

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СТЕЖКА ДО ВЛАСНОГО «Я»

Зошит для самопізнання

Практичні та лабораторні роботи

Для студентів спеціальності «психологія»

з курсу «Диференційна психологія»

студента (студентки) групи _____

факультету _____

Тернопіль 2018

Рекомендовано до видання кафедрою

Рецензенти: Буняк Н.А. – доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології ТНТУ
імені І.Пулюя;

Вишньовський В.В. – кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології ТНТУ імені І.Пулюя.

Зошит «Стежка до власного «Я»» спрямований на самопізнання особистістю власних характеристик, якостей та рис, які людина розвиває та набуває в процесі спілкування з оточенням. Запропоноване широке коло оригінальних психологічних методик, спрямованих на аналіз життєвих ситуацій та взаємодію з ними. Усі методики відрізняються ретельним психометричним обґрунтуванням, оригінальністю підходів, об'ємністю якісного аналізу, розроблені відомими спеціалістами в даній галузі. Методики психологічної діагностики життєвого шляху в його цілісності, спрямованості, наповненості подіями, а також поведінка в життєвих ситуаціях багатогранна за теоретико-методологічними основами і призначенню, однак їх об'єднує прагнення виявити ті чи інші феномени в ситуаційному контексті в їх значенні для життєвого шляху.

Для поглибленої підготовки студентів, які навчаються за напрямками «психологія», «соціальна робота» а також психологів-практиків та психологів-дослідників.

Практичне заняття № 1.
Тема: Класифікація методів диференціальної психології

Метод в перекладі з грецького означає шлях, шлях пізнання. Для того щоб отримати уявлення про індивідуальні відмінності психіки, використовують різні способи отримання даних. У світі тварин це зробити простіше – там в якості основного застосовується метод штучної селекції. У людини ж, на щастя, це поки не практикується, але зате можна використовувати статистичне дослідження подібностей і відмінностей, особливо при варіюванні умов виховання. Для різних рівнів індивідуальності (про що буде говоритися в нашому курсі) можуть бути використані різні методи, які можна класифікувати за різними дихотоміями.

За видом використовуваного досвіду виділяють методи інтроспективні (засновані на даних суб'єктивного досвіду) і екстроспективні (спираються на об'єктивний результат, доступний виміру).

За активністю впливу виділяють спостереження і експеримент.

За рівнем узагальненості отриманих закономірностей номотетичні (орієнтовані на загальне, психологію пояснення) і ідеографічні (орієнтовані на одиничне, психографію, психологію розуміння).

За стабільністю – зміни досліджуваного явища розрізняють констатують і формують методи (в яких кінцевий стан досліджуваного якості відрізняється від початкового).

Методи диференціальної психології розвивалися під впливом опозиції розуміння і пояснення. Розуміння призвело до появи ідеографічного підходу, пояснення – до експериментальних методів. Протиставлення гуманітарної і природничо-наукової парадигм відбилося і в перевагах методичного апарату, яким користується дослідник. В даний час це протистояння пом'якшується.

Методи, які використовуються диференціальною психологією, можна умовно розділити на кілька груп: загальнонаукові, психогенетичні, історичні та власне психологічні.

Завдання: Запишіть коротку характеристику кожного виду методу диференціальної психології у нижчеподану таблицю.

Таблиця 1.

Групи методів диференціальної психології

загальнонаукові	психогенетичні	історичні	Власне психологічні

--	--	--	--

Висновок:

Практичне заняття № 2.

Тема: Джерела індивідуальних відмінностей. Індивід, особистість, індивідуальність

Методика: «Визначення психологічного віку людини»

Застерігаю одразу: для тих, хто погано дружив з математикою у школі, тест може перетворитися на тортурі ;)

Психологічний вік людини може визначатися за наступною схемою:

1. Оцініть в балах (від 1 до 10) ступінь насиченості важливими подіями у житті ті вікові періоди, які Ви вже прожили. Наприклад, я маю **19 років**:

Вікові інтервали:

До 5 років – 5 б

6 - 10 – 7 б

11 – 15 – 8 б

16 – 20 – 10 б

21 – 25

26 – 30

31 – 35

36 – 40

41 – 45

46 – 50

51 – 55

56 – 60

61 – 65

66 – 70

71 – 75

76 – 80

81 – 85

86 – 90

91 – 95

96 – 100

101 – 105

106 – 110

111 – 115

116 – 120

2. Тепер, враховуючи стан свого здоров'я, спадковість, оцініть, до скількох років Ви МОГЛИ Б прожити. (УВАГА! Не йде мова про передбачення майбутнього. Це лише Ваша суб'єктивна оцінка).

Наприклад, в мене це **85 років**.

3. Наступним кроком Ви оцінюєте, наскільки може бути насиченим Ваше майбутнє життя.

Вікові інтервали:

До 5 років – 5 б

6 - 10 – 7 б

11 – 15 – 8 б

16 – 20 – 10 б

21 – 25 – 9 б

26 – 30 – 8 б

31 – 35 – 9 б

36 – 40 – 7 б

41 – 45 – 8 б

46 – 50 – 9 б

51 – 55 – 9 б

56 – 60 – 6 б

61 – 65 – 6 б

66 – 70 – 6 б

71 – 75 – 6 б

76 – 80 – 6 б

81 – 85 – 6 б

86 – 90

91 – 95

96 – 100

101 – 105

106 – 110

111 – 115

116 – 120

4. Підраховуєте всю кількість балів у колонках. Наприклад, в мене це **125**.

5. Підраховуєте кількість балів за реально прожиті роки. В мене це **28** (Зауважу, що, якщо віковий період прожитий неповністю, наприклад, маємо строку «від 16 до 20», а я прожила тільки 19, будемо вважати що це 4/5 цього періоду. Відповідно, помножимо кількість балів за цей період на 4/5.

Це $4/5 * 10 = 8$).

6. Визначаємо, скільки відсотків життя Ви прожили. Для цього ділимо бали реально прожитих років на загальну кількість балів. В мене це $28/125 = 0,224$. Для того, щоб отримати відсотки помножимо на 100. Це буде: **22,4 %**.

7. І нарешті. Для того, щоб визначити Ваш психологічний вік множимо результат, який ми отримали у попередньому пункті на кількість років, яку ви собі відвели. За моїми даними це: $0,224 * 85 = 19,04$ **років**

Якщо Ваш психологічний вік дорівнює або коливається в діапазоні плюс-мінус 3 роки – це вважається нормальним явищем.

Висновок: _____

Практичне заняття № 3.

Оповідуючий суб'єкт – обізнаний і зацікавлений представник цієї спільноти. Основним психічним процесом, на базі якого може складатися така біографія є колективна пам'ять, яка зберігає інформацію про найбільш значущі життєві події членів сімейного співтовариства і об'єктивує її в сімейну історію. Сімейна історія – своєрідна форма колективної репрезентації сім'єю (соціальною групою) досвіду свого існування. Створюваний на базі цієї репрезентації текст і його зміст задає смисли, на базі яких інтерпретуються наступні події життя родини. критерії відмінності індивідуальної психологічної біографії від історії багатопокілнної сім'ї в схематичному вигляді відображені в табл. 2.

Таблиця 2.

Критерії відмінностей індивідуальної біографії від біографії багатопокілнної сім'ї.

Параметри біографічного опису	Індивідуальна біографія	Історія багатопокілнної сім'ї
Об'єкт біографічного опису	Одинична особистість	Сім'я 4-7-ми поколінь
Оповідуючий суб'єкт	Людина, що розповідає про свій індивідуальний досвід, або індивідуальному досвіді іншої людини	Людина, що розповідає про досвід багатьох близьких людей з якими вона пов'язана родинними стосунками
Предмет опису	Індивідуальний життєвий досвід	Колективний життєвий досвід
Базовий процес	Індивідуальна пам'ять	Колективна пам'ять
Форма об'єктивації	текст	Генеалогічний граф і текст
Метод аналізу	Контент-аналіз тексту	Кількісний аналіз, частотний аналіз і контент аналіз тексту
Хронологічна глибина	Тривалість людського життя	Тривалість життя сімейного товариства декількох поколінь (120 і більше років)
Подійна основа	Події індивідуального життя, події історичного значення	Події індивідуального і сімейного життя, множинність послідовних подій високої історичної значущості.
Ідентифікаційна позиція оповідаючого суб'єкта	Автобіографія, позиція «Я-Я» розповідь на основі еґоідентичності. Біографія позиція «Я-інший» розповідь на основі ідентифікації зі значущим іншим	Позиція «Я-Ми» розповідь на основі групової сімейної ідентичності

Призначення методики

Оскільки метод багатопокілінної сімейної генограми поєднує в собі генеалогічний граф і текст (вільний опис життєдіяльності багатьох людей), він має значний діагностичний потенціал і з його допомогою можна досліджувати багато аспектів функціонування сім'ї. Перелік можливих напрямків діагностики може бути наступним:

- ✓ дослідження багатопокілінної сім'ї як одного з видів соціальних спільнот;
- ✓ класифікація життєвих ситуацій, з якими стикаються члени послідовних поколінь родини;
- ✓ покоління аналіз специфіки життєвих ситуацій в залежності від історичного (хронологічного) часу;
- ✓ аналіз взаємодії членів багатопокілінної сім'ї з ситуаціями різного типу;
- ✓ аналіз суб'єктно-об'єктних позицій в переживанні життєвих ситуацій;
- ✓ аналіз типів життєвих орієнтацій у відповідному поведінці особистості в ситуаціях різного типу;
- ✓ аналіз ступеня внутрішньогрупової (внутрісімейної) узгодженості типів життєвих орієнтацій;
- ✓ аналіз типів багатопокілінних сімей на основі виділення переважаючих типів життєвих орієнтацій, що реалізуються їх членами.

Теоретичні основи

Теоретичне підґрунтя методу склали ідеї трьох наукових шкіл сучасної психології: соціальної психології людських спільнот (Малої соціальної групи і великих соціальних спільнот), психологія соціальних ситуацій і життєвих орієнтацій; екзистенціальної психології і її сучасного напрямку – наративної психології.

Спочатку метод розроблявся для дослідження багатопокілінної сім'ї як виду соціальної групи і його основу склали ідеї соціальної психології малої групи – уявлення про чисельний склад, групових ролях, ролівої «соціометричної» структури групи, сімейних ізгоїв, сімейному забутті і групової ідентичності (іменній ідентичності) як механізм досягнення групового згуртування. ці ідеї належать Я.Л. Морено, який вперше озвучив свої соціометричні погляди в 1920-ті роки.

У 1931 р К. Левін озвучив ідею «суб'єкта в ситуації», аналізуючи поступальну динаміку розвитку наукового мислення в фізиці від Античності до Відродження. Він писав про те, що в галілеївський період виникло переконання, що немає іманентно властивих предмету фізичних властивостей (вага, протяжність), є тільки властивості, проявлені в певному середовищі. Це мислення, перенесене в психологічний контекст, однозначно вказує на те, що немає іманентно-властивих (визначаються в допомогою опитувальників) властивостей людини, є лише властивості, проявлені в ситуаціях. Психологія життєвих ситуацій стала природним теоретичним підґрунтям роботи, так як емпіричний матеріал історій багатопокілінних сімей містив великий обсяг інформації про життєві події, з якими стикалися члени послідовних поколінь сімей. Стало очевидно, що життєва ситуація – унікальна одиниця сімейної оповіді, за допомогою якої описується життя і доля спільноти. Основу для

розуміння сімейної історії склали роботи О.Ю. Коржової (1998, 2002, 2015), в яких представлені історія розвитку ідей ситуаційної психології, сформований термінологічний словник цього розділу знання, представлені спроби класифікації життєвих ситуацій і розроблені методи аналізу життєвих ситуацій індивідуального життя у часовій перспективі минулого, сьогодення, майбутнього – методика «Психологічної біографії» і метод аналізу типів життєвих орієнтацій – опитувальник суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях.

Екзистенційна психологія розвивалася як опозиція спробам зробити психологію об'єктивною наукою, за аналогією з фізикою і її відмінною рисою є розуміння людини як суб'єкта життєдіяльності та увага до унікальної неповторності людського існування. Як наукове поле ця галузь є вкрай різномірною, але в 1980-і роки всередині неї формується досить чітке спрямування наративна психологія, з її акцентом на усному і письмовому тексті як надійної репрезентації суб'єктивної психіки. На базі наративної психології, структурної лінгвістики і психосемантики виникають спроби розробки методів аналізу суб'єктивного тексту, визначення суб'єктивної граматики, суб'єктивного словника і основної теми розповіді суб'єкта.

Опис методики багатопокілнної сімейної генограми

Процедура: учаснику пропонується бланк з умовними позначеннями (Рис. 1.) і прикладом накреслення генеалогічного «дерева» (рис. 2) і наступна інструкція: «За допомогою представлених умовних позначень намалуйте генеалогічне дерево своєї сім'ї в 4-х і більше поколіннях з позначенням імен, дат життя, ліній шлюбу (і інших форм партнерства), народжених дітей (В порядку їх народження, включаючи випадки дитячої смерті). Пронумеруйте всіх членів генеалогічного древа зліва направо по горизонталях – «Поколінних рядках», починаючи зі старшого роду. На окремому аркуші в стовпчик виписіть номери, що відповідають кожному члену дерева і вкажіть найбільш важливу інформацію про його життя: сімейні характеристики, здоров'я, професії, міграції, життєві успіхи та невдачі».



- СИМВОЛ ЧОЛОВІКА
- СИМВОЛ ЖІНКИ
- ШЛЮБ
- проживання без шлюбу
- тимчасове розтавання
- розлучення
- конфліктні відносини
- дистантні відносини
- близькі відносини
- подружня пара з дітьми: старшою дочкою і молодшим сином

близнюки різностайцеві	близнюки одностайцеві	вдочеріння (всиновлення)	мертво- народження	викидень	аборт	вагітність
---------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------	----------	-------	------------

Рисунок 1. Умовні позначки для зображення генограми

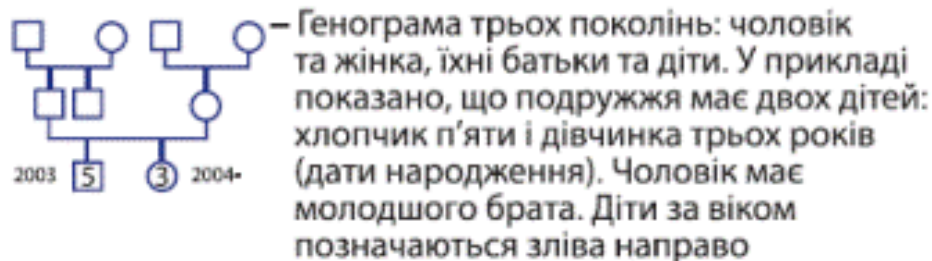


Рисунок 2. Приклад креслення низхідного генеалогічного графу

Для виконання завдання для кожного учасника дослідження потрібно від двох до 5-6 тижнів. Цей час був використаний для переговорів з рідними, контакти по електронній пошті, звернення до сімейних архівів і документи, знайомства з інтернет-сайтами. Необхідно відзначити, що, за словами багатьох учасників дослідження, збір інформації супроводжувався яскравими емоційними переживаннями (позитивними і негативними), новими міжособистісними відносинами, що підтверджує психотерапевтична спрямованість методу.

Власну багатопокілінну сімейну генограму можна представити у формі, альбомів, на листках формату А4, створити презентації в POWER POINT або PREZI. Успіху в складній і важливій справі!

Висновок: (опишіть свій емоційний стан, зазначте складність чи простоту проробленої роботи по даній темі) _____

Практичне заняття № 4.

Тема: «Формула темпераменту» О. Бєлов

Завдання:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Одержати методику «Визначення темпераменту особистості».
3. В переліку якостей, що складають «паспорт» кожного з чотирьох темпераментів, відзначити якості, які притаманні Вам.
4. Підрахувати кількість відмічених рис для кожного з типів темпераменту.
5. Підрахувати загальну кількість рис для всіх типів темпераменту.
6. Одержані показники підставити в формулу темпераменту і підрахувати кількісні показники кожного з типів темпераменту.
7. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Теоретичні матеріали до виконання практичної роботи

Темперамент – сукупність вроджених індивідуально-психологічних властивостей, що виявляються у силі, напруженості, швидкості та рівноваженості нервових процесів.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (460 – 377 до н. е.), а потім римський лікар Клавдій Гален (129 – 201 н. е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (їдка жовч), сангвінічний – від *sanguis* (кров), флегматичний – від *phlema* (слиз), меланхолічний – від *melan chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості вищої нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення цих властивостей і характеризує те, що називають темпераментом.

«Чистий» *сангвінік* має сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи. швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але невірноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю, дії переривисті. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок невірноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. За відсутності духовного життя холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий «працівник життя», він рідко «зривається», не схильний до афектів, розраховавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого. Економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись «позитивними» рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до оточуючого,

лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Отже, головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:

- 1) сила,
- 2) урівноваженість,
- 3) рухливість.

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

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти належать до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

Сангвінічний і флегматичний темпераменти – процеси збудження і гальмування рівні за силою (збалансовані) (рис. 3.1).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування (рис. 3.2).

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження (рис. 3.3).

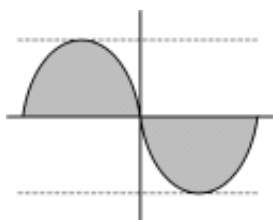


Рисунок 3.1.

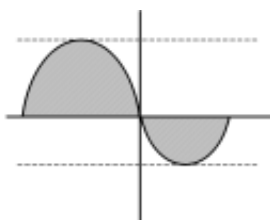


Рисунок 3.2.

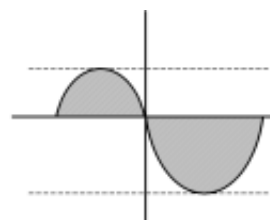


Рисунок 3.3.

Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Комбінація співвідношення властивостей нервової системи характеризує тип нервової системи, який і визначає тип темпераменту (табл. 3).

Таблиця 3.

Співвідношення властивостей і типів нервової системи

Властивості Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

Основні характеристики, особливості типів темпераменту наведені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Характеристики типів темпераменту

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Переклад з латинської</i>	Жовч	Кров	Слиз	Чорна жовч
<i>Образне порівняння</i>	Могутній потік, який скидає свої води зі скелі	Біг могутнього потоку	Спокійна течія повноводної ріки	Струмок, здатний перетворитись в болото
<i>Урівноваженість</i>	Неврівноважений	Урівноважений	Дуже врівноважений	Дуже неуврівноважений
<i>Емоційні переживання</i>	Сильні, короткочасні	Поверхневі, короткочасні	Слабкі	Глибокі, довготривалі
<i>Настрій</i>	Нестійкий, з домінуванням оптимізму	Стійкий, життєрадісний, веселий	Стійкий, без великих радощів і печалей	Нестійкий, з домінуванням песимізму
<i>Мова</i>	Дуже голосна	Голосна	Монотонна	Тиха
<i>Терпіння</i>	Слабке	Помірне	Дуже велике	Дуже слабе
<i>Адаптація</i>	Добра	Відмінна	Повільна	Погано адаптується
<i>Комунікабельність</i>	Нерівномірно комунікабельний	Комунікабельний	Некомунікабельний	Замкнутий
<i>Агресивність</i>	Агресивний	Миротлюбний	Стриманий	Істеричний
<i>Ставлення до критики</i>	Збуджене	Спокійне	Байдуже	Образливе
<i>Активність</i>	Пристрасний	Енергійний (діловий чи марнословний)	Невтомний трудівник	Нерівномірно активний
<i>Ставлення до загрози</i>	Бойове, ризиковане	Обачливе, без ризику	Холоднокровне, незворушне	Тривожне, розгублене, пригнічене
<i>Спосіб досягнення</i>	Енергійно, з	Швидко, з діями без	Поступово,	Слабко, з ухилянням

мети	повною віддачею	перешкод	наполегливо	від перешкод
<i>Самооцінка</i>	Значна переоцінка	Деяка переоцінка	Реальна оцінка	Недооцінка
<i>Сугестивність (здатність до навіювання)</i>	Помірна	Невелика	Слабка	Велика
Особливості	Велика життєва енергія, висока дратівливість, повільна заспокійливість, гарячковість, нестриманість, нетерплячість, прямолінійність, невміння володіти собою	Жвавість, рухливість, веселість, балакучість, розвинута уява, вразливість, швидка зміна емоцій, легкість в подоланні перешкод, легка адаптовність до нових умов	Повільність, спокійність, терплячість, витривалість, слабкий зовнішній вияв почуттів, важко переходить від одного виду діяльності до іншого, важке звикання до зміни в навколишньому середовищі, до нових людей в спілкуванні	Слабкий вияв почуттів, замкнутість, надання переваги самотності, неспівмірність, невпевненість у собі
<i>Ділові якості</i>	Енергійність, ініціативність, азартно береться за роботу, швидко долає перешкоди, вирішує проблеми	Продуктивний в цікавій роботі, вміє захоплювати, вести за собою людей, підтримувати гарну атмосферу в колективі	Цілеспрямований, наполегливий, продуктивний, відданий роботі, володіє високим почуттям відповідальності	В'язлий, може працювати успішно тільки за сприятливих умов і на межі своїх можливостей
Можливі проблеми	Зайва активність, емоційність, неохочість до монотонної роботи	Недостатня цілеспрямованість, часто невміння доводити розпочате до кінця	Пасивність, деколи байдужість, низька активність	(Див. ділові якості)
<i>Шляхи самовдосконалення</i>	Критичніше підходити до своїх дій, щоб не травмувати оточуючих	Діяти більш цілеспрямовано, доводити до кінця кожне розпочате діло	Намагатися бути максимально активним	Уникати самоаналізу, не згадувати нанесені образи, переключити свою увагу на допомогу оточуючим

Проведення дослідження

1. Це завдання можна виконувати для вивчення самого себе та інших. Тест О. Белова містить «паспорти» темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з чотирьох типів темпераменту. Слід відповідати, виходячи з того, як Ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах.

Відмітьте знаком «+» ті риси в «паспорті» темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

Паспорти темпераментів:

- I. Ви: 1) непосидючі, метушливі;
 2) нестримані, запальні;
 3) нетерплячі;
 4) різкі і прямолінійні у стосунках з людьми;
 5) рішучі й ініціативні;

- 6) вперті;
- 7) влучні у суперечках;
- 8) працюєте поривами;
- 9) схильні до ризику;
- 10) незлопам'ятні;
- 11) маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову;
- 12) невірні до уваги і схильні до гарячності;
- 13) агресивні;
- 14) нетерплячі до вад;
- 15) маєте виразну міміку;
- 16) здатні швидко діяти і щось вирішувати;
- 17) невтомно прагнете до нового;
- 18) у Вас різкі, поривчасті рухи;
- 19) наполегливі в досягненні поставленої мети;
- 20) схильні до різких змін настрою.

II. Ви:

- 1) веселі, життєрадісні;
- 2) енергійні та ділові;
- 3) часто не доводите розпочату справу до кінця;
- 4) схильні переоцінювати себе;
- 5) здатні швидко схоплювати нове;
- 6) непостійні в інтересах і нахилах;
- 7) легко переживаєте поразки;
- 8) без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин;
- 9) з задоволенням беретесь за будь-яку нову справу;
- 10) легко залишаєте справу, якщо вона перестала Вас цікавити;
- 11) швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу;
- 12) для Вас обтяжливим є одноманітність, буденна, клопітка робота;
- 13) Ви товариські та чуйні, не відчуваєте самотності у стосунках з новими для Вас людьми;
- 14) витривалі та працездатні;
- 15) маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами і виразною мімікою;
- 16) зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації; 17) маєте завжди бадьорий настрій;
- 18) швидко засинаєте і прокидаєтесь;
- 19) буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях;
- 20) часто відволікаєтесь, схильні до поверховості.

III. Ви:

- 1) спокійні та холоднокровні;
- 2) послідовні, серйозні в справах;
- 3) обачні і розважливі;
- 4) вмієте чекати;
- 5) мовчазні і не любите зайвих балачок;

6) маєте спокійну, врівноважену мову із зупинками, без особливих емоцій, жестикуляції і міміки;

7) стримані і терплячі;

8) доводите розпочату справу до кінця;

9) не розтрачуєте даремно сили;

10) суворо дотримуетесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі;

11) легко стримуєте пориви;

12) не берете близько до серця похвалу чи засудження;

13) незлобливі, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу;

14) постійні в своїх стосунках та інтересах;

15) повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи на іншу;

16) рівні у стосунках з людьми;

17) любите охайність та порядок у всьому;

18) важко пристосовуєтесь до нових обставин;

19) маєте витримку;

20) дещо повільні.

IV. Ви:

1) сором'язливі;

2) губитеся в нових обставинах;

3) важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми;

4) не вірите в свої сили;

5) легко переносите самотність;

6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;

7) схильні заглиблюватися в себе;

8) швидко втомлюєтесь;

9) маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт;

10) мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника;

11) вразливі до сліз,

12) ставите високі вимоги до себе та інших;

13) надзвичайно сприйнятливі до похвали чи засудження;

14) схильні до підозр;

15) хворобливо чутливі і легко вразливі;

16) надмірно образливі;

17) замкнуті та відлюдкуваті, не ділитися ні з ким своїми думками;

18) малоактивні, несміливі;

19) покірні;

20) прагнете викликати співчуття і допомогу оточуючих.

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

Паспорти відповідають темпераментам:

I – холеричному; II – сангвінічному; III – флегматичному; IV – меланхолічному.

2. Визначте свій темперамент за формулою:

$$\Phi_T = X\left(\frac{A_x}{A} * 100\%\right) + C\left(\frac{A_c}{A} * 100\%\right) + \Phi\left(\frac{A_\Phi}{A} * 100\%\right) + M\left(\frac{A_M}{A} * 100\%\right), \quad (1)$$

де Φ_T – значення темпераменту; A – загальна кількість плюсів за всіма типами; A_x – число плюсів у «паспорті» холерика; A_c – число плюсів у

«паспорті» сангвініка; A_{ϕ} – число плюсів у «паспорті» флегматика; A_m – число плюсів у «паспорті» меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад, такий:

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

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

Оціночна шкала

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

Зміст звіту

1. Вказати мету роботи.
2. Вказати перелік якостей, притаманних даній особі, зробити розрахунок формули темпераменту, кількісні показники кожного типу темпераменту.
3. Дати письмову відповідь на контрольні питання.

Контрольні питання

1. Який або які типи темпераменту є у Вас домінуючими, які виявляються в значній мірі, які наявні в незначній мірі? Як виявляються (або можуть виявлятися) якості Вашого типу темпераменту в навчанні? в майбутній професійній діяльності?

2. Які види професійної діяльності рекомендуються і не рекомендуються людині з Вашим типом темпераменту?

3. Як виявляються або можуть виявлятися особливості Вашого темпераменту в спілкуванні (сім'я, дружня компанія, академічна група)? Яким має бути для Вас ідеальний партнер для ситуацій тривалого спілкування (друг, чоловік, дружина)?

4. Наведіть приклади (з життя, з художньої літератури, кінофільмів) людей, у яких би яскраво виявились риси кожного з чотирьох типів темпераменту.

Домашні завдання

1. Провести експертну оцінку Вашого типу темпераменту. Експертна оцінка здійснюється експертами (Ваші товариші, близькі – 3-5 осіб). Знайти усереднені результати експертної оцінки. Порівняти усереднену формулу темпераменту за результатами експертної оцінки і власну формулу темпераменту, яку Ви отримали, провівши дослідження.

2. Провести дослідження типу темпераменту Ваших товаришів, близьких (2-3 особи). Проаналізувати результати за допомогою контрольних питань.

Висновок:

Практичне заняття № 5.
Тема: Робота з методикою на визначення
«фемінності-маскулінності» С. Бем

Зазначте характеристики, які є у вас.

1. віра в себе;
2. вміння поступатися;
3. здатність допомогти;
4. схильність захищати свої погляди;
5. життєрадісність;
6. похмурість;
7. незалежність;
8. сором'язливість;
9. совісність;
10. атлетичність;
11. ніжність;
12. театральність;
13. наполегливість;
14. схильність до лестощів;
15. удачливість;
16. сильна особистість;
17. відданість;
18. непередбачуваність;
19. сила;
20. жіночність;
21. надійність;
22. аналітичні здібності;
23. вміння співчувати;
24. ревнивість;
25. здатність до лідерства;
26. турбота про людей;
27. прямота, правдивість;
28. схильність до ризику;
29. розуміння інших;
30. скритність;
31. швидкість у прийнятті рішень;
32. співчуття;
33. щирість;
34. самодостатність (покладатися тільки на себе);
35. здатність втішити;
36. марнославство;
37. владність;
38. тихий голос;

39. привабливість;
40. мужність;
41. теплота, сердечність;
42. урочистість, важливість;
43. власна позиція;
44. м'якість;
45. вміння дружити;
46. агресивність;
47. довірливість;
48. малорезультативність;
49. схильність вести за собою;

Ключ та інтерпретація результатів тесту

Результати випробуваного (відмічені ним характеристики) порівнюються з ключем, і за кожне збіг нараховується 1 бал.

• Маскулінність (номери питань): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58;

• Фемінінність (номери питань): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Показники маскулінності (М) і фемінінності (F) обчислюються наступним чином:

- сума балів по маскулінності ділиться на 20 – це М,
- сума балів по фемінінності ділиться на 20 – це F.

Обчислюється також IS (основний індекс) за формулою: $IS = (F - M) * 2,322$.

Випробуваного відносять до однієї з 5 категорій:

1. IS менше -2,025: яскраво виражена маскулінність.
2. IS менше -1: маскулінність;
3. IS від -1 до +1: андрогінність;
4. IS більше +1: фемінінність;
5. IS більше +2,025: яскраво виражена фемінінність.

N/B!!! Підготувати виступи на тему: «Гендерні особливості пошуку роботи». «Формування гендерної ідентичності»

Висновок: _____

Практичне заняття № 6.

Тема: Діагностика типу суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях
Методика О.Ю. Коржової

Даний опитувальник розроблений О.Ю. Коржовою в результаті створення моделі суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях. Як показники суб'єкт-об'єктних орієнтацій автором виділені:

Підсумковий показник – «Загальний показник суб'єкт-об'єктних орієнтацій» («О»).

Чотири шкали – «Трансситуаційна мінливість» «Ои», «Трансситуаційний локус контролю» «Ол», «Трансситуаційне освоєння світу» («Оо»), «Трансситуаційна рухливість» «Оп».

Додатково обчислюється значення шкали «Трансситуаційна творчість» «От» за формулою: Від (О – Ол)(в сирих балах)

Значення підраховуються за допомогою ключа, який додається до методики (див. нижче). Отримані таким чином сирі бали за спеціальною таблицею переводяться в стандартні оцінки - «стени» (див. нижче). Після цього можливо проаналізувати показники суб'єкт-об'єктних орієнтацій і визначити тип для суб'єкта орієнтації в залежності від поєднання стенових значень за шкалами «трансситуаційної творчості» («От») і «трансситуаційного локусу контролю» («Ол»)

Ключ до методики О.Ю. Коржової

Шкала	«А»	«Б»
1. Загальний показник суб'єкт-об'єктних орієнтацій (О)	5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 14, 16, 19, 21
2. Трансситуаційна мінливість (Ои)	10, 11, 13, 15, 16, 20	6
3. Трансситуаційний локус контролю (Ол)	5, 9, 12	4, 7, 16, 19
4. Трансситуаційне освоєння світу (Оо)	4, 18, 20	2, 3, 6, 8, 16
5. Трансситуаційна рухливість (Оп)	7, 17, 18	1, 6, 14, 21
6. Трансситуаційна творчість (От)	$От = О - Ол$	

Переведення сирих значень шкал методики О.Ю. Коржової в стенові значення

Шкали питальника суб'єкт-об'єктних орієнтацій	СТЕНИ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Загальний показник суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях (О)	0-2	3-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14	15-21
2. Трансситуаційна мінливість Ои	0	1	2	2	3	4	5	5	6	7
3. Трансситуаційний локус контролю (Ол)	0	0	1	2	2	3	4	5	5	6

4. Трансситуаційне освоєння світу (Оо)	0	0	0	1	2	3	4	4	5	6
5. Трансситуаційна рухливість (Оп)	0	0	1	1	2	3	4	4	5	6
6. Трансситуаційна творчість (От)	0-2	3	3	4	5	6	7	8	9	10-21

Питальник життєвих орієнтацій

- А. Я надаю перевагу звичним життєвим ситуаціям

Б. Я надаю перевагу життєвим ситуаціям, які ваблять новизною.
- А. Моє життя насичене різноманітними життєвими подіями.

Б. В моєму житті небагато зовнішніх подій.
- А. Я прагну жити теперішнім і радіти тому, що дає життя

Б. Я прагну підкорити своє життя ідеалам істини, добра і краси.
- А. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

Б. Переважно я почуваю себе господарем свого життя.
- А. Я більше схильний (схильна) сприймати своє життя як безперервну життєву лінію.

Б. Я більше схильний (схильна) сприймати своє життя як ланцюг окремих подій.
- А. Я надаю перевагу жити реальним повноцінним життям.

Б. Я надаю перевагу більше уваги приділяти своєму внутрішньому світові.
- А. В моєму минулому було багато життєвих змін.

Б. В моєму минулому було мало життєвих змін.
- А. Для мене важливіше досягти самовираження.

Б. Для мене важливіше досягти сенс свого існування.
- А. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.

Б. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді і є випадковий подарунок долі.
- А. Мені подобається спілкуватись з новими людьми.

Б. Мені подобається спілкуватись із звичним колом знайомих.
- А. Я стараюсь перш за все досягти гармонії з собою.

Б. Я стараюсь перш за все реалізувати свої можливості.
- А. Я думаю, що випадок чи доля не грають великої ролі в моєму житті.

Б. Думаю, що випадок чи доля грають важливу роль в моєму житті.
- А. Мені подобається читати нові книги, дивитись нові фільми.

Б. Мені подобається перечитувати давно знайомі книги, переглядати знайомі фільми.
- А. Я переважно слікую потоку часу.

Б. Я переважно час веду за собою.
- А. В житті важливіше зрозуміти самого себе.

Б. В житті важливіше робити те, що краще за все виходить.
- А. Я стараюсь не планувати наперед, бо все залежить від обставин.

Б. Переважно я стараюсь планувати далеко наперед.

17. А. Переважно я змінюю заняття.
Б. Переважно у мене звичні заняття.
18. А. Я прагну вирішувати складні життєві задачі.
Б. Я прагну якомога більшого досягти в реальному житті.
19. А. Моє життя суттєво залежить від обставин.
Б. Моє життя мало залежить від обставин.
20. А. Я намагаюсь якомога більше займатись моральним самовдосконаленням.
Б. Я стараюсь якомога більше досягти в реальному житті.
21. А. Я рідко змінюю місце роботи, навчання.
Б. Я часто змінюю місце роботи, навчання.

Висновок: _____

Практичне заняття № 7.

Тема: «Ставлення до значущої життєвої ситуації» О.Ю. Коржова

Дана методика призначена для виявлення специфіки взаємодії людини з життєвою ситуацією, яка виявляється у відносинах особистості як суб'єкта життєвого шляху.

Теоретична основа

Теоретичними підставами методики є концепція людини як суб'єкта життєдіяльності і особистості як суб'єкта життєвого шляху О.Ю. Коржової (2004), психологія життєвих ситуацій (Бурлачук Л.Ф., Коржова О.Ю., 1998; Коржова Є.Ю., 2015), психологія відносин особистості (Мясіщев В.Н., 1960). Здатність брати активну участь в процесі життєдіяльності і тим самим «вибудовувати» власне буття, тобто бути її суб'єктом, є центральною характеристикою людини і умовою становлення особистості. Суб'єкт не існує без об'єкта, на якого він спрямовує свою активність. Людині – суб'єкту свого життя – як об'єкта протистоять дискретні життєві ситуації, в які людина постійно вступає. Життєдіяльність і може бути представлена у вигляді ланцюжка взаємодій людини з життєвими ситуаціями. Під взаємодії людини з життєвою ситуацією відбувається її суб'єктивна «переробка», яка веде до зміни не тільки «одномоментного суб'єкта», але і всього цілісного образу його буття. Методика надає можливість погляду «зсередини» на своє життя, дає своєрідний «внутрішній зріз» життєдіяльності. У переживанні особистості значущої ситуації відображені не стільки об'єктивні властивості події, скільки ставлення цих властивостей до зміст і цілям життя. Тому, для того, щоб зрозуміти мотиви поведінки особистості, необхідно з'ясувати, як сама людина ставиться до того, що відбувається, оскільки поведінка особистості значною ситуації

оголює його особистісну сутність. У способах переживання подій життєвого шляху виявляється особистість як суб'єкт життя.

У концепції В.М. Мясіщєва система відносин є головною характеристикою особистості. Відносини являють собою не частини особистості, а внутрішній потенціал особистості, виявляють його можливості, тому відносини є рушійною силою особистості. особистість наділена здатністю свідомо ставитися до навколишнього і змінювати його. В.М. Мясіщєв визначив ставлення як свідомий активний вибірковий зв'язок людини з явищами, предметами навколишньої дійсності. (Коржова О.Ю., 2004; Мясіщєв В.М., 1960).

Опис методики

Методика «Ставлення до значущої життєвої ситуації» дозволяє отримати якісні та кількісні дані. У першій частині методики випробуваному пропонується вибрати з зазначених в «Психологічній автобіографії» (Коржова О.Ю., 2015) ситуацію, яка представляється найбільш значущою в даний час. Таким чином, виконання завдань методики «Психологічна автобіографія» є першим обов'язковим етапом дослідження.

Потім необхідно дати розгорнутий опис цієї ситуації і відповісти на наступні питання:

- Чим важлива для Вас дана ситуація?
- Як Ви вважаєте, чому вона виникла?
- Яку участь Ви брали в цій ситуації?
- Як, на Ваш погляд, ситуація вплинула на Вас?
- Як Вам здається, чи буде ця ситуація здійснювати на Вас вплив в майбутньому?

У другій частині методики необхідно оцінити ступінь згоди з твердженнями щодо обраної ситуації, за шкалою від 0 до 3 (0 – абсолютно не згоден, 3 – абсолютно згоден) за наступними параметрами (табл. 5).

Таблиця 5.

Параметри відношення до значущої життєвої ситуації

параметр	опис	твердження
Прийняття – відкидання	Загальне емоційне позитивне чи негативне відношення до ситуації	Добре, що все так сталося. Для мене це цінний досвід. Цього не повинно було відбутись зі мною.
Легкість – важкість	Сприйняття ситуації як легко вирішуваної чи важко вирішуваної	В ситуації для мене немає нічого важкого. Ситуація здається мені дуже непростотою
Оптимізм – песимізм	Погляд на ситуацію позитивно чи негативно	Я вірю, що все буде добре. Сумніваюсь, що це призведе до чогось хорошого
Інтернальність – екстернальність	Інтерпретація подій як результату власної активності чи дії зовнішніх сил (долі, обставин, інших людей)	Ситуація залежить від мене, все в моїх руках. В цій ситуації від мене мало що залежить. Так склались обставини.

Активність – пасивність	Ступінь учасні людини в ситуації, активна взаємодія з оточуючою дійсністю або відсторонення чи відмова від дій	Я приймаю активну участь в даній ситуації. Я не граю важливої ролі в ситуації, що склалась.
-------------------------	--	---

Нижче подано **бланк методики** з інструкцією.

ВІДНОШЕННЯ ДО ЗНАЧУЩОЇ ЖИТТЄВРІ СИТУАЦІЇ

Будь ласка, виберіть із зазначених в «Психологічній автобіографії» ситуацію, яка представляється Вам найбільш значущою в даний час:

1. Дайте розгорнутий опис цієї ситуації. _____

2. Дайте відповідь, будь ласка, на наступні питання.

Чим важлива для Вас дана ситуація?

Як Ви вважаєте, чому вона виникла?

Яку участь Ви брали в цій ситуації?

Як, на Ваш погляд, ситуація вплинула на Вас?

Як Вам здається, чи буде ця ситуація впливати на вас у майбутньому?

3. Оцініть ступінь Вашої згоди з твердженнями, щодо обраної ситуації, за наступною шкалою:

0 – абсолютно не згоден

1 – не зовсім згоден

2 – в основному згоден

3 – абсолютно згоден

1. Добре, що все так сталося. Для мене це цінний досвід.	
2. Цього не повинно було статися зі мною.	
3. У ситуації для мене немає нічого важкого.	
4. Ситуація здається мені дуже непростою.	
5. Я вірю, що все буде добре.	
6. Сумніваюся, що це призведе до чогось хорошого.	
7. Ситуація залежить від мене, все в моїх руках.	
8. У цій ситуації від мене мало що залежить. так склалися обставини.	
9 Я приймаю активну участь в даній ситуації.	
10. Я не відіграю важливої ролі в ситуації, що склалася.	

Вдячні за участь в дослідженні!

Завдання: 1. Провести методику у групі. 2. Визначити кількість людей, які відносяться до суб'єктного типу, та до об'єктного типу. 3. Записати в таблицю відмінності у відношенні до значущої життєвої ситуації у осіб з об'єктною та суб'єктною орієнтаціями.

Висновок: _____

Практичне заняття № 8.

Тема: Психологічне діагностування феноменів спрямованості особистості

Методика «Еталон життєдіяльності»

Призначення

Опитувальник «Еталон життєдіяльності» («ЕЖ») є авторською методикою і розроблений на основі запропонованої раніше (Дворецькою М.Я., 2003, 2004, 2012 2014 року) концепції особистості. В даному підході, спирається на святоотче вчення про людину, феномен особистості охоплює рівень метаонтології («надпобутовий»). Джерелом внутрішньо психічної організації особистості є образ Бога, що задає людині реальну подібність з первообразом (людина – «ікона» Божества). Це означає, що душа нематеріальна, проста, духовна, безсмертна і розумно вільна. Джерело розвитку закладено в самій природі людини – початковий ідеал, образ, по якому себе будує людина. Ідеалом може бути як образ Бога, так і земні зразки святості.

Теоретичні основи

Згідно з концепцією, особистість може реалізувати себе на одному з трьох рівнів життєвого самовизначення, що відповідають різним стадіям особистісної зрілості: вітальному, соціальному, екзистенційному. Вітальний рівень відповідає «зовнішньому» в людині, орієнтується на зовнішній закон; соціальний рівень відповідає діяльній стадії протистояння тваринності і побудови себе в напрямку духовності. Екзистенційний рівень відповідає

«Внутрішньому» у людині, який орієнтується на внутрішній закон совісті. Вітальний тип («стара людина»): еталон – вітальність, гедонізм; потреби – вітальні (провідний рівень життєдіяльності), соціальні (Допоміжний рівень життєдіяльності); домінуюче переживання – страх; в системі соціальних відносин переважає маніпуляція, гра; моральна сфера характеризується формальною нормативністю або анархізмом; вольова сфера відрізняється мимовільністю, пристрастю, гедонізмом, безвідповідальністю, нетерпінням; цілепокладання характеризується тимчасовими цілями вітальної спрямованості, з переважанням в діяльності пошукової активності.

Соціальний тип («онолюється людина»): еталон – соціалізація, егоальтруїзм; потреби – соціальні (провідний рівень життєдіяльності), вітальні (допоміжний рівень), екзистенційні (Слабо визначені, вплив мінімально); в системі соціальних відносин переважає щирість, співробітництво; домінуюче переживання – тривога; моральна сфера характеризується визнанням громадської моралі, зародженням моральності; вольова сфера відрізняється довільністю, цілеспрямованістю, вибірковою відповідальністю, терплячістю; цілепокладання відрізняється формуванням віддалених цілей соціальної спрямованості, чергуванням пошукової активності і спрямованої діяльності.

Екзистенціальний тип («нова людина»): еталон – духовність, любов, святість; потреби – екзистенційні (провідний рівень життєдіяльності), соціальні і вітальні (допоміжний рівень); в системі соціальних відносин переважає жертвовність, любов; домінуюче переживання – радість; моральна сфера характеризується проходженням природному моральному закону (совісті); вольова сфера відрізняється довільністю, безпристрастю, відповідальністю, терпінням, смиренням; цілепокладання відрізняється есхатологічним змістом цілей, що не обмежуються земним життям людини; в поведінці переважає спрямована діяльність.

Опис методики

Методика побудована за типом семантичного диференціалу і являє собою особливий набір тверджень з протилежними полюсами. Випробуваний повинен зробити оцінку значущості для нього представлених тверджень за семибальною шкалою. Перед початком тестування випробуваному дається така інструкція: «Вам пропонується опитувальник, в якому представлені протилежні за значенням твердження, що характеризують різні бажання і прагнення людини. Просимо Вас оцінити кожен пару висловлювань за семибальною шкалою, спочатку підкресливши ту цифру, яка відповідає вашому реальному бажанням і станом, а потім, обвести в коло на цій же шкалі цифру, яка відображає Ваші уявлення про життєвий ідеал. Просимо Вас пам'ятати, що тут не може бути правильних або неправильних відповідей і найправильнішим буде правдиву відповідь». Методика ділиться на дві частини: у першій представлені поняття, характеризують реальний ЕЖ, а в другій ідеальний ЕЖ. кожне з понять відноситься до однієї з трьох шкал ЕЖ: вітальної, соціальної, екзистенціальної.

Шкала вітального ЕЖ містить наступні п'ять протилежних понять:

- ✓ прагнення до задоволення – самообмеження;
- ✓ безпека – активна життєва позиція;

- ✓ свобода сексуальних відносин – цнотливість;
- ✓ тілесний комфорт – духовне зростання;
- ✓ нетрадиційна статевая орієнтація – традиційна статевая орієнтація.

Шкала соціального ЕЖ містить також п'ять протилежних понять:

- ✓ неробство – працьовитість;
- ✓ одноманітність – зацікавленість;
- ✓ авторитарність – співпраця;
- ✓ неприйняття норм – дотримання норм;
- ✓ рольове різноманіття (артистизм) – цілісність особистості (щирість).

Наступний набір протилежних понять відповідає екзистенційному ЕЖ:

- ✓ самодостатність – любов;
- ✓ анархія – відповідальність;
- ✓ «зовнішній закон» (право, мораль) – «внутрішній закон» (совість);
- ✓ плисти за течією життя – шукати сенс життя;
- ✓ смерть як повне знищення – смерть як народження в життя вічне.

Опитувальний бланк

Будь ласка, спочатку виберіть і підкресліть на кожній шкалі цифрове значення, що відповідає Вашому уявленню про **ідеал** життєдіяльності (синім кольором), а потім обведіть кружечком на кожній шкалі цифру, яка відповідає Вашому **реальному** станові (червоним):

1. прагнення до _____ 7 _____ 6 _____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____ самообмеження задоволення
2. безпека _____ 7 _____ 6 _____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____ активна життєва позиція
3. свобода _____ 7 _____ 6 _____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____ цнотливість сексуальних відносин
4. тілесний комфорт _____ 7 _____ 6 _____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____ духовне зростання
5. нетрадиційна _____ 7 _____ 6 _____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____ традиційні статеві статева орієнтація відносини
6. неробство _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ працьовитість
7. одноманітність _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ зацікавленість
8. авторитарність _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ співпраця
9. неприйняття норм _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ дотримання норм
10. рольова _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ цілісність багатогранність (артистизм) особистості (щирість)
11. самодостатність _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ любов
12. анархія _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ відповідальність
13. «зовнішній _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ «внутрішній закон» (Право, мораль) (совість)
14. плисти за течією _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ шукати сенс життя життя
15. смерть як повне _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ смерть як знищення людини народження в житті вічному

Тип особистості	Ідеал (I)	Реальність (R)	Тенденція (I-R)
Вітальний тип			

Соціальний тип			
Екзистенційний тип			

Завдання: 1. Провести методику у групі. 2. Здійснити ґрунтовні описи типів особистісної зрілості. 3. Назвати фактори, які впливають на еталон життєдіяльності.

Висновок: _____

Практичне заняття № 9.

Тема: Психологічна діагностика життєвого шляху як цілісності

Проективний малюнок «Моє життя»

Методика спрямована на вивчення уявлень випробуваного про власного життя, що становлять основний зміст «образу власного життя».

Теоретичні основи

Уявлення людини про власне життя («уявлення чи образ власного життя») розглядаються нами як один з ключових компонентів образу (картини) світу, що представляє собою цілісну, багаторівневу систему уявлень про світ, про інших людей, про себе та свою діяльність, про просторові і тимчасові послідовності подій, їх причини, значення і цілі (Грановська Р.М., Нікольська І.М., 1999). образ світу являє собою багатовимірне утворення, до числа «квазівиміру» якого відносяться просторово-часові координати і категоріальні структури, що утворюють суб'єктивні семантичні простори (Леонтьєв О.М., 1983).

Малюнок «Моє життя» може інтерпретуватися в декількох інтерпретаційних контекстах:

1. Показники власного життя – уявлення людини про поточні життєвих обставинах, описане в континууму:

- стабільність життя – мінливість життя;
- доброзичливість світу – ворожість світу;

2. Емоційний фон життя, який може бути охарактеризований в континууму:

- несприятливий емоційний фон – сприятливий емоційний фон;
- спокій – тривога;

3. Осмисленість життя, для характеристики якої можуть бути застосовані параметри:

- активність – пасивність;
- ідентифікація з образом власного життя – «дисоціація» з образом власного життя;

4. «Кордону» власного життя, які можуть бути охарактеризовані як:

- образ власного життя як «відкритої» світу – образ власної життя як «закритої» від світу.
- кордону, відкриті для інших людей – кордони, закриті для інших людей.

Завдання: 1.Провести методику. 2.Зробити аналіз малюнків. 3.Подати аналіз у формі таблиці, яка складатиметься з трьох колонок: інтерпретаційний контекст; показники, які аналізуються; ознаки

Висновок: _____

Практичне заняття № 10.

Тема: Метафоричні асоціативні карти, як прийом пізнання життєвої ситуації особистості

*Кожна карта – це кольоровий
трамплін для нашої власної
фантазії ... Коли ми витягуємо карту і
починаємо її розглядати, у нас
мимоволі спливає наш внутрішній
сюжет і наше особисте розуміння сенсу
карти (<http://oh-cards.ru/shop/cope>)*

Постановка проблеми пошуку нових прийомів пізнання особистості

Психологія сьогодні пропонує величезний репертуар різних прийомів (методів і методик) для вивчення особистості. Сучасна психодіагностика виділяє в якості основних інструментів вивчення людини тести, особистісні опитувальники і проєктивні техніки (Бурлачук Л.Ф., 2009). здавалося б, за роки існування психології як науки (і психодіагностики як її галузі), за умови, що методів вивчення людини так багато, особистість вже повинна бути вивчена як не можна більш повно. Однак О.Ю. Коржова (2004) зазначає, що проблеми пізнання особистості і надання їй психологічної допомоги як і раніше входять до числа основних проблем психології особистості, так як є специфічно особистісними. Л.Ф. Бурлачук також вказує: «... Необхідно пам'ятати і про те, що експериментальна психологія не може бути протиставлена психології індивідуальних відмінностей. Процес розвитку експериментальної психології, а сьогодні це дуже добре видно, невблаганно призводить її до проблеми особистості, а тим самим – до індивідуальних відмінностей» (Бурлачук Л.Ф., 2009, с. 12). А це значить, що як і раніше актуальним залишається пошук нових методик, що дозволяють пізнавати особистість як в наукових цілях, так і в цілях консультування і надання психологічної допомоги. Саме консультування особистості і допомогу їй тісно пов'язані з індивідуальною своєрідністю людини, з її унікальним життєвим досвідом, в якому присутні не тільки особисті досягнення, радості й успіхи, а й втрати, травми, ураження - те, що

визначається як «проблемне поле». Саме це «поле» є об'єктом уваги практичного психолога – адже до психолога не приходять щасливі люди, так само як і люди, що переживають ситуацію життєвого благополуччя.

Одним із прийомів пізнання життєвої ситуації особистості з метою паралельного або подальшого надання психологічної допомоги, широко застосовуваних сьогодні практичними психологами, є метод метафоричних асоціативних карт (їх ще називають проєктивними, терапевтичними або О-картами, остання назва – від англійського вигуку «Oh!», що виражає здивування). Перші колоди цих карт вийшли в Німеччині, у видавництві Verlag Moritz Egetmeyer (Егетмейєра) в 1985 році (Горобченко А.Е., Евменчик М.С., 2010 року; Кац Г.Б., Мухаматуліна Е.А., 2014 року). Спочатку ідея М. Егетмейєра про тиражування карт друкарським способом не знайшла підтримки ні в одному видавництві; тому він змушений був заснувати своє власне видавництво, яке до сих пір спеціалізується виключно на випуску колод метафоричних асоціативних карт (<http://www.oh-cards.com> - офіційний сайт видавництва Verlag). Початок роботи з цим прийомом відносять до середини 70-х рр. ХХ ст. і пов'язують з іменами мистецтвознавця Елі Рамана і психотерапевта Джо Шліхтера (Горобченко А.Е., Евменчик М.С., 2011).

Сьогодні у всьому світі психологи користуються виданими друкарським способом картами. Традиційні карти М. Егетмейєра доповнюються новими колодами – це і класична колода «О-карт», і авторські набори карт – СОРЕ (в перекладі – «Подолання»; колода створена в результаті співпраці російської художниці М. Лук'янової, ізраїльського психотерапевта О. Аялон, що спеціалізується на роботі з травмою і з жертвами насильства, за підтримки видавця – М. Егетмейєра), «Шляхи-дороги. Метафора життєвого шляху» (автори – Г.Б. Кац, Е.А. Мухаматуліна) і «Вікна і двері. Метафора взаємодії із зовнішнім світом» (автори – Г.Б. Кац, Е.А. Мухаматуліна); «Сімейні псікрети» Г. Хорна; «Мандри» Е. Мілютіної і багато інших. У нас в даний час на випуск карт спеціалізуються два видавництва – «Речь» (СПб) та «Генезис» (М-ва), які відомі професійним психологам тим, що створюють якісний і прийнятний за ціною сучасний діагностичний інструментарій. В Україні починають розвиватися теж видавництва, які бездоганно створюють психологічні карти для роботи. Наприклад, видавництво «WISE BEE» Київ карти «Мета-арт» В.Назаревич.

Мета використання і функції метафоричних асоціативних карт

Перш, ніж описати мету і функції використання метафоричних асоціативних карт, необхідно зрозуміти, навіщо взагалі потрібно вводити нові прийоми пізнання особистості в науку і практику, а також яким вимогам повинні відповідати ці прийоми.

Не претендуючи на унікальність і єдність думки, ризикнемо стверджувати, що ефективний сучасний прийом пізнання особистості повинен відповідати деяким критеріям. Перерахуємо лише деякі з них.

1. Цілісне пізнання особистості. Дані, одержані за допомогою використовуваного прийому, повинні виявляти не тільки окремі особистісні риси, а описувати особистість максимально повно. Сюди ж варто віднести

виявлення найбільш важливих субособистостей, що визначають актуальну життєву ситуацію, проживає особистістю в конкретний момент часу.

2. Виявлення значущих компонентів системи «особистість в конкретній життєвій ситуації», тобто прийом пізнання повинен відповідати на питання актуальних особистісних переживань в контексті ситуації. Ситуація при цьому розуміється як сукупність фізичних (середовищних) компонентів, соціальних об'єктів і переживань особистості.

3. Прийом пізнання особистості повинен бути толерантним (стійким) до демонстрованих особистістю психологічних захистів. Психологічний захист є показник якоїсь частини особистості, якоїсь особистісної структури, яка травмована, а тому вразлива і потребує специфічної «Психічної охорони». Застосовувана технологія пізнання повинна працювати з цим захистом – обходити або долати її.

4. Прийом повинен активізувати творчий потенціал особистості, спонукати до нестандартних відповідей, перешкоджати її дії «по шаблону». Якщо вибір обмежується жорсткими рамками, то психологи (Як дослідники, так і практики) ризикують втратити те, що знаходиться за межами цих кордонів.

5. Прийом пізнання має народжуватися з поваги до особистості і надавати їй можливість говорити «на її рідному психологічному мовою «який часто дає можливість зрозуміти основні цінності, мети, пріоритети конкретної людини. Це пов'язано з різними рівнями функціонування людини – починаючи від здатності використовувати мовні засоби, від соціально обумовлених звичок і закінчуючи можливістю проявляти свою систему цінностей.

6. Прийом пізнання особистості повинен пропонувати, прокладати найбільш ефективний шлях для подальшої психологічної допомоги особистості.

Тепер ми можемо перейти до опису мети і функцій карт. Мета, яка ставиться при роботі з картами, з позиції ситуаційного підходу, може бути позначена в такий спосіб: за допомогою карт сприяти маніфестації внутрішніх протиріч, усвідомлення проблем і ступеню своєї участі в їх появі і в знаходженні шляхів їх вирішення, стимулювання пошукової активності людини, прояву його внутрішнього світу. Карти при цьому виступають посередником, презентує якийсь шматок життєвої ситуації особистості, про яку людина хотіла б поговорити, або який стосується його труднощів, цілей, цінностей та інших значущих аспектів буття.

Таким чином, основна функція карт – візуалізація актуальною життєвої ситуації особистості, особистісних особливостей, проблемних моментів і ресурсів. При цьому карти дозволяють робити це цілісно, в контексті життєвої ситуації особистості, з урахуванням творчого потенціалу, долаючи психологічні захисти.

Завдання: 1. Навчитися працювати з асоціативними метафоричними картами. 2. Ознайомитись з словниками символів, образів та метафор. Розуміти їх значення.

Висновок:

Практичне заняття № 11.

Тема: Робота з методикою «Ковчег мого життя» (Р. Пекарюк)

Розглянемо авторську методику Ростислави Пекарюк, і навчимося користуватися нею в індивідуальній роботі чи на тренінгах, яка складена на основі розповіді про «7 чудес світу», завдяки якій кожен з Вас зможе зараз пригадати що було чудесним в його житті і ще раз це пережити. Можна використовувати для того, щоб віднайти додатковий ресурс. Ресурсів не буває забагато ніколи.

Отже, спочатку оповідання про 7 чудес:

Одного разу в школі проходив урок на тему «Сім чудес світу». Завдання полягало в тому, щоб кожен учень написав сім чудес світу на свій погляд... Коли вчитель збирав зошити він помітив, що одна дівчинка ще не закінчила... Вчитель запитав, чи не потрібна їй допомога. Учениця відповіла:

«Так... Я довго сумнівалася, які саме чудеса вибрати... На світі так багато чудес...». Тоді вчитель запропонував зачитати, що вона вибрала. Дівчинка деякий час вагалася,... але зважилася прочитати.

«Для мене сім чудес світу – це:

1. Бачити
2. Чути
3. Рухатись
4. Відчувати
5. Тактильні відчуття, дотики
6. Сміятися
7. Любити»

В класі запанувала тиша...

А тепер пригадайте, запишіть, а тоді спробуйте відчувати це ще раз. Пригадайте для себе 7 чудес зі своєї особистої життєвої історії, які Ви коли-небудь переживали:

1. **БАЧИТИ** Будь-який стан в Вашому житті, коли Ви щось бачили і це Вам подобалось. Це може бути погляд зверху, який дозволяв осягнути великий простір (просто відчуйте це, як ви себе почували, хто був біля вас, колір, запах, краєвид, емоції, відчуття...).
2. **ЧУТИ** Ви чули щось приємне, Вам говорили щось і це було для Вас цінним, значущим і важливим (щось цінне, важливе, що Вам казали, як Вам було з цим, що Ви відчували в цей момент).
3. **РУХАТИСЬ** Ситуація з Вашої особистої історії, коли Ви кудись йшли, або їхали і це було цікавим для Вас (яка пора доби, пора року, що бачите цікавого кругом, пригадайте це...).
4. **ВІДЧУВАТИ** Стан Вашої особистої значущості. Коли Ви себе відчували цінним (коли Вас визнали, похвалили – навіть в 3-4 роки і це Вам подобалось...).

5. ДОТИК Дотик, який був важливим і необхідним для Вас (згадайте важливий дотик в Вашому житті, може Ви ще були немовлятком або вже підлітком, а може це дотик в дорослому житті...).
6. СМІЯТИСЬ Стан радості і веселості, безпосередності і безтурботності (згадайте і відчуйте цей стан, коли Вам було весело, Ви раділи як дитина, хтось чи щось Вас розвеселило. Відчуйте це...).
7. ЛЮБИТИ Почуття Любові, які були, чи є особливо цінними для Вас (люди, які Вас люблять, або люди, яких любите Ви – і подякуйте їм, що вони є, чи були у Вашому житті...).

Тепер постарайтесь дати собі час для того, щоб пригадати і записати свої спогади...Хто біля Вас, як Ви виглядали, що Ви робили, які відчуття були...все, до найменших дрібниць. Це Ваші спогади. Це Ваше життя і особиста історія, яка є і може бути для Вас міцним фундаментом, щоб жити, радіти, приймати себе різним, з будь-якими емоціями і рухатись далі. Різних і приємних Вам чудес!

Завдання: Після виконання роботи напишіть у висновку власні переживання, емоції, відчуття, які ви відчувати допоки виконували завдання.

Висновок: _____

Практичне заняття № 12.

Тема: Визначення внутрішніх конфліктів особистості

Методика «Рівень співвідношення «цінності»
і «доступності» в різних життєвих сферах

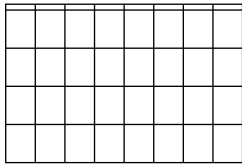
Перед Вами список з дванадцяти понять, кожне з яких означає одну із загальнолюдських цінностей:

1. Активне, діяльне життя;
2. Здоров'я (фізичне та психічне)
3. Цікава робота
4. Краса природи та мистецтва;
5. Любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною)
6. Матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)
7. Хороші та вірні друзі
8. Впевненість в собі (свобода від внутрішніх протиріч)
9. Пізнання (можливість розширення освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток)
10. Свобода, як незалежність у вчинках та діях;
11. Щасливе сімейне життя;
12. Творчість (можливість творчої діяльності)

1. **Внутрішній конфлікт** – відчуття внутрішньої напруги розладу з самим собою
2. **Внутрішній вакуум** – відчуття внутрішньої пустоти, відсутність інтересу до будь-чого
3. **Внутрішня тривога**
4. **Сум, понуреність**
5. **Апатія** – бракує сил, щоб справитись з труднощами
6. **Внутрішній спокій**
7. **Внутрішній комфорт**, відчуття благополуччя, безпеки.

№ поняття – цінності, де між Ц і Д різниця ≥ 4 , її назва	Стани 1– 7 в оцінці 0-9						
	1	2	3	4	5	6	7
Мій загальний стан сьогодні:							

ВК і ВВ поняття цінності назви	стани								
	1	2	3	4	5	6	7	ЕНС	ЕПС
ВК									
ВК									
ВК									
ВК									
ВВ									
ВВ									
ВВ									
ВВ									
ВК для всіх № середнє									
ВВ для всіх № серед									
Заг. стан									



Висновок: _____

Практичне заняття № 13

Тема: Вивчення поняття копінг та стратегій подолання стресових ситуацій
Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)»

С. Хобфолла

Інструкція: «Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто робите в даних випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь-так, абсолютно вірно). Якщо твердження абсолютно не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь ні-це зовсім не так).

1 немає, це зовсім не так; 2 скоріше ні, ніж так; 3 – важко відповісти; 4 скоріше так, ніж ні; 5 так, абсолютно вірно.

Питальник

1. В будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся 1 2 3 4 5.
2. Об'єднуєтесь разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію 1 2 3 4 5.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись на вашому місці 1 2 3 4 5.
4. Ви завжди дуже ретельно зважує можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик) 1. 2 3 4 5.
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію 1 2 3 4 5.
6. Як правило, Ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама 1 2 3 4 5.
7. Стараєтесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим 1 2 3 4 5.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька 1 2 3 4 5.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, «виходите з себе» і можете наламати чимало дров 1 2 3 4 5.
10. Коли хто-небудь з близьких веде себе з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь, вести себе так, щоб вони відчули, що Ви засмучені або ображені 1 2 3 4 5.

11. Стараєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем 1 2 3 4 5.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою і підтримкою 1 2 3 4 5.
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили 1 2 3 4 5.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову 1 2 3 4 5.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємні справи, які потрібно робити 1 2 3 4 5.
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підігравати іншим, або підлаштовуватися під інших людей (кривити душею) 1. 2 3 4 5.
17. В певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим 1 2 3 4 5.
18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують Вас. 1 2 3 4 5.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли їх будуть вирішувати інші 1 2 3 4 5.
20. Находячись у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди 1 2 3 4 5.
21. В важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей 1 2 3 4 5.
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати. 1 2 3 4 5.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття 1 2 3 4 5.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що можливо, саме по собі розсіється 1 2 3 4 5.
25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – «міцний горішок» і нікому не дозволяєте маніпулювати собою. 1 2 3 4 5.
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення свого авторитету 1 2 3 4 5.
27. Вас можна назвати запальною людиною 1 2 3 4 5.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-які вимоги і прохання 1 2 3 4 5.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими 1 2 3 4 5.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями 1 2 3 4 5.
31. Нічого не сприймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені». 1 2 3 4 5.
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить. 1 2 3 4 5.
33. В конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і «виїденого яйця» 1 2 3 4 5.

34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших) 1. 2 3 4 5.
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище 1 2 3 4 5.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж «тягнути кота за хвіст». 1 2 3 4 5.
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску 1 2 3 4 5.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід 1 2 3 4 5.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях 1 2 3 4 5.
40. В важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти. 1 2 3 4 5.
41. В складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти 1 2 3 4 5.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки 1 2 3 4 5.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавити 1 2 3 4 5.
44. Шукаєте слабінки інших і використовуєте їх зі своєю вигодою 1 2 3 4 5.
45. Грубості і дурості інших людей часто призводять Вас в люті (виводять Вас із себе). 1 2 3 4 5.
46. Вам незручно, коли Вас хвалять і говорять компліменти 1 2 3 4 5.
47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими, принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань) 1. 2 3 4 5.
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких осіб 1 2 3 4 5.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш» 1 2 3 4 5.
50. Дії під впливом першого поклику завжди гірше, ніж тверезий розрахунок 1 2 3 4 5.
51. В конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця. 1 2 3 4 5.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо 1 2 3 4 5.
53. Мета виправдовує засоби. 1 2 3 4 5.
54. В значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивні 1 2 3 4 5.

Бланк відповідей питальника SACS –
(Стратегії подолання стресових ситуацій)

В бланку відповідей поруч з номером запитання поставте бали, які відповідають вашій оцінці.

- 1 – ні, це зовсім не вірно
- 2 – швидше ні, ніж так

3 – не знаю

4 – швидше так (частіше так)

5 – так, абсолютно правильно

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

субшкала	номер стверджень	сума
Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*	
Вступ в соціальний контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47	
Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48	
Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49	
Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*	
Уникання	6, 15, 24, 33, 42, 51	
Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52	
Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53	

Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54	
---------------	-----------------------	--

Висновок: _____

Практичне заняття № 14.

Тема: Вивчення, розуміння і значення мотивації особистості

Питальник мотивації досягнень Мехрабіана

Вам потрібно оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди з кожним твердженням, використовуючи таку шкалу:

- + 3 – цілком згідний;
- + 2 – згідний;
- + 1 – скоріше згідний ніж незгідний;
- 0 – нейтральний;
- 1 – скоріше незгідний, ніж згідний;
- 2 – незгідний;
- 3 – категорично незгідний.

ФОРМА А

1. Бажання отримати високу оцінку в мене є сильнішим, ніж побоювання отримати низьку.

2. Якщо б потрібно було виконати складне незнайоме завдання, то надав би перевагу виконанню з кимось, ніж трудитись самому.

3. Я частіше берусь за трудні задачі, навіть якщо невпевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі у виконанні яких я абсолютно впевнений.

4. Мені більше подобаються справи, які не потребують напруги і в успіху яких я впевнений, ніж важка справа в якій можливі несподіванки.

5. Якщо в мене щось не виходить, я скоріше прикладу всі зусилля, щоб з цим справитись, ніж перейду до того, що у мене добре виходить.

6. Робота, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньої, підходить мені більше, ніж робота в якій я повинен сам визначати свою роль, а зарплата на середньому рівні.

7. Я трачу більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.

8. Я надав би перевагу важливій і важкій справі, навіть якщо можливість невдачі в ній = 50%, справі достатньо важливій, але не складній.

9. Я скоріше буду вчитись грати в розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які потребують майстерності і відомі небагатьом.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу як можна краще, навіть якщо через це виникають неузгодження з друзями.

11. Якщо б я зібрався грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж в трудну, яка потребує роздумів.

12. Я надаю перевагу змаганням, де я сильніший від інших, ніж тим, де всі учасники приблизно рівні за силою.

13. У вільний від роботи час я оволодію будь-якою грою швидше для розвитку своїх умінь, ніж для відпочинку і розваг.

14. Я швидше надам перевагу виконанню роботи так, як вважаю за потрібне навіть на 50% помилитись, ніж робити як мені радять.

15. Якщо б мені прийшлося вибирати, або роботу з заробітком в 15 тис. грн., який буде залишатись в такому розмірі певний час, або роботу в 5 тис. грн., але з гарантією, що не пізніше ніж через 5 років я буду отримувати більше 15 тис, я обрав би перший варіант.

16. Я швидше став би грати в команді, ніж змагатись один на один.

17. Я схильний працювати, не економлячи зусиль, доки не буду повністю задоволений отриманим результатом, а не прагну якомога швидше і з меншим напруженням завершити справу.

18. На екзамені я відповів би на конкретні питання по пройденому матеріалу, ніж питання які потребують результатів власних роздумів.

19. Я швидше обрав би таку справу, в якій є можливість невдачі, але і є можливість досягти великого успіху, ніж таке в якому моє становище не погіршиться, але й суттєво не покращиться.

20. Після успішної відповіді на екзамені я швидше з полегшенням дихну «пронесло», ніж зрадію хорошій оцінці.

21. Якщо б я міг повернутись до однієї з незавершених справ, то повернувся б до більш складного, ніж до більш легкого.

22. При виконанні контрольного завдання я більше непокоюсь про те, як би не допустити якусь помилку, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.

23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернусь до когось за допомогою, ніж буду сам продовжувати шукати вихід.

24. Після невдачі я швидше стаю більш зібраним та енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумніви в успіху якогось починання, то я швидше не стану ризикувати, ніж візьмусь за нього.

26. Коли я берусь за важку справу, то швидше побоююсь, що не справлюсь з нею, ніж сподіваюсь, що вона вдасться.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж при умові, що несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складну незнайому роботу, ніж роботу знайому, з якою я легко справлюсь.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж коли переді мною ставлять завдання в загальних рисах.

30. Успішно вирішивши певне завдання я з більшим задоволенням вирішував би аналогічне завдання, ніж переходити до завдань іншого типу.

31. Коли потрібно змагатись у мене швидше виникає інтерес та азарт, ніж тривога і неспокій.

32. Напевно я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж пробую їх реально втілити.

Бланк для відповідей ФОРМА А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

ФОРМА Б

1. Я більше думаю про отримання хорошої оцінки, ніж остерігаюсь отримати погану.

2. Я частіше берусь за важкі задачі, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі в успішному вирішенні яких я впевнена.

3. Мене більше подобається справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.

4. Якщо у мене щось не виходить, я швидше прикладу зусилля, щоб з цим справитись, ніж перейду до того, що може добре виходити.

5. Робота, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньої, підходить мені більше, ніж робота в якій я сама повинна визначати свою роль, а зарплата на середньому рівні

6. Більш сильні переживання у мене викликають страх невдачі, ніж надія на успіх.

7. Науково-популярна література переважає над літературою розважальною.

8. Я надала б перевагу справі важкій і трудній, навіть з 50% можливістю невдачі, справі достатньо важливій, але не важкій.

9. Я швидше стану грати в розважальні ігри відомі більшості людей, ніж в рідкісні ігри які потребують майстерності і відомі небагатьом.

10. Для мене важливо виконувати свою роботу як можна краще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з друзями.

11. Після успішної відповіді на екзамені я швидше дихну «пронесло» з полегшенням, ніж порадію хорошій оцінці.

12. Якщо б зібралась грати в карти, то швидше зіграла б в розважальну гру, ніж у важку, що вимагає роздумів.

13. Я надаю перевагу змаганням, де я сильніша від інших, таким де всі учасники приблизно рівні за силою.

14. Після поразки я стаю більш енергійною та зібраною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість та успіх.

16. В нових, невідомих ситуаціях у мене швидше виникає хвилювання та неспокій, ніж інтерес та цікавість.

17. Я швидше спробую приготувати нове цікаве блюдо, хоч воно може не вдатись, ніж буду готувати звичне блюдо, яке добре виходить.

18. Я швидше займусь чимось приємним та необтяжним, ніж буду виконувати щось, на мою думку варте, та не захоплююче.

19. Я швидше затрачу весь свій час на здійснення однієї справи, ніж постараюсь виконати швидко за той же час 2 – 3 справи.

20. Якщо я захворіла і змушена залишитись дома, то я використаю час для того, щоб розслабитись і відпочити, ніж читати і працювати.

21. Якщо б я жила з декількома дівчатами в одній кімнаті і ми вирішили б влаштувати вечірку, я б її організувала сама, ніж доручати комусь іншому.

22. Коли в мене щось не виходить я краще звернусь до когось за допомогою, ніж самотійно шукати вихід.

23. Коли потрібно змагатись, в мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога та неспокій.

24. Коли я берусь за важку справу, я переживаю що не справлюсь з нею, ніж сподіваюсь що все вийде.

25. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж при умові що несу за свою роботу особисту відповідальність.

26. Мені більше подобається виконувати складну незнайому роботу, ніж роботу знайому, з якою я легко справлюсь.

27. Успішно вирішивши завдання з більшим задоволенням я буду вирішувати аналогічну, ніж переходити до чогось нового.

28. Я працюю продуктивніше, над завданням, коли мені конкретно вказують що і як виконувати, ніж коли ставлять завдання в загальних рисах.

29. Якщо при виконанні важливого завдання допускаю помилку, то я частіше гублюсь і впадаю у відчай, ніж швидко беру себе в руки і намагаюсь виправити становище.

30. Напевно, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж пробую їх реально здійснити.

Бланк для відповідей (ФОРМА Б)

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

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Висновок: _____

Практичне заняття № 15.
Тема: Взаємодії психології праці в диференціальній психології
 Питальник Дж. Холланда

1а інженер-технолог	1б конструктор
2а завуч з позакласної роботи	2б голова профспілки
3а дизайнер	3б кресляр
4а вчений-хімік	4б бухгалтер
5а політичний діяч	5б письменник
6а кухар	6б набірник
7а адвокат	7б редактор наукового журналу
8а вихователь	8б художник по кераміці
9а в'язальник	9б санітарний лікар
10а нотаріус	10б постачальник
11а перекладач художньої літ-ри	11б лінгвіст
12а педіатр	12б статистик
13а зав. магазином	13б фотограф
14а філософ	14б психіатр
15а оператор ЕОМ	15б карикатурист
16а садівник	16б метеоролог
17а вчитель	17б командир загону
18а художник по металу	18б маляр
19а гідролог	19б інспектор
20а зав. господарством	20б диригент
21а інженер-електронщик	21б секретар-друкарка
22а головний зоотехнік	22б зоолог
23а спортивний лікар	23б фельетоніст
24а водій тролейбуса	24б медсестра
25а копірувальник	25б директор
26а архітектор	26б математик
27а працівник дит. кімнати міліції	27б обліковець
28а голова колгоспу	28б агроном-насіннєвод
29а біолог	29б офтальмолог
30а архіваріус	30б скульптор
31а стенографіст	31б логопед
32а економіст	32б завідуючий магазином
33а науковий робітник музею	33б консультант
34а коректор	34б критик
35а радіооператор	35б спеціаліст з ядерної фізики
36а лікар	36б дипломат
37а актор	37б телеоператор

38а археолог	38б експерт
39а закрійник-модельєр	39б декоратор
40а годинниковий майстер	40б монтажник
41а режисер	41б вчений
42а психолог	42б поет

Бланк для відповідей

П.І.П. _____

Р	І	С	К	П	А
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
21а			21б	22а	
	22б	23а			23б
24а		24б	25а	25б	26а
	26б	27а	27б	28а	
28б	29а	29б	30а		30б
31а		31б	32а	32б	
	33а	33б	34а		34б
35а	35б	36а		36б	37а
37б	38а		38б	39а	39б
40а			40б	41а	
	41б	42а			42б

Висновок: _____

Практичне заняття № 16.

Тема: Вплив виду діяльності на втому та втомлюваність особистості

Дана методика призначена для діагностики до клінічних ступенів хронічної втоми, яка в своїх крайніх формах переходить у розряд патологічних станів (різні форми астеничного синдрому, неврозу). Це вимагає медичного втручання.

Хронічна втома на ранніх стадіях свого розвитку суттєво знижує працездатність людини, а у виражених ступенях призводить до труднощів в опануванні добре знайомої роботи. Відмінною рисою хронічної втоми є її тривале накопичення, яке проявляється в різних суб'єктивних скаргах і поганому самопочутті. Тому сучасна діагностика розвитку хронічної втоми є надзвичайно важливою для організації профілактичних та корекційних заходів з підтримкою загальної працездатності людини.

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і співставте його з тим, як Ви себе почуваєте за останні кілька місяців. Якщо воно співпадає з типовими для вас відчуттями, закресліть відповідь «Так», якщо ні – відповідь «Ні». Якщо Ви сумніваєтесь у виборі відповіді, то підкресліть обидва варіанти.

1.	Частіше всього у мене хороше самопочуття	Так – Ні
2.	Я став(ла) дратівливим(ою)	Так – Ні
3.	Останнім часом я став(ла) гірше бачити	Так – Ні
4.	Я став(ла) забуватися	Так – Ні
5.	Після роботи я відчуваю себе розбитим(ою)	Так – Ні
6.	Мені подобається працювати у колективі	Так – Ні
7.	У мене часто буває подавлений настрій	Так – Ні
8.	Я відчуваю постійну важкість у голові	Так – Ні
9.	У мене пухнуть ноги	Так – Ні
10.	У мене бувають запаморочення	Так – Ні
11.	У мене буває відчуття, що мені важко дихати	Так – Ні
12.	Мені завжди хочеться якомога швидше закінчити роботу і піти додому	Так – Ні
13.	Після сну я зазвичай встаю в'ялим(ою) і втомленим(ою)	Так – Ні
14.	Мій робочий день зазвичай пролітає непомітно	Так – Ні
15.	Я став(ла) часто сваритися із своїми рідними	Так – Ні
16.	Після пробудження я засинаю важко	Так – Ні
17.	Я постійно відчуваю втому в очах	Так – Ні
18.	Останнім часом мене стали дратувати речі, до яких я раніше відносився(лась) спокійно	Так – Ні
19.	Я став(ла) в'ялим(ою) і байдужим(ою)	Так – Ні
20.	Мені важко тримати в пам'яті навіть ті справи, котрі потрібно зробити сьогодні	Так – Ні
21.	Останнім часом мені стало важко працювати	Так – Ні
22.	У мене рівний та спокійний характер	Так – Ні
23.	Мене мучать болі у вісках і у лобі	Так – Ні
24.	У мене часто бувають приступи серцебиття	Так – Ні
25.	Коли я працюю у мене весь час болить спина і шия	Так – Ні
26.	У мене часто виникає відчуття тошноти	Так – Ні
27.	У мене часто болить голова	Так – Ні
28.	Моя робота перестала мені подобатися	Так – Ні
29.	Я постійно хочу спати вдень	Так – Ні

30.	Мої рідні стали помічати, що у мене псується характер	Так – Ні
31.	Коли я читаю мені приходиться напружувати очі	Так – Ні
32.	Дуже часто у мене тривожний сон	Так – Ні
33.	Я із задоволенням йду на роботу	Так – Ні
34.	Я весь час відчуваю себе втомленим(ою)	Так – Ні
35.	Останнім часом у мене загальне погане самопочуття	Так – Ні
36.	Я відчуваю себе повністю здоровою людиною	Так – Ні

Індекс хронічної втоми

Прямі твердження: п. 2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,15,16,17, 18,19,20,21,23,24,25,26,27,28,29,30, 31,32,34,35	«Так» = =2бали	«Так – Ні» = =1бал	«Ні» = =0балів
Протилежні твердження: п. 1,6,14,22,33,36	«Так» = =0балів	«Так – Ні» = =1бал	«Ні» = =2бали

Основним показником виконання методики є індекс хронічної втоми (IXPB), котрий підраховується як сума балів по всіх пунктах питальника. Значення IXPB можуть варіювати у діапазоні від 0 до 72 балів. Для винесення діагностичного судження про ступінь хронічної втоми використовуються наступні градації IXPB:

$IXPB \leq 17$ балам	Відсутність ознак хронічної втоми
$17 < IXPB \leq 26$ балам	Початковий ступінь хронічної втоми
$26 < IXPB \leq 37$ балам	Виражений ступінь хронічної втоми
$37 < IXPB \leq 48$ балам	Сильний ступінь хронічної втоми
$IXPB > 48$ балів	Перехід в область патологічного стану (астенічний синдром)

Висновок: _____

Практичне заняття № 17.

Тема: Значення психогеоетричних медодів у диференціальній психології

Психогеоетричний тест. Пропонована діагностична методика Сьюзен-Деллінгер адаптована О. О. Алексєєвим і Л. А. Громовою.

Вона дозволяє:

1. Миттєво визначити тип, особистості людини, яка вас цікавить і вашу власну форму.

2. Отримати характеристику особистих якостей і особливостей поведінки будь-якої людини на повсякденній, зрозумілій кожному, мові.

3. Скласти сценарій поведінки для кожного типу особистості в типових ситуаціях.

Точність діагностики за допомогою психометричного методу досягає 85%! Пропонований тест – це спроба вітчизняної психогеомерії.

Інструкція для психолога: «Подивіться на п'ять фігур (квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг), зображених на аркуші паперу (див. рис. 1). Виберіть з них ту, у відношенні якої ви можете сказати: це – «Я»! Постарайтеся відчувати свою форму.

Якщо ви відчуваєте труднощі, виберіть з фігур ту, яка перша привернула вашу увагу. Запишіть її назву під №1. Тепер проранжуйте чотири фігури, що залишилися, у залежності переваги, яку ви їм надасте і запишіть їх назви під відповідними номерами.

Отже, яку б фігуру ви не помістили на перше місце, це – ваша основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дає можливість визначити ваші головні, домінуючі риси характеру і особливості поведінки. Інші чотири фігури – це своєрідні модулятори, що можуть забарвлювали провідну мелодію вашої поведінки. Остання фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою буде викликати для вас найбільші труднощі. Однак може виявитися, що жодна фігура вам цілком не підходить. Тоді вас можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм».

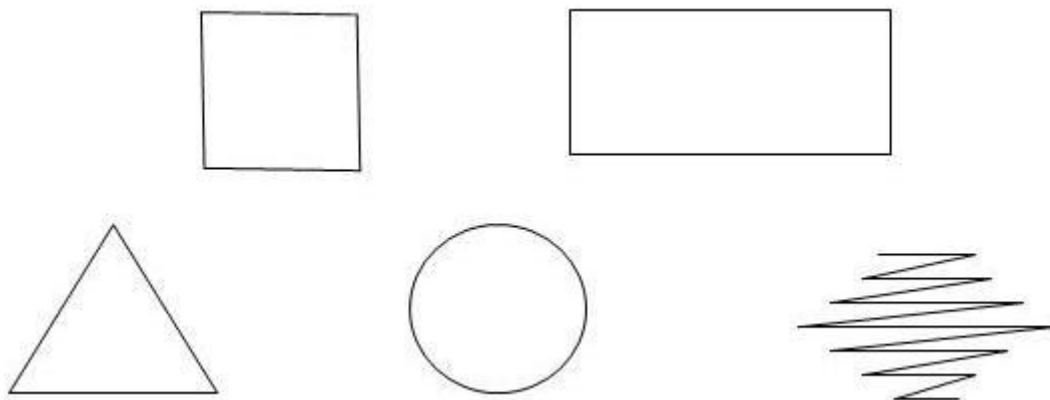


Рисунок 4. Психогеомеричні фігури.

Інтерпретація отриманих даних.

КОРОТКА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФІГУР ОСОБИСТОСТІ

КВАДРАТ. Якщо вашою основною формою виявився Квадрат, то ви – невтомний трудівник! Працьовитість, ретельність, потреба доводити розпочату справу до кінця, завзятість, що дозволяє домагатися завершення роботи, – от чим, насамперед, відомі щирі Квадрати. Витривалість, терпіння і методичність

звичайно роблять Квадрат висококваліфікованим фахівцем у своїй галузі. Цьому сприяє і ненаситна потреба в інформації. Квадрати – колекціонери найможливіших інформаційних даних. Усі відомості систематизовані, розкладені по полицях. Квадрат здатний видати необхідну інформацію ментально. Тому Квадратів заслужено називають ерудитами, насамперед, у своїй галузі.

Мисленнєвий аналіз – сильна сторона Квадрата. Якщо ви переконливо вибрали для себе Квадрат – фігуру лінійну, то, ймовірно, ви відноситеся до «лівопівкульних» мислителів, тобто до тих, хто переробляє дані, говорячи мовою інформатики, у послідовному форматі: а-б-в-г і т.д. Квадрати швидше «вираховують» результат, аніж здогадаються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, та дрібниць.

Квадрати люблять порядок. Ідеал Квадрата – розплановане, передбачуване життя, і йому не до душі «сюрпризи» і зміни звичного ходу подій. Він постійно «впорядковує», організовує людей і речі навколо себе.

Усі ці якості сприяють тому, що Квадрати можуть стати (і стають!) відмінними адміністраторами, виконавцями, але... на жаль, рідко бувають гарними менеджерами. Надмірна пристрасть до дрібниць, потреба в додатковій, уточнюючій інформації для прийняття рішення позбавляє Квадрата оперативності. Акуратність, порядок, дотримання правил можуть розвинутися до паралізуючої крайності.

І коли приходить час приймати рішення, особливо пов'язане з ризиком, з можливою втратою статусу, Квадрати вільно або мимоволі затягують його прийняття. Окрім того, раціональність, емоційна сухість і холодність заважають Квадратам швидко встановлювати контакти з різними особами. Квадрат неефективно діє в аморфній ситуації.

ТРИКУТНИК. Ця форма символізує лідерство, і багато Трикутників відчують у цьому своє призначення. Найхарактерніша риса щирого Трикутника – здатність концентруватися на головній меті. Трикутники – енергійні, нестримні, сильні особистості, що ставлять ясні цілі і, як правило, досягають їх!

Вони, як і їхні родичі – Квадрати, відносяться до лінійних форм і в тенденції також є «лівопівкульними» мислителями, здатними глибоко і швидко аналізувати ситуацію. Однак на противагу Квадратам, орієнтованим на деталі, Трикутники зосереджуються на головному, на суті проблеми. Їхня сильна прагматична орієнтація направляє мислительний аналіз і обмежує його пошуком ефективного (і часто ефективного) у даних умовах розв'язку проблеми.

Трикутник – це дуже впевнена людина, яка хоче бути правим у всьому! Сильна потреба бути правим і керувати справою, вирішувати не тільки за себе, але і, по можливості, за інших робить Трикутника особистістю, яка постійно конкурує з іншими. Домінуюча установка в будь-якій справі – це установка на перемогу, виграш, успіх! Він часто ризикує, буває нетерплячим і нетерпимим до тих, хто сумнівається в прийнятті рішення.

Трикутники дуже не люблять виявлятися неправими і, з великим зусиллям визнають свої помилки. Можна сказати, що вони бачать те, що хочуть бачити, а тому не люблять змінювати свої рішення, часто бувають категоричні,

не визнають заперечень і в більшості випадків чинять по-своєму. Однак вони досить успішно навчаються тому, що відповідає їхній прагматичній орієнтації, сприяє досягненню основних цілей, і нагромаджують, як губка, корисну інформацію.

Трикутники – честолюбні. Якщо справою честі для Квадрата є досягнення вищої якості виконуваної роботи, то Трикутник прагне досягти високого статусу, по-іншому говорячи – зробити кар'єру. Перш, ніж взятися за справу або прийняти рішення Трикутник свідомо або несвідомо ставить перед собою запитання: «А що я буду з цього мати?». Із Трикутників виходять професійні менеджери. Вони прекрасно вміють представити вищому керівництву значимість власної роботи і роботи своїх підлеглих, вони відчують вигідну справу й у боротьбі за неї можуть «зіштовхнути» своїх супротивників. Основна негативна якість «трикутної» форми: сильний егоцентризм, спрямованість на себе. Трикутники здатні на все, заради того, щоб залишитися переможцем. Вони змушують все й всіх бігати навколо себе, без них життя втратило б свій сенс.

ПРЯМОКУТНИК символізує стан переходу та змін. Це тимчасова форма особистості, яку можуть «носити» інші чотири порівняно стійкі фігури у визначені періоди життя. Це – люди, що не задоволені тим способом життя; який вони ведуть зараз, і тому зайняті пошуками кращого становища. Причини такого стану можуть бути найрізноманітніші, але об'єднує їх одне – значимість змін.

Основними психічними станами Прямокутника є більш-менш усвідомлюваний стан невизначеності, заплутаності у власних проблемах».

Найбільш характерні риси Прямокутників – непослідовність і непередбачуваність вчинків протягом перехідного періоду. Прямокутники можуть сильно мінятися з дня в день і навіть у межах одного дня! Вони мають, як правило, низьку самооцінку, прагнуть стати кращими в чомусь, шукають нові методи роботи, стилі життя. Якщо уважно придивитися до поведінки Прямокутника, то можна помітити, що він приміряє протягом усього періоду одяг інших форм: «трикутну», «круглу» і т.д. Блискавичні, круті і непередбачені зміни в поведінці Прямокутника звичайно бентежать і насторожують інших людей, і вони можуть свідомо ухилятися від контактів з «людиною без стержня». Прямокутникам спілкування з іншими людьми просто необхідне, і в цьому полягає ще одна складність перехідного періоду.

Проте, як і у всіх людей, у Прямокутників виявляються позитивні якості, якими захоплюються оточуючі. Це, насамперед, – допитливість, зацікавленість, жвавий інтерес до всього що відбувається і сміливість! Прямокутники намагаються робити те, що ніколи раніш не робили; задають питання, на що колись у них не вистачало духу. У даний період вони відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення і життя, легко засвоюють усе нове. Правда, другою стороною цього є надмірна довірливість, сугестивність, наївність. Тому Прямокутниками легко маніпулювати. «Прямокутність» – це лише стадія. Вона пройде!

КОЛО – це міфологічний символ гармонії. Той, хто впевнено вибирає його, щиро зацікавлений насамперед у гарних міжособистісних стосунках. Цінність для Кола – люди, їх благополуччя. Коло – один з найдоброчисливіших серед інших форм. Ці особистості часто служать тим «клеєм», який скріплює і робочий колектив, і сім'ю, тобто стабілізує групу.

Кола – найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони хороші слухачі. Вони мають високу чутливість, розвинуту емпатію – здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відзиватися на переживання іншої людини. Коло відчуває чужу радість і чужий біль як свої власні. Природно, що люди тягнуться до Кола. Вони чудово «читають» людей і в одну хвилину здатні розпізнати нещирість. Кола вболівають за свій колектив і їх поважають колеги по роботі. Але вони, як правило, слабкі менеджери і керівники в сфері бізнесу.

По-перше, Коло, у силу їхньої спрямованості швидше на людей, аніж на справу, занадто намагаються догодити кожному. Вони прагнуть зберегти світ і заради цього іноді уникають чіткої, «твердої» позиції. Для Кола найбільш неприємним є вступати в міжособистісний конфлікт. Коло щасливе тоді, коли всі лагодять один з одним. Тому, якщо у них виникає з кимось конфлікт, найбільш імовірно, що саме Коло поступиться першим.

По-друге, Кола не відрізняються рішучістю, слабкі в «політичних іграх» і часто не можуть подати себе і свою «команду» належним чином. Усе це веде до того, що над Колами часто «беруть верх» більш сильні особистості, наприклад, Трикутники. Коло, не дуже хвилюється про те, у чиїх руках буде знаходитися влада. Аби всі були задоволені і навкруги панував спокій. Але Коло виявляє тверду рішучість, якщо справа стосується питання моралі чи порушення справедливості.

Коло – це нелінійна форма, і ті, хто впевнено ідентифікують себе з Колом, скоріше відносяться до «правопівкульних» мислителів. Це мислення більш образне, інтуїтивне, емоційно забарвлене, швидше інтегративне, аніж аналізуюче. А тому опрацювання інформації здійснюється не в послідовності, а у вигляді мозаїки, прогалинами. Це не означає, що Коло не в ладах з логікою. Просто формалізм у них не отримує пріоритету у вирішенні життєвих проблем. Головні риси їхнього стилю мислення – орієнтація на суб'єктивні фактори проблеми (цінності оцінки, почуття і т.д.) і прагнення знайти загальне навіть у протилежних точках зору. Можна сказати, що Коло – природжений психолог. Але, щоб очолити серйозний, великий бізнес, Колу не вистачає «лівопівкульних» організаційний навичок, що присутні у Трикутника і Квадрата.

ЗИГЗАГ. Ця фігура символізує креативність, творчість, вона унікальна з п'яти фігур і єдина роз'єднана фігура. Якщо ви твердо вибрали Зигзаг як основну форму, то Ви швидше за все щирий «правопівкульний» мислитель, інакомислячий, оскільки лінійні форми перевершують вас чисельністю.

Отже Вам, як і вашому найближчому родичеві – Колу, тільки ще у більшій мірі, властива образність, інтуїтивність, інтегративність, мозаїчність. Строга, послідовна дедукція – це не ваш стиль. Думки Зигзага роблять відчайдушні стрибки: від а... до... я! Тому багатьом лінійним, «лівопівкульним»

людям важко зрозуміти Зигзагів. «Правопівкульне» мислення не фіксується на деталях, тому воно, спрощуючи у дечому картину світу, дозволяє будувати цілісні, гармонійні концепції й образи, бачити красу. Зигзаги звичайно мають розвинуте естетичне почуття.

Домінуючим стилем мислення Зигзага найчастіше є синтетичний стиль. Саме Зигзагам подобається комбінування абсолютно різних, неpojєднаних ідей та створення на цій основі чогось нового, оригінального. На відміну від Кола, Зигзаги не зацікавлені в консенсусі і добиваються синтезу не шляхом поступливості, а навпаки – загостренням конфлікту і побудовою нової концепції, у якій цей конфлікт одержує свій розв'язок, «знімається». Причому, використовуючи свою природну дотепність, вони можуть бути досить настирливими, «відкриваючи очі іншим» на можливість нового рішення. Зигзаги схильні бачити світ постійно мінливим. Вони люблять зміни, і їм не до вподоби рутина, шаблон, правила й інструкції, або ж люди, що завжди погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

Зигзаги просто не можуть продуктивно трудитися в добре структурованих ситуаціях. Їх дратують чіткі вертикальні і горизонтальні зв'язки, строго фіксовані обов'язки і постійні способи роботи. Їм необхідно мати велику розмаїтість і високий рівень стимуляції на робочому місці. Вони також хочуть бути незалежними від інших у своїй роботі. Тоді Зигзаг оживає і починає виконувати своє основне призначення – генерувати нові ідеї і методи роботи. Зигзаги ніколи не задовольняються способами, за допомогою яких речі робляться в даний момент або робилися в минулому. Зигзаги спрямовані в майбутнє і більше цікавляться можливістю, аніж дійсністю. Світ ідей для них також реальний, як світ речей для інших. Чималу частину життя вони проводять у цьому ідеальному світі, звідси і беруть початок такі їхні риси, як непрактичність, нереалістичність і наївність.

Зигзаг – найбільш збудливий, захоплений із усіх п'яти фігур. Коли в нього з'являється нова і цікава думка, він готовий розповісти про неї усьому світові! Зигзаги – невтомні проповідники своїх ідей і здатні мотивувати всіх навколо себе. Але їм не вистачає політичності: вони нестримані, дуже експресивні («ріжуть правду в очі»), що, поряд з їхньою ексцентричністю, часто заважає їм втілювати свої ідеї в життя. До того ж, вони не сильні в напрацюванні конкретних деталей (без чого матеріалізація ідеї неможлива) і не занадто наполегливі в доведенні справи до кінця (тому що з втратою новизни губиться й інтерес до ідеї).

Висновок:

Практичне заняття № 18.

Тема: Особистість та інші люди. Підведення підсумків.

Підготуйте короткі доповіді на теми:

1. Орієнтації особистості та стратегії спілкування.
2. Стилi спілкування.
3. Стилi лiдерства.
4. Стилi педагогiчного спілкування.
5. Стилi батькiвського виховання.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Література

1. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Наука, Смысл, 1999.
2. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.: МПСИ, 1996.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
4. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания. В 2-х томах / Б.М. Величковский. – М.: Смысл; Академия, 2006.
5. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1994.
6. Грановская Р.М. Защита личности / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 1999.
7. Доценко Е.Л. Семантика межличностного общения / Е.Л. Доценко. – Тюмень: ТОГИРРО, 1998.
8. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития; [ред. и сост. И.Б. Дерманова]. – СПб., 2002.
9. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей: В 3-х чч. – 2-е изд., перераб., доп. / Е.Ю. Коржова. – Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015.
10. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций / Е.Ю. Коржова. – Киев: МИУПП, 1994.
11. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2002.
12. Коржова Е.Ю. Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности / Е.Ю. Коржова : автореф. дисс. ... д-ра психол. н. – СПб., 2001.
13. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006.
14. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Институт практической психологии, 2004.

15. Коржова Е.Ю. Путеводитель по жизненным ориентациям: Личность и ее жизненный путь в художественной литературе / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2004.
16. Коржова Е.Ю. Человек болящий: Личность и социальная адаптация / Е.Ю. Коржова. – СПб.: ААН, 1994.
17. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2 томах. Т.1. / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983.
18. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999.
19. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999.
20. Петренко В.Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – СПб.: Питер, 2005.
21. Петухов В.В. Образ мира и психологическое изучение мышления / В.В. Петухов // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. – 1984. – № 4. – С. 13-20.
22. Романова Е.С. Проективные графические методики / Е.С. Романова, Т.И. Сытько. – СПб.: Питер, 1992.
23. Романова Е.С. Графические методы в психодиагностике / Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. – М.: Дидакт, 1992.
24. Смирнов С.Д. Психология образа: Проблема активности психического отражения / С.Д. Смирнов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.
25. Яцышин С.М. Проявление созависимости в ценностно-смысловой сфере матерей при наркотизации ребенка / С.М. Яцышин: Дисс. ... канд. психол.н. – СПб., 2003.

ЗМІСТ

<u>Практичне заняття 1. Класифікація методів диференціальної психології</u>	3
<u>Практичне заняття 2. Джерела індивідуальних відмінностей. Індивід, особистість, індивідуальність</u>	5
<u>Практичне заняття 3. Багатопоколінна сімейна генограма як метод дослідження життєвих ситуацій в історії сім'ї</u>	7
<u>Практичне заняття 4. «Формула темпераменту» О. Белов</u>	12
<u>Практичне заняття 5. Робота з методикою на визначення «фемінності-маскулінності» С. Бем</u>	20
<u>Практичне заняття 6. Діагностика типу суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях</u>	22
<u>Практичне заняття 7. «Ставлення до значущої життєвої ситуації» О.Ю. Коржова</u>	24
<u>Практичне заняття 8. Психологічне діагностування феноменів спрямованості особистості</u>	27
<u>Практичне заняття 9. Психологічна діагностика життєвого шляху як цілісності</u>	30
<u>Практичне заняття 10. Метафоричні асоціативні карти, як прийом пізнання життєвої ситуації особистості</u>	31
<u>Практичне заняття 11. Робота з методикою «Ковчег мого життя» (Р. Пекарюк)</u>	34
<u>Практичне заняття 12. Визначення внутрішніх конфліктів особистості</u>	35
<u>Практичне заняття 13. Вивчення поняття копінг та стратегій подолання стресових ситуацій</u>	38
<u>Практичне заняття 14. Вивчення, розуміння і значення мотивації особистості</u>	42
<u>Практичне заняття 15. Взаємодії психології праці в диференціальній психології</u>	46
<u>Практичне заняття 16. Вплив виду діяльності на втому та втомлюваність особистості</u>	47
<u>Практичне заняття 17. Значення психогеометричних методів у диференціальній психології</u>	49

<u>Практичне заняття 18. Особистість та інші люди. Підведення підсумків.</u>	54
<u>Література</u>	58