чи прагнеш ти бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли ти був маленьким, чи боявся грози, собак?
17. Чи вважають тебе хлопці та дівчата занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить твій настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість твоїх знайомих тебе люблять?
20. Чи буває у тебе неспокійно на душі?
21. Тобі зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося тобі, переживаючи горе, ридати?
23. Тобі важко затримуватися на одному місці?
24. Чи борешся ти за свої права, коли з тобою чинять несправедливо?
25. Чи доводилося тобі коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує тебе, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли ти був маленьким, чи боявся залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що тобі весело або сумно без причин?
29. Ти – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто ти веселишся?
31. Чи легко ти можеш розізлитися?
32. Чи відчуваєш ти себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієш ти розвеселити друзів?
34. Чи можеш ти просто сказати комусь усе, що про нього думаєш?
35. Чи боїшся ти вигляду крові?
36. Чи охоче ти виконуєш громадські доручення?
37. Чи заступаєшся за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Тобі моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Тобі більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко ти знайомишся з людьми?
41. Чи охоче ти виступаєш на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ти коли-небудь утікав із дому?
43. Ти коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається тобі життя складним?
45. Чи можеш ти навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнеш ти помиритися, якщо суперечка сталася не з твоєї вини?
47. Чи любиш тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося тобі повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається тобі часом, що з тобою або твоїми рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить твій настрій від погоди?
51. Чи важко тобі відповідати на заняттях, навіть коли ти знаєш відповідь?
52. Чи можеш ти, якщо тебе образять, почати битися?
53. Чи подобається тобі бути в компанії?
54. Якщо тобі не таланить, чи можеш ти впасти у розпач?
55. Чи можеш ти організувати гру, роботу?
56. Чи вперто ти прагнеш до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакав ти коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває тобі важко заснути через якісь проблеми?

59. Чи підказуєш ти, чи даєш списати?
60. Чи побоявся би ти пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєш ти за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що ти лягаєш спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?
63. Чи легко ти звикаєш до нових ситуацій?
64. Чи турбує тебе головний біль?
65. Чи часто ти смієшся?
66. Якщо ти не поважаєш людину, то чи можеш поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можеш ти зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до тебе ставляться несправедливо?
69. Чи любиш ти природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєш, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На твою думку, ти боягуз?
72. Чи змінюється твій настрій за святковим столом?
73. Чи береш ти участь у драматичному гуртку, чи любиш читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в тебе без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким нема бажання розмовляти?
75. Чи трапляється, що ти думаєш про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у тебе несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієш ти розважати гостей?
78. Чи довго ти злишся, ображаєшся?
79. Чи сильно ти переживаєш, якщо горе сталося у твоїх друзів?
80. Чи часто ти, коли був школярем, через помилку, виправлення переписував аркуші в зошиті?
81. Чи вважаєш ти себе недовірливим?
82. Чи часто тобі сняться сні жахів?
83. Чи виникало в тебе бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
84. Чи стає тобі веселіше, якщо всі довкола веселяться?
85. Якщо в тебе неприємності, то чи можеш ти тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
86. Чи здійснюєш ти під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
87. Зазвичай ти небагатослівний, мовчазний?
88. Чи міг би ти, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забув би, хто ти є насправді?

Аналіз результатів

Із використанням ключів (див. табл.) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «-» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «-» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 бали. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та

звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуєваних рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К. Леонгарда.

Ключ

№ шкали	Тип акцентуації	Номер запитань кожної шкали	Коефіцієнт	«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)	Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (-) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (-) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (-) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (-) «Ні»: 36.	2		
5.	Збудливий, неврівноважений	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (-) «Ні»: немає.	3		
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (-) «Ні»: 25.	3		
7.	Застряглий, ригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (-) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (-) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (-) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (-) «Ні»: немає.	6		

1. Гіпертимний. Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному. Вона полюбляє

керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2. Застряглий. Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

3. Емотивний. Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоднішнім. Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

4. Педантичний. Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків. За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

5. Тривожний. Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений. Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

6. Демонстративний. Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей. Вони можуть вирізнитися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

7. Циклотимічний. Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

8. Збудливий. Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть

проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи. Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

9. Дистимічний. Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадіним виглядом. Міміка у них маловиразна.

10. Екзальтований. Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непродуманих вчинків. Такі люди тішаються радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

Висновок: _____

Розділ X. ВОЛЯ

План

1. *Поняття про волю.*
2. *Структура вольового акту.*
3. *Вольові компоненти. Абулія.*

Основні поняття: воля, конформізм, абулія, слабовілля.

Воля – це людська здатність, яка проявляється в самодетермінації і в саморегуляції людиною своєї діяльності та різноманітних психічних процесів. Вона здійснюється через мимовільну і усвідомлену форму мотивації. Психологічним механізмом мимовільної зміни спонукання є зміна змісту дії.

Тому за вольовим зусиллям стоїть особлива активність, яка відбувається у внутрішньому плані свідомості, коли мобілізуються всі можливості людини.

Воля реалізується у формі спонукальної та гальмуючої активності психіки. Завдяки вольовій регуляції пізнавальні психічні процеси переходять у розряд мимовільних і стають можливими зусилля, що дозволяють людині здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Дії, які контролюються і регулюються волею, бувають простими й складними. Залежно від того, наскільки індивід розуміє значення своєї вольової активності і чи приписує відповідальність зовнішнім обставинам або, навпаки, своїм зусиллям і здібностям, визначають його локус контролю.

Оцінюючи людину за критерієм вольова – слабовільна (абулії), потрібно враховувати її здатність створювати додаткові спонукання до дії через зміни змістової сторони критерію. Від цього залежить ініціація дій, а також сила, темп, швидкість, тривалість роботи, подолання зовнішніх і внутрішніх (психологічних) перешкод. Оскільки вольова регуляція визначається смисловими змінами свідомості, то вона залежить від таких компонентів особистості як світогляд, характер смислової сфери, переконаність.

За критеріями діяльності виділяються вольові якості, до яких належать: наполегливість, рішучість, енергійність, впертість.

Лабораторна робота № 53 **Тема: Дослідження суб'єктивного контролю**

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

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

Процедура дослідження

Інструкція досліджуваному: “Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні – знак (–). Пам'ятайте, що в тесті немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку.”

Опитувальник

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюються дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу здійснити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю вину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Обробка результатів

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

Ключ

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

Аналіз результатів

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

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

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

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність. Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач та і в разі досягнення.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

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

При **низькому рівні** інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому “екстернали” емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими випадками. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті – результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. “Інтернали” з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

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

- конформна, поступлива поведінка в більшій мірі притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін.) інших людей;
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевнені в собі й терпиміші.

Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 54
Тема: Дослідження наполегливості

Мета дослідження: виявлення рівня наполегливості.

Матеріали та обладнання: три пронумерованих бланки з набором слів, папір і ручка для письма, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження наполегливості експериментатор проводить у парі з досліджуваним, якого треба зручно посадити за добре освітлений стіл. У процесі дослідження послідовно видають бланки з набором слів і просять скласти із слів речення. Труднощі в складанні речень у першому й другому наборах практично однакові, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але треба, щоб досліджуваний про це не знав.

Інструкція досліджуваному: “Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть змістовне речення. Час Вашої роботи фіксується.”

Завдання експериментатора – фіксувати час виконання кожного завдання із складання речень з наборів слів і відмічати емоційні реакції досліджуваного.

Набори слів

Набір № 1	Набір № 2	Набір № 3
Викликати	Країна	Країна
Влада	Холодна	Оцінка
Напад	Умова	Зростати
Обстановка	Передусім	Представники
Заходи	В	В
Невдоволення	Найбільші	Тобто
Мета	Координація	Мирні
В	Загострення	Дії
Кола	Значення	Розглянути
Польські	Обстановка	Повідомлення
Нормалізація	Війна	Арабські
В	Дії	Із
З	Викликаний	Налагодити
Опозиційні	Держав	Експерти
Вжиті	Усіх	Напруга
Польща	Великий	Допомагати
	Політика	Персонал
	Набувала	
	Міжнародний	

Обробка результатів

Під час обробки результатів спочатку перевіряють правильність виконання досліджуваним завдань, а потім співвідносять час, витрачений досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості.

Показник наполегливості вираховують за формулою P_n .

Показником наполегливості є відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на вирішення перших двох завдань:

$$P_H = \frac{T_3}{T_1 + T_2 : 2}$$

або

$$P_H = \frac{2T_3}{T_1 + T_2 : 2}$$

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.

Аналіз результатів

Рівень наполегливості визначають за величиною показника P_H з допомогою шкали.

Величина P_H	Рівень наполегливості
Від 0 до 1,9	Низький
Від 2,0 до 2,9	Середній
Від 3,0 і більше	Високий

Під час аналізу результатів треба враховувати величину часу, витраченого досліджуванним на вирішення завдань. У цілому, чим більше часу, тим наполегливіша людина. Під наполегливістю звичайно розуміють особистісні риси, пов'язані з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні (психологічні) перешкоди. Наполегливість пов'язана з особливостями розвитку довільності психічних процесів. Аналізуючи результати дослідження, важливо зіставити їх з успіхами в навчальній діяльності студента, взявши при цьому до уваги програми розвитку саморегуляції і самовиховання.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 55

Тема: Дослідження імпульсивності

Мета дослідження: виявлення рівня імпульсивності.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник В. А. Лосенкова (складається з 20 запитань, до кожного з яких додано чотирибальну шкалу відповідей), ручка.

Процедура дослідження

Інструкція досліджуваному: “Запропонований Вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і обведіть колом номер вибраної Вами відповіді. У тесті немає “поганих” і “гарних” відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає Вам на думку.”

Опитувальник

- I. Якщо Ви беретеся за яку-небудь справу, то чи завжди доводите її до кінця?
 1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Ні, не завжди.
- II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?
 1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?
 1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- IV. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?
 1. Дуже часто.
 2. Досить часто.
 3. Досить рідко.
 4. Майже ніколи.
- V. Чи Ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?
 1. Так, завжди володію.
 2. Мабуть, завжди.
 3. Мабуть, ні.
 4. Ні, не володію.
- VI. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?
 1. Таке зустрічається дуже часто.
 2. Буває час від часу.
 3. Таке трапляється рідко.
 4. Такого взагалі не буває.
- VII. Чи часто Вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?
 1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- VIII. Чи могли б Ви назвати себе цілеспрямованою людиною?
 1. Так, звичайно.

2. Мабуть, так.
 3. Швидше всього, ні.
 4. Ні.
- IX. Чи дотримуєтеся Ви у словах і вчинках прислів'я “Сім разів відміряй, один раз відріж”?
1. Так, завжди.
 2. Часто.
 3. Рідко.
 4. Ні, майже ніколи.
- X. Ви нарочито байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає Вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?
1. Так, я реаую майже завжди.
 2. Так, я реаую досить часто.
 3. Я рідко так реаую.
 4. Я ніколи так не реаую.
- XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?
1. Так, часто.
 2. Інколи.
 3. Рідко.
 4. Майже ніколи.
- XII. Чи легко Ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із начальства незаслужено Вам дорікає?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- XIV. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?
1. Згоден, саме так воно і є.
 2. Швидше всього, це так.
 3. З цим я навряд чи погоджуюся.
 4. Я з цим, звичайно, не згоден.
- XV. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин Ваша думка про самого себе не раз змінюватися?
1. Саме так.
 2. Досить ймовірно.
 3. Мало ймовірно.
 4. Майже неможливо.
- XVI. Звичайно Вас важко вивести із себе?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- XVII. Чи виникають у Вас бажання, які з багатьох причин нездійсненні?
1. Такі бажання виникають у мене часто.
 2. Такі бажання виникають час від часу.
 3. У мене рідко виникають такі бажання.
 4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.
- XVIII. Чи помічаєте Ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що Ваші погляди ще не визначилися?
1. Так, часто помічаю.
 2. Іноді помічаю.
 3. Помічаю, досить рідко.
 4. Ні, ніколи не помічаю.
- XIX. Чи трапляється таке, що якась справа Вам так набридає, що, не закінчивши її, Ви беретеся за нову?
1. Так, часто трапляється.
 2. Іноді так буває.
 3. Так буває досить рідко.
 4. Таке майже ніколи не трапляється.
- XX. Ви досить неврівноважена людина?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.

Обробка результатів

У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності Пі. Він є сумою балів, набраною за всіма шкалами тесту-опитувальника. У даному тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

Для запитань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для запитань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали рахуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2–3 бали, шкалі 3–2 бали, а шкалі 4–1 бал.

Аналіз результатів

Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі, тим більше імпульсивності.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький. Якщо величина Пі лежить у межах 66–80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо величина Пі від 35 до 65, то рівень імпульсивності середній, тобто вона помірна, а якщо 34 і менше – імпульсивність низького рівня. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця. Якщо імпульсивність висока, то треба

скласти програму самовиховання, спрямовану на зниження її і на збільшення цілеспрямованості. При цьому потрібно враховувати особливості локусу суб'єктивного контролю.

Висновок: _____

Розділ X. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ

План

1. *Поняття про емоції.*
2. *Поняття про почуття.*
3. *Класифікації емоцій.*
4. *Форми психічних переживань.*
5. *Види почуттів.*

Основні поняття: емоції, афект, настрій, стрес, пристрасть, фрустрація, естетичні почуття, інтелектуальні, моральні.

Емоції і почуття – це психічні форми переживання людини. Вони виявляють ставлення особистості до світу, власне до себе і виконують сигнальну, оцінкову та регулятивну функції. Опиняючись в основі мотивів, поведінкової активності і будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності, спонукаючи і спрямовуючи її. Тому емоції не тільки супроводжують, але й впливають на предметну діяльність та на спілкування людини з іншими людьми.

Залежно від особливостей цілестворення і зв'язків з пізнавальними процесами виділяються такі форми психічних переживань: емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті, фрустрації, вищі почуття. Емоційні процеси пов'язані з енергетичною активністю організму. Різноманітні переживання змінюють діяльність органів дихання і травлення, серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, мускулатури та ін.

Емоції виражають оцінне ставлення до умов життєвої діяльності та подій і відрізняються ступенем усвідомлюваності. Вони мають кількісні та якісні характеристики: інтенсивність, тривалість, знак і модальність.

Почуття як одна з основних форм переживань відрізняються відносною стійкістю. Почуття пов'язані не тільки з потребами, а й із знаннями людини і визначають спрямованість особистості. Окрему групу складають вищі почуття,

що формуються в процесі онтогенезу і соціалізації особистості. До них належать: моральні, інтелектуальні, практичні та естетичні почуття.

Лабораторна робота № 56 **Тема: Дослідження настроїв**

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості.

Матеріали та обладнання: шкала кольорового діапазону настроїв, набір із 8 кольорів, запропонований А. М. Лутошкіним, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та білий. Цей комплект складають із кольорового паперу у формі квадратів розміром 3х3 см.

Процедура дослідження

Дослід проводять за методикою “кольоропису” як з однією особою, так і з групою до 16–20 осіб. У разі групового інструктування кожного учасника має бути забезпечено набором кольорів, з якого потрібно вибрати той, що відповідає настрою.

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, врівноважений
блакитний	– сумний
фіолетовий	– тривожний
чорний	– вкрай незадовільний
білий	– важко сказати

Інструкція досліджуваному: “Подивіться на шкалу кольорового діапазону настроїв. Орієнтуючись на позначення кольорів цієї шкали, виберіть із свого кольорового набору той колір, що відповідає Вашому настрою сьогодні.” Діагностика настроїв може бути одноразовою, і тоді досить одного дня досліду. Але може бути поставлено завдання дослідити динаміку настроїв за деякий відрізок часу, тоді досліди повторюються щодня протягом тижня, місяця або триваліше.

Завдання дослідника та його помічника – фіксувати настрої, визначений досліджуваним у кольороматриці за допомогою кольорових олівців чи фломастерів. Оперативна кольороматриця настроїв учасників дослідження має такий вигляд.

Настрої кожного учасника фіксується в клітинці на перехресті його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження. Окрім фіксації в кольороматриці результатів самодіагностики настроїв учасників, дослідникові важливо вести щоденник спостережень. У щоденнику записують, відповідає чи не відповідає самодіагностований настрої реальному, а також основні події дня, які могли вплинути на настрої, якщо вивчається їхня динаміка в групі

студентів. Наприклад: майбутній екзамен, результати контрольних робіт, святкові дні та ін.

Оперативна кольороматриця настроїв

№ п/п	Прізвище та ім'я	Дата дослідження (число та місяць)											
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													

Обробка результатів

Результати потрібно обробляти в тому разі, коли досліджується одночасно група учасників або коли проводиться багаторазове самодіагностування настроїв учасників. Для отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою трапляється кожний колір, представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв. Щоб порівняти настрої всіх учасників дослідження, складають підсумкову кольороматрицю настроїв.

У кольороматриці літерами або за допомогою замальовки відповідної кількості клітинок кольором, що означає настрій, фіксують кількість днів, коли був той чи інший настрій. При цьому починають із захопленого, потім із радісного, далі – з приємного і т. д.

Аналіз результатів

Аналіз даних оперативної кольороматриці настрою можна проводити і щоденно, і в кінці кожного тижня, а також у кінці кожного місяця.

Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного. Такий аналіз допомагає людині розібратися в причинах своїх хвилювань, є гарним засобом емоційного самоконтролю. При

цьому важливо встановити ступінь адекватності емоційного реагування індивіда залежно від подій його життя.

Загальна оцінка емоційного стану відповідає настрою, що переважає за весь період дослідження, таким може бути тиждень, місяць і т. п. Ця оцінка передбачає можливість відхилень від норми в переживаннях, в емоційних станах досліджуваного. До таких відхилень належать:

- дуже затяжний стан суму, тривоги, незадоволеності;
- невідповідність емоційних станів життєвим ситуаціям;
- надмірна, хронічна емоційна збудженість (у формі радісно-піднесеного настрою);
- різка полярність у тональності емоційних станів;
- тривала одноманітність емоційних станів.

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.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 57

Тема: Дослідження тривожності

Мета дослідження: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

Матеріали та обладнання: бланк із надрукованими на обох сторінках шкалами самооцінки та з інструкціями, розробленими Ч. Д. Спілбергом та Ю. Л. Ханіним, ручка або олівець

Процедура дослідження

Дослідження рівня тривожності в даний момент, тобто реактивної тривожності й особистісної, як стійкої характеристики людини, можна проводити методом самооцінки індивідуально і в групі. Дослідник роздає кожному учасникові бланк зі шкалами самооцінки і пропонує відповісти згідно з інструкціями на надруковані на обох сторінках бланка запитання. Він також нагадує, що відповідати потрібно самостійно, і в ході роботи пильнує за виконанням вимог. Якщо в когось виникають запитання, то можна ще раз звернути увагу на інструкцію і вказати, що на кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитанні стану.

Бланк реактивної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, тому що правильних або неправильних відповідей немає.

№ п/п	Твердження	Ні, це не так	Можливо, так	Правильно	Зовсім неправильно
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує.	1	2	3	4
3	Я напружений.	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль.	1	2	3	4
5	Я відчуваю вільно.	1	2	3	4
6	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8	Я відчуваю, що відпочив.	1	2	3	4
9	Я стривожений.	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12	Я нервую.	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14	Я збентежений.	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я стурбований.	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Бланк особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених далі речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви відчуваєте частіше. Над запитаннями довго не задумуйтеся, тому що правильних або неправильних відповідей немає.

№ п/п	Твердження	Ні, це не так	Можливо, так	Правильно	Зовсім неправильно
21	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
22	Я швидко стомлююся.	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
25	Нерідко я програю тому, що не швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний, зібраний.	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже тривожать мене.	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий.	1	2	3	4
31	Я беру все близько до серця.	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4

33	Звичайно я відчуваю себе безпечно.	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій.	1	2	3	4
35	У мене буває хандра.	1	2	3	4
36	Я задоволений.	1	2	3	4
37	Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
38	Я дуже переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Обробка результатів

Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

Показник реактивної тривожності (*РТ*) підраховують за формулою

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр за пунктами шкали: 3,4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; а Σ_2 – сума решти закреслених цифр на бланку реактивної тривожності, тобто пунктів: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник особистісної тривожності (*ОТ*) визначається за формулою

$$OT = \Sigma_3 - \Sigma_4 + 35$$

де Σ_3 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; а Σ_4 – сума решти закреслених цифр на зворотному боці бланка, тобто цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Аналіз результатів

Реактивна чи ситуативна тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо вона велика, то в людини порушується увага, а інколи і тонка координація рухів.

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, із психосоматичними захворюваннями. Тому повідомляти результати цього дослідження при сторонніх заборонено, а сам досліджуваний має дізнатися про рівень тривожності в коректній формі. При цьому важливо в розмові з ним підкреслити, що тривожність не є першопочатково негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний для кожної людини рівень “корисної тривоги”. Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної й особистісної тривожності можна таким чином:

- до 30 – низька тривожність;
- 31–45 – помірна тривожність;
- 46 та більше – висока тривожність.

Тривожність у студентів – досить поширене явище. Значні відхилення від рівня помірної тривожності можуть вказувати на те, що в людини виникає тривожність у ситуаціях оцінки її компетентності. Тоді слід переглянути значимість даної ситуації і знайти для себе обґрунтування, яке зменшує її

суб'єктивну значимість. Крім цього, слід перенести свою увагу і зробити акцент на осмисленні діяльності. Одним із напрямків у складанні рекомендацій для даного випадку можуть стати: пошук вправ для саморегуляції, створення психологічної підтримки для формування почуття впевненості в успіху.

На відміну від високої тривожності, низька вимагає уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Рідко тривожність у показниках тесту може приховувати за собою захисний психологічний механізм витіснення реальної тривожності чи бажання “показати себе з кращого боку”.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 58

Тема: Дослідження емоційного відгукування

Мета дослідження: визначення рівня емпатичних тенденцій.

Матеріали та обладнання: модифікований тест-опитувальник емпатичних тенденцій, розроблений А. Мехрабіеном і Н. Епштейном, бланк для відповідей та ручка.

Процедура дослідження

Дослідження за допомогою тесту-опитувальника емпатичних тенденцій можна проводити в груповому варіанті чи пропонуючи відповідати на нього одному досліджуваному.

Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник, який містить 33 твердження, котрі відображають ті чи інші ситуації, що можуть викликати співчуття, співпереживання під час спілкування та взаємодії з людьми, з продуктами їхньої діяльності, з живою та неживою природою. Крім цього, кожен отримує бланк для відповідей з нумерацією відповідних опитувальнику тверджень і два варіанти можливих відповідей: “Так” і “Ні”. Бланки для відповідей бажано не підписувати, а певним чином пронумерувати, щоб потім визначити респондента, збільшивши при цьому його довіру.

Інструкція досліджуваному: “Тест містить 33 твердження. Прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь “Так”, а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь “Ні”. Пам’ятайте: в опитувальнику немає “гарних” чи

“поганих” відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і відверто, тільки в такому разі Ви отримаєте достовірні дані про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не залишати наведені питання-твердження без відповіді. Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов’язані із заповненням бланку, задайте їх експериментаторові перед тим, як почнете роботу над тестом-опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді”.

Тест-опитувальник

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.
5. Коли хто-небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.
8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.
10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.
11. Я вважаю іноземців “холодними” і байдужими.
12. Я хотів би знайти професію, пов’язану із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди похилого віку недобррозичливі.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я почуваюся часом щасливою людиною.
18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.
20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.
21. Якщо мій товариш чи моя подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, якщо люди схлипують і плачуть, коли дивляться кінострічку.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.

28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.
30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.
33. Малі діти плачуть без причин.

Обробка результатів

Мета обробки результатів: одержання індексу емпатійності (або емпатичних тенденцій) досліджуваного.

Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

Так	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.
Ні	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Таким чином, індекс емпатійності (I_e) є сумою, отриманою за запитаннями-твердженнями, що передбачають відповідь “Так”, і – за запитаннями-твердженнями, якими передбачено відповідь “Ні”. Для визначення рівня емпатичних тенденцій пропонується таблиця інтерпретації індекса I_e із врахуванням віку та статі респондентів.

Стать	Рівні емпатичних тенденцій		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33-25	24-17	16-8
Дівчата	33-29	28-22	21-1

Якщо індекс емпатійності виявився меншим запропонованого для інтерпретації в таблиці, то досліджуваного потрібно попросити ще раз відповісти на запитання тесту, знову пояснивши умови його виконання. При повторному тестуванні важливо спостерігати за реакцією того, хто відповідає, щоб переконатися в адекватності тестової діагностики. У разі повторення результату рівень емпатичних тенденцій вважають дуже низьким.

Аналіз результатів

Емоційна чутливість на хвилювання інших, яка в психології називається емпатією, належить до моральних почуттів. Емпатія у формі співчуття або переживання, чи то співрадість чи співсмуток, пов'язана з умінням людини “проникати” в чуттєвий світ інших. У різноманітних життєвих ситуаціях емоційна чутливість залежить від адекватності сприймання переживань людей і емоцій тварин, а також від уявлення про причини, які їх викликали. Така чутливість стає спонукальною силою, спрямованою на допомогу іншим. Тому під час аналізу результатів дослідження потрібно враховувати вплив соціокультурних традицій. Дуже часто юнаки в якійсь мірі приховують свої переживання і не завжди схильні їх рефлексувати, тому в таблиці для інтерпретації I_e рівні емпатичних тенденцій у юнаків і дівчат відрізняються.

Розвиток емоційної чутливості залежить від багатьох факторів, серед яких: ступінь актуалізації потреб у добробуті інших людей, вміння правильно сприймати невербальну інформацію про стан людини або тварини за позою, мімікою, жестами, інтонацією голосу тощо, а також – від життєвого досвіду, від характеру виховання в сім'ї та школі.

Найбільш вірогідно, що емоційна чутливість визначається спрямованістю особистості, яка виражається емпатичними тенденціями.

У разі низького рівня емпатичних тенденцій важливо проаналізувати вже наведені фактори і продумати заходи, які дозволяють “розкріпачити” і розвинути емоційну чутливість, потрібну в педагогічній діяльності майбутнього вчителя.

Треба звернути увагу й на тих осіб, котрі мають високий рівень емпатичних тенденцій, тобто із коефіцієнтом 30–33, простежити особливості стосунків з ними друзів по навчанню. Справа в тому, що емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстично виховані особи, котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети.

Особливо часто це спостерігається в конкурентних взаємодіях. Для емоційно чутливих людей важливо вміти відстояти себе в умовах зіткнення з індивідуалізмом, з корисливістю інших людей. Потрібна програма вироблення прийомів емоційного захисту і диференційоване ставлення до суперників та до співробітників.

Висновок: _____

Розділ XII. ОСОБИСТІТЬ

План

1. *Поняття про особистість.*
2. *Структура особистості.*
3. *Регуляція та контроль діяльності особистості.*

Основні поняття: особистість, спрямованість, світогляд, здібності, установка.

Особистістю в психології називається системна соціально-психологічна властивість людини, яка формується і розвивається в процесі життя в міру освоєння всіляких видів діяльності та спілкування в суспільстві. Особистість існує в середовищі різноманітних характерних для суспільства стосунків. Маючи

свідомість, людина орієнтується в складній системі взаємовідносин, вступає у взаємодію, усвідомлює себе, порівнює з іншими, переживає успіхи та невдачі. Мотиваційна функція діяльності і спілкування реалізується у формі спонукання, потягу, бажання, спрямованості завдяки таким компонентам особистості, як потреба, мотиви, інтереси. Орієнтування в житті, в міжособистісних стосунках, знання своїх рис характеру можливе завдяки пізнавальним процесам і виявляється не тільки в поняттях, міркуваннях, уявленнях і висновках, а й в ідеалах, у самосвідомості, в переконаннях, у світогляді. Реалізація поведінки людини, програмування її діяльності і спілкування пов'язані з цілепокладанням, із здібностями, з установками і переконаннями. Регуляція і контроль діяльності та спілкування відбуваються не тільки завдяки темпераменту і характеру, а й завдяки домаганням і самооцінці особи.

У цей практикум ввійшли завдання, які дозволяють охарактеризувати певні регуляційні відносини, ставлення особистості до себе і до інших людей.

Лабораторна робота № 59 **Тема: Дослідження самооцінки особистості**

Мета дослідження: визначення рівня самооцінки.

Матеріали та обладнання: список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі якості особи, ручка.

Це дослідження має два, істотно відмінних за процедурою, варіанти визначення самооцінки особистості. В обох варіантах можна працювати як з одним досліджуваним, так і з групою.

Перший варіант дослідження

В основу дослідження самооцінки в цьому варіанті методики покладено спосіб ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріал, з яким працюють досліджувані, – це надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують окремі риси особистості. Кожний досліджуваний одержує такий бланк на початку дослідження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити самостійність ранжування.

Перша серія

Для визначення “Я-ідеального” слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги.

Інструкція досліджуваному: “Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значима й бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильнуйте, щоб жодна оцінка не повторювалася двічі”.

Друга серія

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто “Я-реального”. Як і в першій серії, досліджуваного просять проранжувати

надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні (наявні) позначені ним якості самій особистості.

Інструкція досліджуваному: “Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх Вам. Проранжуйте їх у колонці номер 2, оцінивши кожен від 20 до 1. Оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна Вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильуйте, щоб оцінки-ранги не повторювалися”.

Бланк зі словами, які визначають риси особистості, має таку форму.

Бланк

№ 1 Я – ідеальне	Риси особистості	№ 2 Я – реальне	d	d ²
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безпечність			
	Соромливість			
	Відповідальність			

Обробка результатів

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

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

де n – число запропонованих рис особистості ($n = 20$), d – різниця номерів рангів.

Щоб вирахувати коефіцієнт, потрібно спочатку вирахувати на бланку, в спеціально відведеній колонці, різницю рангів (d) за кожною запропонованою рисою. Потім кожне одержане значення різниці рангів (d) підносять до квадрата і пишуть результат на бланку в колонці (d^2), додають і суму (Σd^2) вносять у формулу.

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

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

Коефіцієнт рангової кореляції (r) може бути в межах від -1 до $+1$. Коли одержаний коефіцієнт не менше $-0,37$ і не більше $+0,37$ (при $p = 0,05$), то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального "Я" і "Я-реального".

Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від $+0,39$ до $+0,89$, то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від $+0,9$ до $+1$, то його самооцінку слід вважати неадекватно завищеною. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 засвідчує значущий негативний зв'язок між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1 , тим більший ступінь невідповідності.

Другий варіант дослідження

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

Перша серія

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

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

Друга серія

Завдання другої серії: визначення набору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис “позитивної” і “негативної” множини.

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

Список рис, які характеризують особистість

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

Обробка результатів

Мета обробки результатів – отримання коефіцієнтів самооцінки за “позитивною” (CO^+) і “негативною” (CO^-) множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджуванним як таких, що властиві йому (M), ділять на всю суму рис у даній колонці (N). Формули для підрахунку коефіцієнтів мають вигляд

$$CO^+ = \frac{M^+}{N^+}; \quad CO^- = \frac{M^-}{N^-},$$

де M^+ і M^- – кількість рис у “позитивній” і “негативній” множинах, тобто тих, що відмічені досліджуванним як такі, що йому властиві;

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

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

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

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи

іншу множину (H^+ і H^-). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за “позитивною” і “негативною” множиною в декого може відрізнятися. Це може бути спричинено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу.

Аналіз результатів

У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між “Я-ідеальним” і “Я-реальним”. Уявлення людини про себе, як правило, здається їй переконливим незалежно від того, ґрунтується воно на об’єктивному знанні чи на суб’єктивній думці, є воно дійсним чи хибним. Рис, які людина приписує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінки може проходити двома напрямками: 1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об’єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб’єктивний характер, при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

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

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

Висновок про адекватність і рівень самооцінки будуть надійними, якщо результати збігаються за обома варіантами методик або підтверджуються спостереженнями.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвідношення образу “Я-реального” з образом “Я-ідеального”.

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

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов’язані з рівнем домагань, з мотивацією та з емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація придбаного досвіду й очікування людини стосовно самої себе та інших людей.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людини страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самоставлення є методи психологічної корекції та розвитку, один з яких – соціально-психологічний тренінг.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 60
Тема: Дослідження рівня домагань

Мета дослідження: визначення рівня домагань особистості з використанням моторної проби Шварцландера.

Матеріали та обладнання: бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратів з розміром сторони 1,25 см, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Завдання дається як тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується. Експериментатор зобов'язаний видати бланк з чотирма прямокутними секціями, ручку і провести дослідження з чотирьох спроб, даючи інструкцію і фіксуючи час виконання їх за допомогою секундоміра.

У кожній спробі дається завдання проставити хрестики в максимальну кількість квадратів однієї з прямокутних секцій за визначений час.

Перед кожною спробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, які він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за 10 секунд. Він записує свою відповідь у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після спроби, яка починається і закінчується за сигналом експериментатора, досліджуваний підраховує кількість проставлених хрестиків і записує цю кількість у нижній великій клітинці прямокутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально заповнених квадратів досліджуваний записував сам.

Інструкція досліджуваному: “Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше хрестиків у квадрати даної прямокутної секції. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!”

Друга спроба проводиться за тією ж схемою, що і перша. Перед її початком дається така *інструкція*: “Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте і визначте, скільки Ви розставите хрестиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхній великій клітинці другої прямокутної секції.”

У третій спробі час, відведений на виконання досліду, зменшується до 8 секунд. Після її проведення так само проводять четверту спробу.

Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й експериментатора зазначаються на звороті бланку після проведення всіх спроб цього дослідження. Також там записується самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не тільки самопочуття досліджуваного, а і його оцінку дослідження. Для цього задають такі запитання: “Чи сподобалося Вам дослідження?”, “Чи бажаєте Ви ще раз узяти участь у подібному дослідженні?”, “Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?”

Обробка результатів

Мета обробки результатів – отримання городньої величини цільового відхилення, на основі якого визначають рівень домагань. Цільове відхилення (*Цв*) – це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджушій намітив поставити, і кількістю реально розставлених *елементів*. Вони відмічаються на бланку кожним досліджуваним самостійно в графах «РДМ» і «РДС». При цьому «РДМ» – це число, що міститься у верхній великій клітинці тієї чи іншої прямокутної секції, а “РДС” – у нижній.

Цільове відхилення підраховують за формулою

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

де *РДМ2*, *РДМ3* і *РДМ4* – величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2–4 спроб;

РДС1, *РДС2*, *РДС3* – величини рівня досягнень відповідно в 1–3 спробах.

Аналіз результатів

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це досить стабільна індивідуальна якість людини, яка характеризує: по-перше, рівень складності завдань, що обираються, по-друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях, по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

У запропонованій методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність висунутої мети і можливостей людини. Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти:

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

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо в людини високий нереалістичний рівень домагань, то, як правило, він супроводжується фруструванням, вимогливістю до оточуючих, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

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

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

Неадекватність рівня домагань здатна привести до дезадаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у

міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

Корекцію рівня домагань має бути спрямовано на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здібностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 61 **Тема: Дослідження егоцентризму**

Мета дослідження: визначення рівня егоцентричної спрямованості особистості.

Матеріали та обладнання: бланк тесту ЕАТ, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження егоцентризму за допомогою проєктивного тесту егоцентричних асоціацій (ЕАТ) можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою, яка складається з 2–7 чоловік. У роботі з групою кожний учасник тестування має забезпечуватися бланком, ручкою, зручно розташовуватися за столом на відстані 1,5–2 м від сусідів та експериментатора.

Особливістю цього завдання є те, що досліджуваним не слід знати мету дослідження. Як “підставну” мету може бути названо перевірку швидкості писемної мови або визначення швидкості виконання асоціацій на мовний стимульний матеріал. При цьому важливо підкреслити, що зміст, грамотність і каліграфія значення не мають. У процесі заповнення тесту експериментаторові забороняється що-небудь, крім інструкцій, пояснювати досліджуваному, давати оцінку та висловлювати судження про його думку. Тут необхідно пильнувати за строгою індивідуальністю праці досліджуваного та за фіксацією часу на виконання завдання.

Інструкція досліджуваному: “Тест складається з 40 незакінчених речень. Вам необхідно доповнити кожне із них, так щоб утворилися речення, в яких виражено закінчену думку. Відразу записуйте першу думку, яка прийшла Вам у голову, щоб завершити незакінчене речення. Намагайтеся працювати швидко. Час виконання завдання фіксується.” Бланк тесту егоцентричних асоціацій має такий вигляд:

Час затрачений на заповнення тесту _____ хв.

1. У такій ситуації ...
2. Найлегше ...
3. Незважаючи на те, що ...
4. Чим довше ...
5. Порівняно з ...
6. Кожний ...
7. Жаль, що ...
8. Внаслідок...
9. Якщо ...
10. Кілька років тому ...
11. Найважливіше те, що ...
12. Тільки ...
13. Насправді...
14. Справжня проблема в тому, що ...
15. Неправда, що ...
16. Прийде той день, коли ...
17. Найбільше ...
18. Ніколи ...
19. У те, що ...
20. Навряд чи можливо, що ...
21. Головне в тому, що ...
22. Інколи ...
23. Років через дванадцять ...
24. У минулому ...
25. Справа в тому, що ...
26. У теперішній час ...
27. Найкраще ...
28. Беручи до уваги ...
29. Коли б ...
30. Завжди ...
31. Можливість ...
32. У разі ...
33. Звичайно ...
34. Якщо навіть ...
35. До цієї пори ...
36. Умови для ...
37. Більш за все ...
38. Щодо ...
39. З недавнього часу ...
40. Тільки з цієї пори ...

Після завершення роботи досліджувані здають заповнені бланки тесту. Експериментатор швидко їх продивляється, не вчитуючись у зміст, і, якщо помічає незавершені речення, то бланки повертаються з проханням закінчити те чи інше речення. При цьому час фіксується і додається до попереднього.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – одержання індексу егоцентризму. За величиною індексу можна судити про рівень егоцентричної спрямованості особистості.

Обробляти результати доцільно, якщо досліджуваний цілковито упорався з тестом. Тому під час тестування важливо прослідкувати, щоб всі речення були закінченими. Якщо у тестовому бланку виявилось більше 10 незакінчених речень, то він обробці й аналізу не підлягає. Тоді досліджуваного запрошують протестуватися ще раз через кілька днів.

Індекс егоцентризму визначається шляхом виявлення і підрахунку речень, що містять інформацію, яка вказує на самого суб'єкта, тобто на тестованого. Вона виражається особовим займенником **я**, присвійним займенником **мій** та їхніми формами. Це можуть бути займенники **я, мені, мій, мною, моїх** тощо. Інформацію про самого суб'єкта несуть також речення, в яких зазначених займенників нема, але вони явно мають на увазі наявності дієслова першої особи однини.

Індексом егоцентризму служить кількість уже зазначених речень. Для зручності підрахунку речень, які містять вказівку на самого суб'єкта і відображають його центрацію на себе, в заповненому бланкові займенники першої особи однини або відповідні дієслівні закінчення підкреслюються, а номер речення обводиться колом.

Аналіз результатів

Для виявлення рівня егоцентричної спрямованості особистості й аналізу одержаних результатів подається таблиця. Вона містить градації рівнів егоцентризму студентів, у тому числі студентів-першокурсників. Зміна рівнів, які характеризують егоцентричні тенденції в першокурсників, пов'язана з тим, що вступ до вузу змінює соціальний статус юнаків та дівчат. У період адаптації до нового статусу відбувається тимчасове збільшення егоцентричності особистості.

Рівні егоцентричної спрямованості юнаків і дівчат

Стать, курс	Рівні егоцентричної спрямованості				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
Першокурсники, які навчаються перший семестр					
Юнаки	0-1	2-7	8-22	23-30	31-40
Дівчата	0-1	2-7	8-22	23-29	30-40
Студенти інших курсів					
Юнаки	0-1	2-7	8-20	21-26	27-40
Дівчата	0-1	2-7	8-21	22-27	28-40

Дуже низький (нульовий) показник егоцентризму означає, як правило, що досліджуваний неправильно зрозумів інструкцію і поставив собі яке-небудь інше завдання, замість запропонованого в інструкції.

Дуже високий показник егоцентризму може бути ознакою акцентуації особи на своїй власній персоні.

У процесі аналізу результатів треба враховувати, що егоцентризм і егоцентрична спрямованість – це ознаки особистості. Вони характеризують її позиції і являють собою центровану і фіксовану соціальну установку, яка визначає привернення уваги до своїх якостей, думок, переживань, уявлень, дій, на свою мету тощо. З юнацького віку сюди включається саморефлексія. Егоцентрична спрямованість детермінується позицією, сприяючи автономізації особистості від інших людей, і викликається потребами у власному успіху, співчутті, опіці, афіліації, в самоутвердженні, захисті свого “я”, в тому числі й психосексуальною потребою.

Егоцентризм відображається на пізнавальних можливостях людини, перешкоджаючи ефективному спілкуванню і взаємодії з людьми, гальмуючи розвиток моральної сфери особистості.

Особи з високим рівнем егоцентризму часто бувають конфліктними, оскільки не враховують, а часом і перекручують смисловий зміст повідомлення співрозмовника, що веде до непорозумінь та до міжособистісних проблем.

У моральному плані егоцентрична спрямованість може призвести до егоїзму, проявляється в спробі використати інших людей для задоволення власних потреб та інтересів, а також до прагматизму, який пов’язаний тільки з користю.

Оскільки визначення величини і рівня егоцентричної спрямованості достатньо значущі для досліджуваного, то в даному дослідженні особливо важливо дотримуватися етики психодіагностики. У разі довіри студента до експериментатора бажано обміркувати з ним причини, які призвели до егоцентричності. Факторами, спрямованими на розвиток егоцентричності в дитячому та в шкільному віці, можуть бути: перехвалювання батьками і вчителями, активна стимуляція до досягнення успіху, нестача контактів з однолітками, звичка командувати з огляду на постійну, з дитячих років, позицію керівника (староста, відповідальний за культмасову чи спортивну роботу тощо).

Низький рівень егоцентричності часто є наслідком постійного придушення особистості дитини авторитетами. Дома ними стають батьки, а в школі вчителі та деякі учні. У деяких випадках високий рівень егоцентричної спрямованості може бути ситуативним, викликаним дуже значною для людини подією.

Для корекції егоцентричності потрібен досвід спілкування і взаємодії індивіда з іншими людьми. Важливо розвивати вміння враховувати погляди інших, контролювати правильність розуміння людей, з якими спілкуєшся і взаємодієш, тренувати здатність уявити себе на місці іншого, бути уважним до стану оточуючих. Особам з високим рівнем егоцентризму доцільно рекомендувати участь у тренінгах сензитивності, спілкування, децентрації.

Вчасна корекція егоцентричного рівня важлива ще й тому, що на фоні його високого рівня розвиваються психопатичні риси особистості, а при неадекватно низькому рівні конформність і соціальна пасивність.

Висновок: _____

Розділ XIII. ДІЯЛЬНІСТЬ

План

1. *Поняття про діяльність та активність.*
2. *Будова діяльності людини.*
3. *Засвоєння діяльності:*
 - а) *навички, їх структура та формування;*
 - б) *уміння і шляхи їх формування.*
4. *Характеристика основних видів діяльності. Педагогічна діяльність.*

Основні поняття: активність, діяльність, засоби діяльності, предмет діяльності, дія, операція, індивідуальний стиль трудової діяльності, інтеріоризація, екстеріоризація, навичка, інтерференція навичок, перенесення навичок.

Пошук ефективних способів формування професійної придатності передбачає виділення індивідуальних прийомів і засобів успішного виконання діяльності, виявлення особливостей індивідуального стилю трудової діяльності (ІСТД). Останній визначається як поведінка, адекватна ситуації, але ця ознака особистості не обмежена тільки певними ситуаціями: один і той самий стиль може бути властивий людині в різних видах діяльності. Розв'язання проблеми формування ІСТД відкриває можливості для вирішення інших проблем, зокрема задоволеності людини своєю працею, що вважається однією з головних характеристик професійної придатності.

Придатність людини до певної діяльності в психології інтерпретується в двох протилежних позиціях: 1) як прихована в людині особливість, котру можна розкрити, застосовуючи адекватні методики, в будь-який момент і за будь-яких умов; 2) як властивість людини, що формується в процесі виконання діяльності, під її безпосереднім впливом.

Серед цих компонентів найменш сприйнятливими до змін вважаються такі психофізіологічні характеристики індивіда, як властивості нервової системи. Якщо успішність діяльності головним чином залежить від цього компонента, для частини людей така діяльність може бути надто виснажливою або й зовсім недоступною. Це стосується насамперед професій, для яких типові екстремальні умови. У такому разі може ставитися питання про здійснення професійного відбору, тобто виявлення людей, психофізіологічні характеристики яких відповідають вимогам професії.

У працях К. М. Гуревича, Є. О. Климова, В. С. Мерліна та інших дослідників показано, що люди з різними характеристиками нервової системи за параметром «рухливість-інертність» можуть досягти високої продуктивності праці завдяки виробленню в них ІСТД (специфічних; найадекватніших тактик, стратегій виконання виробничих завдань). Компенсаторні можливості індивідуального стилю простежені щодо різних видів професійної й навчальної діяльності. Водночас доведено, що сам стиль складається внаслідок адекватного пристосування до діяльності, яке великою мірою зумовлюється властивостями нервової системи. За найзагальнішим визначенням, ІСТД – це система індивідуально-специфічних прийомів, що забезпечують успішне пристосування людини до діяльності.

Лабораторна робота № 62

Тема: Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО)

Мета дослідження: здійснити діагностику за допомогою методики Клімова ДДО.

Матеріали та обладнання: методика ДДО, ручка.

Процедура дослідження.

Інструкція: Припустимо, що після відповідного навчання ти зможеш виконувати будь-яку роботу. Однак, якщо тобі доведеться вибирати тільки одну з двох можливостей, що ти вибереш? У запропонованому «Бланку відповідей ДДО» тобі необхідно дати відповіді на поставлені запитання. При відповіді необхідно кожний раз запитати себе: «Подобається мені заняття, про яке говориться у першій частині твердження чи ні?». Довго роздумувати не потрібно, краще покластися на перше, безпосереднє почуття. Оцінювання тверджень проходить наступним чином: «Якщо заняття тобі швидше подобається, ніж не подобається – постав у відповідній клітинці знак «+». Якщо подобається – два плюси «++», якщо дуже подобається – три плюси «+++». Якщо швидше не подобається, ніж подобається – один мінус «-», якщо не подобається – два «--», а якщо дуже не подобається три мінуси «---». Подібним чином необхідно запитувати і про заняття, що записане в другій половині тверджень. Питання читаються попарно (питання 1А і 1Б). Ти повинен надати перевагу одному із варіантів (у відповіді повинно бути більше плюсів або хоча би менше мінусів у відношенні однієї половини до другої).

Бланк запитань «ДДО»

	А	Б
1.	Доглядати за тваринами.	Обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати).
2.	Допомагати хворим людям.	Складати таблиці, схеми, програми обчислювальних машин.
3.	Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, грамплатівок.	Слідкувати за станом, розвитком рослин.
4.	Обробляти матеріали (деревину, тканину, метал, пластмасу).	Доводити товар до споживача (рекламувати, продавати).
5.	Обговорювати науково-популярні книжки, статті.	Обговорювати художні книжки (або п'єси, концерти).
6.	Вирощувати молодняк (тварин будь-якої породи).	Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних).
7.	Копіювати малюнки (або настроювати музичний інструмент)	Управляти яким-небудь вантажним (підйомним або дорожнім) засобом - трактором, тепловозом.
8.	Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (в довідковому бюро, на екскурсії).	Художньо оформляти виставки (або брати участь у підготовці п'єс, концертів).
9.	Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку, приміщення).	Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.
10.	Лікувати тварин.	Виконувати обчислення, розрахунки.

11. Виводити нові сорти рослин	Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини або одяг, будинки, продукти харчування).
12. Розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, пояснювати, заохочувати, карати.	Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, приводити до порядку).
13. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.	Спостерігати, вивчати життя мікробів.
14. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати.	Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, ударах, опіках.
15. Скласти точні звіти про явища, події, об'єкти, які спостерігаються і вимірюються.	Художньо описувати, відтворювати події, які спостерігаються або уявляються.
16. Робити лабораторні аналізи в лікарні.	Приймати, оглядати хворих, вести бесіду з ними, призначати лікування.
17. Фарбувати або розписувати стіни приміщення, поверхні виробу.	Здійснювати монтаж будівлі або складання машин, приладів.
18. Організувати культпоходи однолітків або молодших (в театри, музеї), екскурсії, туристичні походи.	Грати на сцені, брати участь в концертах.
19. Виготовляти за кресленнями деталі або вироби (машини, одяг), будувати будівлі.	Займатися кресленням, копіюванням креслень, карт.
20. Вести боротьбу з хворобами рослин, з шкідниками лісу, саду.	Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, телетайпі, набірній машинці та ін.).

Бланк відповідей «ДДО»

1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	
+				
-				

Обробка результатів

У «Бланку відповідей» у першому рядку вписуєш: 1 колонка – «Людина-природа»; 2 колонка – «Людина-техніка»; 3 колонка – «Людина-людина»; 4 колонка – «Людина-знакова система»; 5 колонка – «Людина-художній образ». Підраховується в 1 колонці кількість «+» і це число записується в низу колонки у графі зі знаком «+». Кількість «-» у цій же колонці ставиться у графі зі знаком «-». Аналогічно підраховуються і заповнюються інші колонки.

Висновок: _____

Розділ XIV. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ ТА КОЛЕКТИВ

План

- 1. Поняття про стосунки, ставлення та міжособистісні стосунки.*
- 2. Класифікація груп.*
- 3. Міжособистісні стосунки у малій групі.*
- 4. Проблема лідерства в групі.*
- 5. Соціометрія.*
- 6. Референтометрія.*

Основні поняття: особистість, група, лідерство, соціометрія, референтометрія.

Лідерство – це тип управлінської взаємодії, який ґрунтується на більш ефективному для даної ситуації поєднанні різних джерел влади і спрямований на спонукання людей до досягнення загальних цілей.

Лідер – особа, що має загальне визнання групи, до якої прислухаються і яка здатна вести за собою людей.

Вплив лідера має, як правило, два джерела: особистий авторитет (члени групи визнають лідера завдяки його положенню, досвіду, майстерності, освіті тощо); харизматичні властивості (людяність, ввічливість, моральність тощо). Лідерство в організації проявляється через особливі типи взаємостосунків.

Соціометрія – це розроблена Дж. Морено психологічна теорія суспільства й одночасно соціально-психологічний метод, який використовується для оцінки міжособистісних емоційних зв'язків у групі. Метод відтворює методологію соціометричних досліджень і включає цикл вимірювальних процедур та математичних методів обробки первинної інформації, отриманої в результаті здійсненої процедури. В технічному, власне процедурному плані соціометрія – це співвідношення опитувальної методики й алгоритмів для спеціальної математичної обробки первинних вимірів. Сутність її полягає у визначенні різноманітних персональних та групових індексів. У цілому соціометрія спрямована на вивчення соціальних ролей у малих групах та на вимірювання структури взаємовідносин у групі в цілому.

Референтометрія – один із соціометричних методів, спрямований на виявлення референтності членів групи для кожного індивіда, який входить у цю групу. Референтометрія включає дві процедури: попередня (допоміжна) являє

собою з'ясування за допомогою опитувального листка позицій (оцінок, відносин, думок) кожного члена групи з приводу значущого об'єкта, події або людини. Друга процедура виявляє особистостей, позиція яких відображена в опиту вальному листку, є найпривабливішою та найцікавішою для інших піддослідних. Даний метод дає змогу виявити мотиви міжособистісних відносин та вибору, переваг у групі. Дані, отримані за допомогою референтометрії, опрацьовуються математично і можуть бути виражені графічно.

Лабораторна робота № 63

Тема: Вивчення міжособистісних стосунків у групі за методикою Дж. Морено «Соціометрія»

Мета дослідження: ознайомитись з методикою «Соціометрія» і навчитись її застосовувати при дослідженні міжособистісних стосунків у групі (на прикладі студентської академічної групи).

Матеріали та обладнання: соціометрична матриця.

Процедура дослідження

Соціометрія є соціально-психологічним тестом, який призначений для вивчення міжособистісних стосунків на рівні емоційних переваг. Ця методика дозволяє за ознакою симпатії-антипатії оперативно визначити величину неформального статусу кожного члена групи й скласти картину емоційного тяжіння у групі, а також виявити внутрігрупові підструктури – стійкі угруповання, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери.

У процесі використання тесту досліджуваному пропонують низку питань тину «З ким би ти хотів...?», відповідаючи на які він здійснює послідовний вибір тих членів групи, яким надає перевагу для спільної діяльності в якихось заданих умовах. Зазвичай питання добирають з урахуванням двох типів критеріїв. Одні питання орієнтовані на задачі групи і виявляють стосунки, що формуються під впливом ділових контактів (наприклад, «З ким би ти хотів сидіти поряд на заняттях?»). Інші питання такі, що безпосередньо не пов'язані з діловою сферою і формуються за переважаючого впливу емоційних контактів (наприклад, «Кого б ти запросив на свій день народження?»). Максимальна кількість питань в одному досліді: для дітей та підлітків – 1-3, студентів – 2-4.

Дослідження проводиться з усією групою. Кожний член групи повинен обов'язково зробити свої вибори. Бланки відповідей слід підписати.

Інструкція: (з урахуванням цілей даного лабораторного завдання): «Вам пропонується відповісти на питання «З ким би ви хотіли спільно виконувати цю лабораторну роботу?» Для відповіді вам потрібно на чистому аркуші паперу спочатку написати своє прізвище, а потім під цифрою 1 написати прізвище члена групи, якого ви вибрали б у першу чергу, під цифрою 2 – прізвище того, кого б ви вибрали, якби не було першого, під цифрою 3 прізвище того, кого б ви вибрали, якби не було першого і другого».

Обробка результатів.

На основі індивідуальних результатів складається соціометрична матриця у вигляді таблиці. До матриці вносять список групи, а в її верхньому рядку записують номери, під якими зазначені окремі прізвища у цьому списку. У

кожному рядку проти номерів членів групи, вибраних даною людиною, ставлять знак «+» (позитивний вибір). Якщо два члени групи вибрали один одного то ці два вибори обводять кружечком (взаємний вибір). Таким чином, горизонтальні рядки таблиці показують вибори, зроблені кожним членом групи, а вертикальні колонки – скільки разів було вибрано кожного з них.

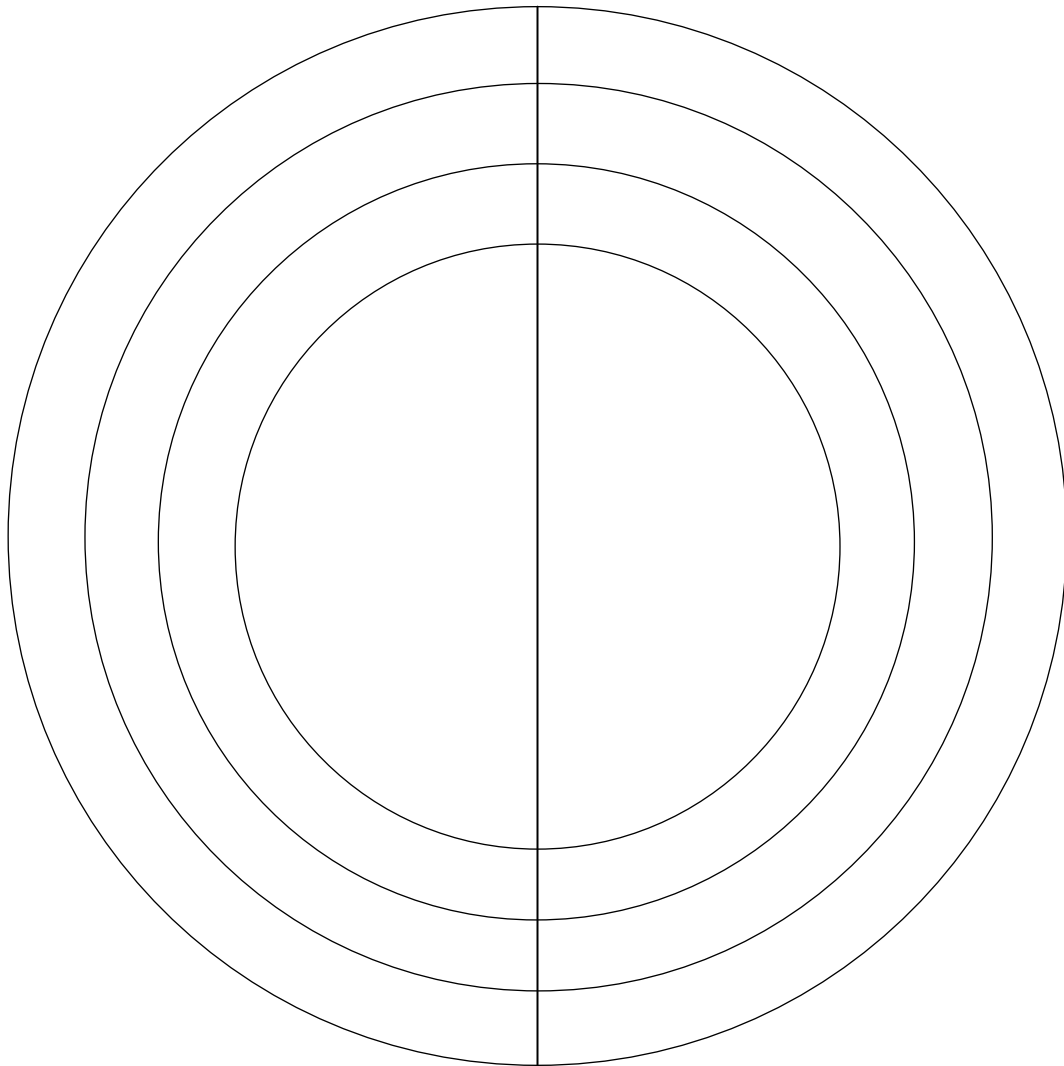
Соціометрична матриця

№ п/п	Прізвище, ім'я (хто обирає)	Номери членів групи (кого обирають)																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
Кількість одержаних виборів																							
Кількість взаємних виборів																							

Підраховують кількість отриманих виборів кожним студентом і кількість взаємних виборів. Кількість отриманих виборів є показником популярності студента в групі. Зазвичай для характеристики соціометричних статусів членів групи використовують наступні позначення: соціометричні зірки – ті, хто отримав найбільшу кількість виборів; популярні – ті, хто отримав не меншу за середню по групі кількість виборів; знехтувані – ті, хто отримав меншу за середню то групі кількість виборів; ізольовані – ті, хто не отримав жодного вибору.

Результати гоніометрії також подають графічно у вигляді соціограми, яка дозволяє наочно представити структуру соціальної взаємодії у групі. Соціограма складається з чотирьох концентричних кіл, у які помішують номери усіх членів групи. У центральному колі розташовуються соціометричні зірки, у другому – популярні, у третьому – знехтувані, у зовнішньому колі – ізольовані. Таким чином, кожне коло відображає соціометричний статус того чи іншого члена групи.

Соціограма



→ – односторонній вибір
↔ – взаємний вибір

Δ – хлопці
○ – дівчата

Соціограму розділяють вертикальною лінією на дві рівні частини. В одній частині розмішують номери хлопців, в іншій – дівчат. На соціограмі хлопці позначаються трикутниками, а дівчата – кружечками, всередині яких вказуються їхні порядкові номери за списком. Односторонні вибори позначають між відповідними номерами лініями зі стрілкою (від того, хто вибирає, до того, кого вибирають). Взаємні вибори позначають лінією іншого кольору, яка має стрілки з обох кінців.

На підставі якісного аналізу соціограми можна зробити висновки про наявність неформальних лідерів, тих членів групи, яких група не приймає, та

ізолюваних; про наявність мікрогруп стійких угруповань зі своїми неформальними лідерами; про взаємодію лідерів між собою; відповідність обраного активу групи реальному; про рівень референтності групи; згуртованість групи тощо. Як стверджують дослідники, за результатами соціометрії можна обрахувати більше 20-ти характеристик групи. Варто пам'ятати, що висновки соціометричного дослідження, які не підкріплені результатами інших досліджень, розкривають лише поверховий зміст внутрігрупових стосунків і не дають змоги зробити їх глибокого аналізу, зокрема не вказують на причини емоційних зв'язків між членами групи.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 64

Тема: Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»

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

Матеріали та обладнання: експрес-методика «Зовнішньогрупова референтометрія».

Процедура дослідження

Інструкція: «Вам пропонується 10 питань-ситуацій (бланк 1-А). По кожному з них необхідно вибрати не менше двох людей; при цьому друга людина повинна бути значима меншою мірою, ніж перша. Вибір здійснюється на основі списку осіб, які оточують вас (бланк 1-Б).

Після того, як вибір закінчено, оцініть внесених до бланку осіб за 5-бальною шкалою відповідно зі значимістю кожної з цих осіб у вашому житті.

Опрацювання результатів.

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

Референтність членів групи для окремого індивіда, який належить до цієї групи, можна оперативно виявити наступним чином. Наприклад, після проведення будь-якого анкетування, у яких студенти виконують взаємне оцінювання, викладач може запропонувати ознайомити конкретного студента з думкою про нього двох-трьох членів групи. Названі прізвища найчастіше і складають ядро референтної групи для даного студента.

Бланк 1-А

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

Бланк 1-Б (список осіб)

1. Батьки (тато, мама).
2. Родичі (дідусь, бабуся, тітка, дядько).
3. Брат, сестра.
4. Дорослий знайомий.
5. Знайомий батьків.
6. Друзі.
7. Кращий друг чи подруга.
8. Компанія, приятелі.
9. Знайома дівчина, знайомий хлопець.
10. Товариші по навчанню, роботі.
11. Товариші по гуртку, секції, студії тощо.
12. Історична особистість.
13. Відома вам людина.
14. Людина, про яку ви знаєте від інших.
15. Літературний персонаж, герой фільму.

Ваші референтні особи:

Висновок: _____

Розділ XV. СПІЛКУВАННЯ ТА МОВЛЕННЯ

План

1. *Поняття про мовлення.*
2. *Спілкування та його структура.*
3. *Особливості спілкування та взаємовідносин між людьми.*

Основні поняття: спілкування, комунікація, мовлення, еготизм, імпресивна і експресивна функції спілкування.

Мова в психічному житті людини виконує багато функцій: експресивну, яка полягає в здатності виражати свої переживання; імпресивну, яка проявляється у впливові на співрозмовника; пізнавальну та інші. Як і мислення та уява, мова бере участь у програмуванні, а значить і у формулюванні мети діяльності. Ця участь проявляється як в індивідуальній діяльності людини, так і у взаємодії та в спілкуванні її з іншими людьми. Крім того, мова становить важливу основу свідомості індивіда.

Оскільки мова – це суспільно зумовлена, історично закріплена в процесі матеріальної перетворюючої діяльності людей форма спілкування, опосередкована словами, то структура мовної дії в принципі збігається із структурою будь-якої дії і включає фази орієнтування, планування, реалізації і контролю.

Мовлення може бути активним, тобто конструйованим кожного разу заново, і реактивним, таким, що являє собою ланцюжок динамічних мовних стереотипів.

Залежно від плану виявлення мовлення розрізняють такі його види: зовнішнє і внутрішнє, усне і писемне, монологічне і діалогічне. Кожен з перелічених видів мовлення має свої властивості. У завдання з теми “Мовлення” ввійшло дослідження ригідності писемного мовлення, темпу усного й еготизму діалогічного мовлення.

Лабораторна робота № 65

Тема: Дослідження ригідності мовлення

Мета дослідження: визначення ступеня ригідності мовлення.

Матеріали та обладнання: кольорові однотипні малюнки із зображенням пейзажів, розмір кожного з яких не менший за 20 x 25 см, аркуші паперу і ручка.

Процедура дослідження

Дослідження можна проводити як з одним досліджуваним індивідуально, так і з групою. Якщо дослідження проводиться з групою, бажано, щоб кожен з досліджуваних отримав малюнок, а не розглядав спільний для всіх, їм пропонують написати твір з опорою на сюжет малюнка, але мета дослідження не повідомляється.

Інструкція досліджуваному: “Перед Вами малюнок із зображенням на ньому пейзажем. Напишіть твір, використавши сюжет цього малюнка.”

Час написання твору не обмежується, а робота припиняється, коли він налічує не менше 300 слів.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – вирахування величини ригідності писемного мовлення для кожної сотні слів тексту. Для цього у творі вертикальною лінією відділяють кожну сотню слів. Потім у кожній з них викреслюють або підкреслюють всі слова, що повторюються, однакові за звучанням і написанням, які мають спільний корінь. Наприклад, словами із спільним коренем будуть: зелень, зелений, зеленкуватий. Для кожної сотні слів твору окремо підраховують кількість повторених слів. Усі службові слова також вважаються окремими словами, і всі повторення їх підраховуються.

Показник ригідності писемного мовлення може бути вираженим як в абсолютній величині, тобто у кількості повторів, так і у відносній – як коефіцієнт *KP*.

$$KP = \frac{P}{n}$$

де *P* – кількість повторених у сотні слів;

n – загальна кількість слів, у даному разі 100.

Аналіз результатів

Тенденція повторювати слова під час написання твору в кожній сотні не однакова. Для інтерпретації індивідуальних показників пропонується таблиця визначення ступенів ригідності писемного мовлення.

№ п/п сотні слів у реченні	Ступінь ригідності			
	Велика	Середня	Мала	Лабільність
	Кількість повторень			
Перша сотня	10 і більше	8-9	4-7	0-3
Друга сотня	12 і більше	10-11	7-9	0-6
Третя сотня	14 і більше	12-13	9-11	0-8

Аналізуючи результати, бажано встановити причини ригідності. Ними можуть бути: малий словниковий запас, погане самопочуття досліджуваного, невисокий інтелект та ін. Навпаки, люди з лабільним мовленням часто мають добре виражені лінгвістичні та загальні гуманітарні здібності. Більшість таких осіб захоплюються літературою і філологією. Бажаючим вдосконалювати себе важливо потурбуватися про профілактику ригідності мовлення. З цією метою можна працювати із словником синонімів, замінюючи у своїх текстах виступів, у творах слова-повторення синонімами. Аналогічним чином можна розвивати й усне мовлення. Добре допомагає при цьому слухання магнітофонного запису виступів і бесід з подальшим аналізом їх.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 66
Тема: Дослідження темпу усної мовної діяльності

Мета дослідження: визначення темпу усного мовлення за тестом для читання.

Обладнання: тест для читання, складений з букв та цифр; секундомір.

Процедура дослідження

Це дослідження експериментатор проводить з одним досліджуваним, якого слід зручно розмістити за добре освітленим столом. Досліджуваному пропонується стандартний тест для читання, надрукований на невеликому бланку. Тест має такий вигляд:

а і 2б я 478 ТСМ 214 Ъ! ію? = 734819 носон ромор воров іушчцфх 000 756 коток
рортрр П + 3 = 12 15 : 5 = 24 : 7 = = 23 м + а = ма ма + ма = тама ма ма = па па
каша + ша = ка.

Інструкція досліджуваному: “За моєю командою “Починаємо!” якомога швидше прочитайте голосно все, що написано в рядках на цьому бланку. Старайтеся читати без помилок. Чи все вам зрозуміло? Якщо так, то я фіксую час. Починаємо!” Експериментатор зобов’язаний фіксувати за допомогою секундоміра як час, витрачений досліджуваним на читання всього тексту, так і можливі помилки.

Обробка та аналіз результатів

Результатами цього тестування будуть час, за який прочитано весь набір букв, цифр, знаків, та кількість допущених при цьому досліджуваним помилок.

Результати тестування інтерпретуються за допомогою пікали оцінки темпу усної мовної діяльності.

Час читання	Темп читання	Примітки
40 с і менше	Високий	За допущені під час читання помилки ранг темпу читання зменшується шляхом пониження на один рядок вниз
40 – 45 с	Вище середнього	
46 – 55 с	Середній	
56 – 60 с	Низький	

Під час інтерпретації результатів важливо врахувати, якому виду діяльності надається перевага, а також тип темпераменту досліджуваного. У філологів темп мовної діяльності переважно високий. Окрім цього, на швидкість читання тесту впливає самовідчуття і налаштованість на тестування. У більшості людей високий темп читання корелює з холеричним або із сангвінічним типом темпераменту, а середній чи низький – із флегматичним і меланхолічним. Темп читання можна прискорити частим читанням вголос та розвитком уваги.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 67
Тема: Дослідження еготизму

Мета дослідження: визначення величини і рівня еготизму діалогічного мовлення.

Матеріали та обладнання: запис мови, папір і ручка, магнітофон.

Процедура дослідження

Слухаючи розмову, експериментатор має фіксувати на одній стороні аркуша ліворуч – кількість всіх речень, а праворуч – кількість речень, в яких досліджуваний говорив про себе та про своїх близьких, а також про тварин чи предмети, підкреслюючи належність їх власній персоні. Намагання людини говорити про себе називається еготизмом. Прикладом речень, які відображають еготизм, можуть бути такі: “Я людина вольова”, “Мені не подобаються фільми з сюжетами насилля”, “Моя мати мене про це попереджала”, “Мій кіт учора впіймав горобця”, “У мене в кімнаті завжди порядок” та ін.

Процедуру дослідження можна закінчувати, коли загальна кількість речень буде становити не менше сотні.

Обробка результатів

Мета обробки результатів: одержання коефіцієнта еготизму. Коефіцієнт позначається: *К_e*. Показником еготизму є речення, в яких досліджуваний намагається говорити сам про себе. Коефіцієнт еготизму обчислюється за формулою:

$$K_e = \frac{C_e}{C_3}$$

де C_3 – загальна кількість речень за час бесіди з партнером;

C_e – кількість речень еготичного характеру.

Аналіз результатів

Отриманий коефіцієнт еготизму, визначаючи його рівень, інтерпретують за допомогою таких орієнтовних шкал поданих в таблиці:

Отриманий результат	Рівні еготизму
$0,41 < K_e < 1$	високий рівень еготизму
$0,11 < K_e < 0,40$	середній рівень еготизму
$K_e < 0,10$	низький рівень еготизму

Еготизм є мовленнєвим проявом егоцентризму особистості. Високий рівень еготизму засвідчує заклопотаність власного персоною, рефлексивність своїх дій та рис характеру і звернення уваги на власне “Его”. Оскільки еготизм послаблює увагу до співрозмовника, то він заважає спілкуванню, робить його неефективним. Низький рівень еготизму також не завжди вказує на інтерес до співрозмовника, він може збігатися із слабким зацікавленням змістом бесіди.

Під час аналізу результатів бажано зіставити їх із темою, обраною для бесіди, із ставленням співрозмовників один до одного. Важливо визначити, чи є еготизм феноменом, спровокованим конкретною ситуацією, чи він є проявом егоцентричної спрямованості особистості.

Емоції та почуття: _____

Особистісні характеристики, самооцінка, рівень домагань: _____

Діяльність: _____

Спілкування та особливості спілкування: _____

Референтність та соціометричність: _____

Розвиток психічних процесів: _____

Ключ до лабораторної роботи № 30

1 – 5, 2 – 2, 3 – 6, 4 – 1, 5 – 6, 6 – 1, 7 – 4, 8 – 6, 9 – 3, 10 – 4, 11 – 5, 12 – 2, 13 – 6, 14 – 1, 15 – 4, 16 – 6, 17 – 3, 18 – 5, 19 – 2, 20 – 3.

Ключ до лабораторної роботи № 31

«+» – 1–б, 2–а, 3–б, 4–а, 5–а, 6–б, 7– жоден, 8–в, 9–а, в, г, 10–в, г, 11– жоден, 12–жоден.

Ключ до лабораторної роботи № 32

1. B < A	7. A < B	13. B < A
2. A < B	8. B < A	14. A < B
3. B > A	9. B > A	15. B < A
4. B < A	10. A > B	16. A < B
5. A > B	11. B < A	17. B > A
6. B > A	12. A < B	18. A > B

Ключ до лабораторної роботи № 35

Ергічність (Ер): відповіді “Так” на запитання № 4, 6, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; відповіді “Ні” на запитання № 27, 83, 103.

Соціальна ергічність (СЕр): відповіді “Так” на запитання № 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; відповіді “Ні” на запитання № 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичність (П): відповіді “Так” на запитання № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101; відповіді “Ні” на запитання № 54, 59.

Соціальна пластичність (СП): відповіді “Так” на запитання № 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; відповіді “Ні” на запитання № 31, 81, 87, 93.

Темп (Т): відповіді “Так” на запитання № 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; відповіді “Ні” на запитання № 29, 43, 70, 94.

Соціальний темп (СТ): відповіді “Так” на запитання № 24, 37, 39, 51, 72, 92; відповіді “Ні” на запитання № 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Емоційність (Ем): відповіді “Так” на запитання № 14, 17, 28, 40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

Соціальна емоційність (СЕМ): відповіді “Так” на запитання № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Контрольні запитання на соціальну бажаність (К): відповіді “Так” на запитання № 32, 52, 89; відповіді “Ні” на запитання № 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Ключ до лабораторної роботи № 37

Загальна шкала	1–, 2+, 3+, 4+, 5+, 6–, 7+, 9+, 10–, 11+, 13–, 14–, 16–, 17+, 18+, 20+, 21–, 22–, 24+, 25–, 27+, 28–, 29–, 30–.
Наполегливість	1–, 2+, 5+, 6–, 9+, 10–, 11+, 13–, 16–, 17+, 18+, 20+, 22–, 24+, 25–, 27+.
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13–, 14–, 16–, 21–, 24+, 27+, 28–, 29–, 30–.

Зошит для лабораторних робіт
(у II частинах)
Частина II
з курсу «Практикум з загальної психології»
для студентів спеціальності «Психологія»
Моначин І.Л.

Верстка,
художнє оформлення
Мисак М. М.

Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Друк офсетний. Умови друк. аркушів 3,4.
Облік видав арк. 4.
Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя
кафедра психології у виробничій сфері
46000, м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46, каб. 208