

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

Моначин І.Л.

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



Тернопіль – 2015

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

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

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

Рекомендовано до друку методичною радою факультету управління та бізнесу у виробництві ТНТУ ім. І. Пулюя (протокол № 2 від 10 вересня 2015 року)

© І.Л. Моначин, 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ I. ВСТУП ДО ПРАКТИКУМУ З ПСИХОЛОГІЇ.....	7
Тема: Принципи, стан, структура, методи та галузі сучасної психології.	7
Лабораторна робота № 1	
Тема: Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини	9
Лабораторна робота № 2	
Тема: Вивчення особистості за допомогою психометричного тесту	13
Розділ II. ВІДЧУТТЯ	17
Лабораторна робота № 3	
Тема: Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини	19
Лабораторна робота № 4	
Тема: Дослідження зорових відчуттів.....	21
Лабораторна робота № 5	
Тема: Дослідження м'язово-суглобових відчуттів	22
Лабораторне заняття № 6	
Тема: Вимірювання і оцінка поля зору	23
Лабораторна робота № 7	
Тема: Визначення абсолютних порогів слухової чутливості	26
Розділ III. СПРИЙМАННЯ	27
Лабораторна робота № 8	
Тема: Дослідження спостережливості	28
Лабораторна робота № 9	
Тема: Ілюзії сприймання	29
Лабораторна робота № 10	
Тема: Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів	30
Лабораторна робота № 11	
Тема: Дослідження сприймання часу.....	32
Лабораторна робота № 12	
Тема: Дослідження пізнавального контролю під час сприймання	33
Лабораторна робота № 13	
Тема: Особливості сприймання форми при пасивному і активному дотику... ..	35
Лабораторна робота № 14	
Тема: Сприймання часу: оцінка, вимірювання, відтворення, порівняння	37
Лабораторна робота № 15	
Тема: Сприймання довжин ліній та кутових величин.....	40
Лабораторна робота № 16	
Тема: Сприймання простору	41
Лабораторна робота № 17	
Тема: Сприймання напрямку локалізації звукових подразників	43
Розділ VI. ПАМ'ЯТЬ.....	44
Лабораторна робота № 18	
Тема: Дослідження образної пам'яті.....	45
Лабораторна робота № 19	
Тема: Дослідження розбіжностей між впізнаванням та відтворенням	46

Лабораторна робота № 20	
Тема: Дослідження психічного процесу пам'ять за допомогою методики «Об'єм пам'яті».....	46
Лабораторна робота № 21	
Тема: Дослідження короткотривалої пам'яті.....	47
Лабораторна робота № 22	
Тема: Дослідження оперативної пам'яті	48
Лабораторна робота № 23	
Тема: Дослідження слухо-мовної пам'яті	49
Лабораторна робота № 24	
Тема: Дослідження обсягу короткочасної пам'яті	50
Лабораторна робота № 25	
Тема: Дослідження опосередкованого запам'ятовування	52
Лабораторна робота № 26	
Тема: Порівняльне дослідження безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування абстрактних понять.....	55
Лабораторна робота № 27	
Тема: Дослідження переважаючого типу запам'ятовування.....	58
Лабораторна робота № 28	
Тема: Тренування і розвиток пам'яті.....	60
Розділ V. УВАГА.....	68
Лабораторна робота № 29	
Тема: Дослідження особливостей переключення уваги	69
Лабораторна робота № 30	
Тема: Дослідження концентрації уваги	70
Лабораторна робота № 31	
Тема: Дослідження вибірковості уваги.....	72
Лабораторна робота № 32	
Тема: Оцінка обсягу уваги	73
Лабораторна робота № 33	
Тема: Оцінка переключення уваги	76
Лабораторна робота № 34	
Тема: Дослідження переключення уваги.....	80
Розділ IV. УЯВА.....	82
Лабораторна робота № 35	
Тема: Дослідження відтворюючої уяви	83
Лабораторна робота № 36	
Тема: Дослідження індивідуальних особливостей уяви	84
Лабораторна робота № 37	
Тема: Оцінка яскравості-чіткості уявлень	85
Лабораторна робота № 38	
Тема: Дослідження продуктивності уяви	87
ДОДАТКИ	90

ПЕРЕДМОВА

Психологи працюють досліджуючи людську свідомість. Нині проводиться багато психологічних досліджень у різних галузях науки, вивчаються психологічні явища та факти. Психологи вивчають різні психічні процеси, досліджують досвід людини, наприклад, власна думка чи підкорення оточуючим. Вони створюють психологічні моделі – пояснення, чому відбуваються ті, чи інші явища і як протікають психічні процеси, - які допомагають нам зрозуміти, що відбувається в нашій свідомості. Вивчення різних аспектів людського досвіду, дозволяє діапазону психологічних досліджень бути надзвичайно широким – від вивчення факторів, які допомагають вижити при катастрофі, до досліджень процесу навчання читанню.

Дуже чітко психологам потрібно обирати методи дослідження, щоб переконатися, що вони отримують максимально точну інформацію. Одні психологи надають перевагу експерименту, як в лабораторних умовах, так і в реальному житті, інші займаються дослідженням даних отриманих, за допомогою спостережень, тестів, опитувань тощо.

Вивчаючи психологію ми знайомимось не тільки з проведеними психологами дослідженнями, але й звертаємо увагу на такі аспекти психології, як її застосування в реальному житті, або етична суть того чи іншого дослідження чи відкриття. Можливі обставини і способи застосування психології надзвичайно різноманітні. Професійні психологи пов'язані жорсткими етичними нормами, які встановлюють спеціальні комісії по етиці. Не менш важливо, щоб студенти, які вивчають психологію познайомились з можливими наслідками: неправильне застосування психологічних прийомів чи нерозуміння того, що ви робите, здатне нанести велику шкоду для особистості.

Таким чином, вивчення психології включає в себе отримання інформації про психологічні дослідження, а також про можливості застосування отриманих знань. Вивчення психології, як і будь-якої іншої науки передбачає знайомство з новими термінами. Вчені майже завжди винаходять нові слова, оскільки їх робота полягає в точному і достеменному дослідженні явищ. Для їх опису засобів розмовної мови часто є недостатньо. Вченому важливо виразити свої думки так, щоб виключити можливість неправильного розуміння. Тому вивчення психології супроводжується вивченням словника спеціальних термінів, які були дослідженні психологами за останні 100 років.

Той, хто приступає до вивчення психології, зіткнеться з шістьма різними підходами. Усі вони пов'язані з різними методами, різними галузями інтересів. В кожного розділу психології власні методи дослідження і власне відношення до досліджень. Точно так як фізики чи хіміки використовують різні інструменти при вирішенні різних типів задач. Тим не менше усі вони вносять свій вклад в наше розуміння людської поведінки. Різні підходи дозволяють нам поглянути на явища з різних сторін, і кожний підхід дозволяє дізнатись щось корисне. А саме:

- **Поведінковий (або біхевіористський) підхід**, який досліджує вплив оточуючого середовища на поведінку людини. Вони переконані, що

саме вивчення поведінки є самим важливим, бо саме поведінка дає можливість спостерігати.

- **Когнітивний підхід**, який полягає у вивченні наших мислительних процесів. Когнітивісти переконані, якщо ми хочемо зрозуміти чому люди вчиняють так, а не інакше, нам потрібно розібратись, як вони мислять, запам'ятовують, міркують.
- **Біологічний підхід**, який займається вивченням впливу внутрішніх фізіологічних процесів і генетичної структури на нашу поведінку. Наша біологія дозволяє нам більш ефективно діяти в реальному світі. Тому біопсихологів інтересує взаємодія між оточуючим середовищем і фізіологією нашого організму, а також те, як ця взаємодія впливає на наші відчуття.
- **Соціальний підхід**, який вивчає нашу взаємодію з іншими людьми. Одні спеціалісти в галузі соціальної психології підкреслюють індивідуальні фактори, що впливають на соціальну поведінку, інших цікавлять характерні переконання і установки, а ще інші займаються дослідженням соціальних груп.
- **Еволюційний підхід**, який займається вивченням того, як люди (інколи і тварини) змінюються з часом. Прихильників еволюціонізму цікавлять три аспекти розвитку людини: емоційний розвиток, соціальний розвиток і когнітивний розвиток. Однак в людей не завжди легко розділити ці аспекти, вони взаємопов'язані і кожен здійснює вплив на інші.
- **Гуманістичний підхід**, фокусує увагу на відчуттях окремої людини, а не на гурті людей. Гуманістів особливо цікавить розвиток особистості і суб'єктивні відчуття людей. Вони вважають кожну людину унікальною і бажають допомогти людям розкрити і використати свій власний потенціал.

Таким чином, кожен підхід відрізняється своєю сферою інтересів і своїми поглядами на те, що є важливим в людині. Подані матеріали та завдання включають в себе матеріал, який ми надіємось, дозволить поєднати психологію з повсякденним життям. Психологія – надзвичайно живий предмет. Люди – істоти складні та цікаві, а систематичне наукове їх вивчення може стати захоплюючим заняттям. Окрім того в процесі навчання ви багато дізнаєтесь і про самих себе. Як говорив Г. Сковорода «Пізнай і створи самого себе».

Успіхів для отримання задоволень!

І.Л. Моначин.

Розділ I. ВСТУП ДО ПРАКТИКУМУ З ПСИХОЛОГІЇ

Тема: Принципи, стан, структура, методи та галузі сучасної психології.

План

1. *Природа психіки і предмет психологічної науки*
2. *Психіка і свідомість. Парапсихологія як джерела знань про психіку*
3. *Розвиток психології*
4. *Принципи психологічної науки*
5. *Методи наукової психології*
6. *Галузі психології*

Психологія як наука, за допомогою спеціальних методів розглядає і вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти.

Узагальнюючи результати досліджень у системі наукових понять, вона виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування механізмів.

Предметом психології є психічна діяльність людини: психічні процеси, психічні стани і психічні властивості.

Завдання психології – розкрити і дослідити закони виникнення, розвитку і перебігу психічної діяльності людини, становлення її психічних властивостей і з'ясування життєвого значення психіки.

Основні історичні етапи становлення психології:

I етап: З стародавніх часів до XVII ст. психологія виступає як наука про душу. Поняття душі посідає належне місце у міфології та релігії.

II етап: У XVIII ст. визріває вчення про психіку як функцію мозку. Цьому сприяли досягнення Галлера і Прохазки у дослідженні нервової системи.

III етап: На початку XX ст. психологія стає наукою про поведінку, предметом дослідження є поведінка, вчинки і реакції людини.

IV етап: Психологія є наука, яка вивчає факти, закономірності і механізми психіки.

Парапсихологія – сукупність нетрадиційних поглядів на незвичайні явища та «таємниці» психіки, зокрема такі як екстрасенсорне сприймання, яснобачення, телекінез, дистанційна дія тощо.

Відображення – загальна властивість матерії, яка полягає в здатності об'єктів відтворювати з різною ступінню адекватності ознаки, структурні характеристики і відношення інших об'єктів. Його характер залежить від рівня організації матерії. Воно якісно відмінне в неорганічній і органічній природі. Розрізняють фізичний, фізіологічний і психічний рівні відображення.

Особливості психічного відображення:

- дає можливість адекватно відображати оточуючу дійсність;
- здійснюється в процесі активної діяльності особистості;
- поглиблюється і вдосконалюється;
- переломлюється через індивідуальність;
- носить випереджувальний характер.

Психіка – це властивість високоорганізованої матерії активно відображати об'єктивну дійсність і на основі сформованого психічного образу доцільно регулювати свою поведінку і діяльність.

Функції психіки: сигнальна і регулятивна

Свідомість – це вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, який властивий тільки людині як суспільно-історичній істоті. Він проявляється в усвідомленні людиною оточуючого світу, самої себе та інших людей і регуляції своєї поведінки.

Структура свідомості:

- відображення навколишнього світу за допомогою пізнавальних процесів, результатом якого є знання людини.
- чітке розрізнення суб'єкта і об'єкта
- забезпечення цілеспрямованої діяльності людини
- наявність емоційно-оцінних ставлень

Несвідоме – це сукупність психічних процесів, актів і станів, обумовлених діями, у плині яких людина не дає собі звіту.

Основні методологічні принципи вітчизняної психології розроблені С.Л.Рубінштейном з співробітниками в 30-40-х роках ХХ століття: *принцип детермінізму, принцип відображення, принцип єдності свідомості і діяльності, принцип розвитку психіки в діяльності, системно-структурний принцип.*

Значний вклад в розвиток вітчизняної психології внесли Л.С.Виготський, П.П.Блонський, Б.Г.Ананьєв, А.О.Смірнов, О.Р.Лурія, П.І.Зінченко, П.Я.Гальперін, Н.Ф.Тализіна, Б.М.Теплов, О.М.Леонтьєв, Г.С.Костюк, Н.О.Менчинська та ін.

На Україні глибокі психологічні дослідження проводили Г.С.Костюк, Д.Г.Елькін, П.І.Зінченко, П.Р.Чамата, О.М.Раєвський, Б.Ф.Баєв, В.К.Котирло, В.А.Роменець, І.О.Синиця, О.В.Скрипченко, С.О.Мілерян та ін.

Основні напрямки в сучасній психології:

- Біхевіоризм (Дж.Уотсон, Е.Торндайк, Б.Скіннер, А.Бандура)
- Гештальтпсихологія (М.Вертгеймер, К.Коффка, В.Келер)
- Психоаналіз (З.Фрейд, А.Адлер, К.-Г.Юнг, Е.Фромм)
- Генетична психологія (Ж.Піаже, Дж.Брунер)
- Гуманістична психологія (А.Маслоу, К.Роджерс)

Структура сучасної психології:

За спрямованістю діяльності психологів на пізнання доцільно виділяти три великі групи галузей – теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.

Диференціація науки є закономірним результатом її розвитку. В процесі диференціації психологічної науки з неї виділилось багато галузей, які поступово стали самостійними науками. Серед них виділяють авіаційну психологію, вікову психологію, зоопсихологію, інженерну психологію, космічну психологію, медичну психологію, педагогічну психологію, психологію спорту, психологію мистецтва, психологію торгівлі, економічну психологію, психологію творчості та ін.

Загальна психологія – це особлива назва, яка вживається для характеристики найбільш загальних закономірностей, які вивчаються психологією; методів

вивчення, якими користується ця наука; теоретичних принципів, яких вона дотримується; основних наукових понять, якими вона оперує.

Методи психології: Доцільно розділити на дві групи: пізнавальні (дослідницькі) методи; методи активного впливу на особистість.

Відповідно до етапів психологічного дослідження доцільно розрізняти 4 групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні методи. У науковій психології також використовується метод спостереження і самоспостереження, експеримент, психологічні тести, бесіди, анкети, вивчення продуктів діяльності тощо.

Етапи психологічного дослідження:

підготовчий, власне експериментальний, кількісна обробка даних дослідження, інтерпретація фактичних даних, формулювання висновків.

Психологічна задача. (максимальна оцінка 10 з.о.)

Головною проблемою *філософського етапу* історії психології є проблема *душі і тіла*, яка висвітлює складні взаємовідношення різнорідних, притаманних людині явищ. На цьому етапі вона розв'язувалася створенням уможлиблюючих *психологічних теорій* і тому, можливо, не знайшла задовільного пояснення. Проте науковий етап не дав бажаних результатів. Хоча вона й отримала тут назву *психофізіологічної проблеми*, виявити конкретні шляхи переходу від *фізіологічного* (тіло) до *психічного* (душа) й досі не вдається.

Запитання: *Чому саме ця проблема є головною в історії психології? Чому вона не знаходить розв'язання?*

Психологічна задача. (максимальна оцінка 10 з.о.)

Письменник О. Беляєв створив у своїй уяві голову професора Доуеля, наділену здатністю відчувати, мислити, пригадувати тобто здатністю продукувати *психіку*. Цей фантастичний образ має під собою реальні підстави, оскільки голову (точніше мозок) вважають органом психіки, а психіку відповідно функцією мозку.

Запитання: *Чи могла насправді так функціонувати голова професора Доуеля? Чи буде така голова мислити?*

Лабораторна робота № 1

Тема: Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини

Мета дослідження: визначити «Я-концепцію» особистості.

Матеріали і обладнання: тест на визначення «Я-концепції».

Процедура дослідження

Ймовірно, у кожної людини є свій власний герой, що стосується того, що саме робить його унікальним, єдиним в своєму роді індивідом, відрізняє від всіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі мою думку про самого себе, чи бачать інші мене таким, яким я вважаю себе? Якщо вони визначають мене інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприймання та оцінки? Спробуємо з'ясувати ці аспекти під час виконання наступних завдань. Візьміть декілька листків чистого паперу і напишіть на одному із них в правому

верхньому куті 10 із своїх імен, до яких Ви найбільше звикли (це можуть бути ім'я і по батькові, просто ім'я, прізвище, скорочене ім'я, кличка і т.д.). Після цього:

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

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

1. В чому полягає схожість? _____

2. Які відмінності? _____

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання 2. Взаємодіючи з оточуючими, ми зазвичай зауважуємо, що вони подобаються нам або не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей, що сприймаються нами, а не з особливостями власного сприймання. Дане завдання ставить перед собою ціль продемонструвати існування змінних, що знаходяться в нас самих і не відносяться до оцінювання іншими людьми. Це наочно проявляється в нашому відношенні, часто суперечливому, до людей, котрих ми добре знаємо.

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

Ініціали першого _____

Ініціали другого _____

ЯКОСТІ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

Ініціали першого _____

Ініціали другого _____

ЯКОСТІ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 2

Тема: Вивчення особистості за допомогою психогеоетричного тесту

Мета дослідження: виявлення індивідуально-типологічних відмінностей.

Матеріали та обладнання: тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» (взятий з книги «Настольная книга практического психолога»).

Процедура дослідження

Інструкція: Вам необхідно намалювати фігуру із 10 елементів, серед яких можуть бути трикутники, круги і квадрати. Ви можете збільшувати або зменшувати ці елементи (геометричні фігури) за розмірами, накладати їх один на одного в разі необхідності. Важливо, щоб всі ці три елементи в зображенні обов'язково були, а сума загальної кількості використаних фігур дорівнювала 10. Якщо ж при малюванні Ви використали більше фігур, то зайве потрібно закреслити; якщо ж Ви використали менше фігур, ніж десять, то необхідно домалювати решту. Зробіть малюнок за даною інструкцією.

Необхідний матеріал: три аркуші паперу розміром 10x10см, кожний аркуш пронумеровується і підписується.

На аркуші №1 виконується перший пробний малюнок; далі, відповідно, на аркуші №2 – другий, на аркуші №3 – третій (див. приклад). Після виконання трьох малюнків дані опрацьовуються. При недотриманні інструкції матеріал не опрацьовується.

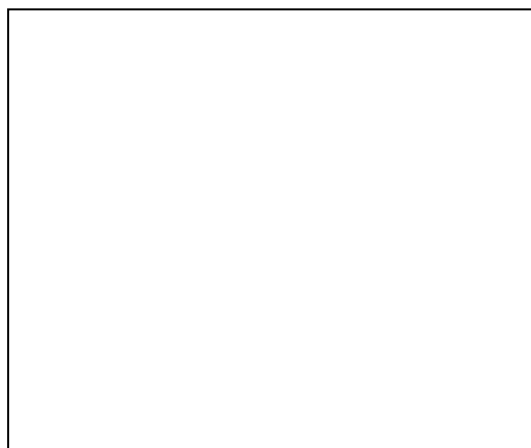
№1



№2



№3



Обробка та аналіз результатів

Опрацювання здійснюється так: підраховують кількість використаних фігур у кожному малюнку окремо (трикутник, коло і квадрат), і результат записують у вигляді тризначних чисел, де сотні означають кількість трикутників, десятки – кількість кіл, одиниці – кількість квадратів. Ці тризначні числа складають так звану «формулу малюнку», згідно з якою відбувається класифікація за відповідними типами і підтипами, які є в таблиці.

Система індивідуально-психологічних відмінностей, які виявляються при виконанні конструктивних малюнків на основі кількісного переважання геометричних фігур

901	802	703	604	505	406	307	208	109	
910	811	712	613	514	415	316	217	118	019
	820	721	622	523	424	325	226	127	028
		730	631	532	433	334	235	136	037
			640	541	442	343	244	145	046
				550	451	352	253	154	055
					460	361	262	163	064
						370	271	172	073
							280	181	082
								190	091

Емпіричні дослідження показують, що співвідношення різних елементів у конструктивних малюнках не випадкове. Аналіз дозволяє виділити 8 основних типів, яким відповідають певні типологічні характеристики.

Примітка

Типи – це характеристики індивідуальності, які дуже відрізняються між собою; підтипи, які входять до певного виду типу, в загальному співвідносяться з характеристиками типу, але мають і свої специфічні властивості. Характеристики типів і підтипів потребують постійного уточнення. Інтерпретація тесту ґрунтується на тому, що геометричні фігури, які використовувалися в малюнках, розрізняються за семантикою. Трикутник переважно відносять до «гострої», «наступальної» фігури, пов'язаної з чоловічим началом. Коло – фігура обтічна, більше співзвучна зі співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночістю. Із елементів квадратної форми будувати що-небудь легше, ніж з інших, тому квадрат, прямокутник інтерпретуються як специфічно технічна конструктивна фігура, технічний модуль.

Типи

I тип – «керівник». Переважно це люди, які мають схильність до керівної та організаторської діяльності. Орієнтовані на соціально значимі норми поведінки, можуть володіти даром хорошого оповідача, ґрунтованому на високому рівні мовленнєвого розвитку. Добре адаптуються в соціальній сфері. Домінування над іншими утримують у певних межах. Переважно вибирають зелений колір (за М. Люшером).

Формули малюнків: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Найбільш жорстко домінування над іншими виражено у підтипах 901, 910, 802, 811, 820; ситуативно – у 703, 712, 721, 730; при дії мовленням на людей – вербальний керівник або «викладацький підтип» – 604, 613, 622, 631, 640.

Слід пам'ятати, що виявлення таких рис залежить від рівня психічного розвитку. При високому рівні розвитку індивідуальні риси розвинуті, можуть реалізуватися, досить добре усвідомлюються.

При низькому рівні розвитку можуть виявлятися не в професійній діяльності, а ситуативно, гірше, якщо неадекватно до ситуацій. Це стосується усіх характеристик.

II тип – «відповідальний виконавець» – має багато рис типу «керівника», але у прийнятті відповідальних рішень часто можливі вагання, сумніви. Цей тип людей більше орієнтований на «уміння робити справу», високий професіоналізм, має високе почуття відповідальності і вимогливості до себе й інших, дуже цінує правоту, тобто характеризується підвищеною чутливістю до правдивості. Часто вони страждають на соматичні захворювання нервового походження як наслідок перевтоми.

Формули малюнків: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III тип – «тривожно-недовірливий» – характеризується розмаїттям здібностей та обдарувань – від тонких ручних навиків до літературних здібностей. Людям цього типу здебільшого тісно у рамках однієї професії, вони можуть поміняти її на абсолютно протилежну і несподівану, мати також хобі, яке, по суті, є другою професією, фізично не переносять безладу і бруду, конфліктують через це з іншими людьми. Virізнюються підвищеною вразливістю і часто сумніваються в собі. Потребують м'якого підбадьорювання.

Формули малюнків: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Крім цього, 415 – «поетичний підтип» – в основному особи, які мають таку формулу малюнка, поетичний дар; 424 – підтип людей, для яких характерна фраза «Як це можна погано працювати? Я собі не уявляю, як це можна погано працювати». Люди старанні в роботі.

IV тип – «вчений». Такі люди легко абстрагуються від реальності, мають «концептуальний розум», вирізняються здатністю розробляти «на все» свої теорії. В основному наділені душевною рівновагою, раціонально продумують свою поведінку.

Формули малюнків: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Підтип 316 характеризується здібностями створювати теорії, переважно глобальні, або виконувати велику і складну координаційну роботу; 325 – підтип, що характеризується великим захопленням у пізнанні життя, здоров'я, біологічними дисциплінами, медициною.

Представники цього типу часто зустрічаються серед осіб, які займаються синтетичними видами мистецтва: кіно, цирк, театральнo-видавнича режисура, мультиплікація і т.п.

V тип – «інтуїтивний». Люди цього типу мають дуже чутливу нервову систему, високу її виснаженість. Легше працюють, переключаючись від однієї діяльності на іншу, часто є «адвокатами меншості», за якою – нові можливості. У них підвищена чутливість до новизни. Альтруїстичні, часто турбуються про інших, мають гарні ручні навички і образну уяву, що дає можливість займатися технічними видами творчості. Виробляють свої норми моралі, здатні на внутрішній самоконтроль, негативно реагують на посягання на їх свободу.

Формули малюнків: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Підтип 235 – часто зустрічається серед професійних психологів або осіб з підвищеним інтересом до психології людей; 244 – має здібності до літературної творчості; 217 – здібний до винахідницької діяльності; 226 – велика тяга до новизни, ставить дуже високі критерії досягнень для себе.

VI тип – «винахідник, конструктор, художник». Часто зустрічається серед осіб з технічною «жилкою». Це люди з багатою уявою, просторовим баченням, часто займаються найрізноманітнішими видами технічної, художньої та інтелектуальної творчості. Часто інтровертовані; так само, як і інтуїтивний тип, живуть власними моральними нормами, не сприймають ніяких впливів збоку, крім самоконтролю. Емоційні, одержимі власними оригінальними ідеями.

Формули малюнків: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Підтип 019 – зустрічається серед осіб, які добре володіють аудиторією; 118 – тип з найбільш сильно вираженими конструктивними можливостями і здібностями до винаходів.

VII тип – «емотивний». Володіють підвищеним співпереживанням щодо інших людей, тяжко переживають «жорстокі кадри фільму», можуть бути надовго «вибитими з колії» і бути враженими жорстокими подіями. Проблеми і турботи інших людей знаходять у них співпереживання і співчуття, на які вони витрачають багато власної енергії, через те стає проблематичною реалізація їх власних здібностей.

Формули малюнків: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII тип – для нього характерна тенденція, протилежна емотивному типові. Не відчуває переживань інших людей, ставиться до них неухважно, навіть посилюють тиск на цих людей. Якщо це добрий спеціаліст, то він може примусити інших робити те, що вважає потрібним. Інколи для нього характерна «черствість», яка виникає ситуативно, коли через якісь причини людина замикається у колі власних проблем.

Формули малюнків: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Складаючи індивідуально-типову характеристику, можна на основі особливостей побудови малюнка задати такі запитання:

- при наявності шиї: «Чи є Ви вразливою людиною, чи легко Вас образити?»;
- вух: «Вас вважають людиною, яка вміє слухати?»;
- кишеньки на тілі людини: «У Вас є діти?»;
- на голові «капелюха» у вигляді квадрата або трикутника на одному малюнку: «Ви, ймовірно, вимушено поступилися комусь і тепер страждаєте через те?»; при наявності «капелюха» у всіх трьох зображеннях: «Чи можна сказати, що зараз Ви переживаєте «смугу скованого становища?»
- повністю вималюваного обличчя: «Чи вважаєте Ви себе контактною людиною?»;
- лише рота на обличчі: «Ви любите порозмовляти?»;
- лише носа: «Ви чутливі до запахів, любите парфуми?»;
- малюнок кружечка на тілі людини: «Чи турбуєтесь Ви зараз про когось із старших?»

– зображення трикутника на тілі людини: «Чи входить до Ваших турбот необхідність віддавати комусь розпорядження?»

Висновок: _____

Розділ II. ВІДЧУТТЯ

План

1. *Поняття про відчуття та сприймання.*
2. *Класифікація, види та властивості відчуттів та сприймання.*
3. *Адаптація органів чуття. Сенсibiliзація. Синестезія.*
4. *Розвиток відчуттів в процесі діяльності людини.*
5. *Сприймання простору і часу. Зорові ілюзії.*

Основні поняття і положення теми.

- *Відчуття* – це відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття. У відчуттях людині відкриваються кольори та звучання, пахощі і смак, вага, тепло чи холод речей, що її оточують. Крім того, відчуття дають інформацію про зміни у власному тілі: людина відчуває порушення у функціонуванні внутрішніх органів, положення і рух свого тіла й окремих його частин.

- *Аналізатор* – анатомо-фізіологічний апарат, спеціалізований для прийому відповідних подразників із зовнішнього та внутрішнього середовища і переробки їх у відчуття (І. П. Павлов).

Будова аналізатора: рецептор, провідні шляхи, мозковий кінець аналізатора.

В 1906 р. англійський фізіолог І.Шерінгтон запропонував класифікувати відчуття за *анатомічним положенням рецепторів і їх функцій*. Він виділив 3 класи відчуттів: екстероцептивні, інтероцептивні і пропріоцептивні.

Екстероцептори поділяють на дві групи: контактні і дистантні рецептори.

- * Контактні рецептори збуджуються при безпосередньому контакті з впливаючими на них об'єктами.

- * Дистантні рецептори реагують на збудження, які поступають з віддаленого об'єкту.

За видом рецептора відчуття поділяють на зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, больові, температурні, органічні, кінестетичні, статичні і вібраційні.

Загальні властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація.

- *Якість* – це основна особливість даного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів.

- *Інтенсивність* – це кількісна характеристика відчуття, яка визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора.

- Тривалість – часова характеристика відчуття, яка визначається часом діючого подразника і явищем післядії в аналізаторі.

- Просторова локалізація – дозволяє визначити місце діючого подразника.

Нижнім абсолютним порогом чутливості називають мінімальну силу подразника, яка викликає ледве помітне відчуття.

Верхнім абсолютним порогом чутливості називають максимальну силу подразника, яка викликає відчуття, ще адекватне діючому подразнику.

Поріг розрізнення характеризується відносною величиною, яка постійна для даного аналізатора.

Основний психофізичний закон Вебера-Фехнера: Інтенсивність відчуття прямо пропорційна логарифму сили подразника $S = k \lg I + C$.

Адаптація – це зміна чутливості органів чуття під впливом постійно діючого подразника. Існує три види адаптації:

- адаптація як повне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника;

- адаптація як зниження чутливості аналізатора під впливом сильно діючого подразника;

- адаптація як підвищення чутливості аналізатора під впливом слабо діючого подразника;

Взаємодією відчуттів називають зміну чутливості одного аналізатора під впливом подразнення іншого.

**синестезія* – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора.

**сенсibiliзація* – підвищення чутливості органу чуття в результаті взаємодії і вправляння.

Сприймання – це відображення цілісних предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття.

Характерними особливостями сприймання є предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість.

Предметність – виявляється у відношенні відомостей і зовнішнього світу до цього світу.

Цілісність – сприймання є завжди цілісним образом предмету.

Структурність – ми сприймаємо абстраговану з цих відчуттів узагальнену структуру.

Константність – сприймаємо оточуючі предмети як відносно постійні за формою, кольором, величиною тощо.

Осмисленість – міцно пов'язано з мисленням, із розумінням суті предмету.

Аперцепція – залежність сприймання від минулого досвіду, від загального змісту психічної діяльності людини і її індивідуальних особливостей.

Класифікація – сприймань проводиться за аналізаторами, які відіграють у сприйманні провідну роль, або за формами існування матерії. При першому підході виділяють *зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові і кінестетичні* сприймання, а при другому – *сприймання простору, сприймання часу і сприймання руху*.

Акомодація – це зміна заломлюючої здатності кришталика ока шляхом зміни його кривизни.

Конвергенція – це зведення зорових осей на фіксованому об'єкті.

Ілюзії – неадекватне сприймання, яке неправильно, викривлено, помилково відображає об'єкти, що діють на органи чуття.

Лабораторна робота № 3

Тема: Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

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

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

Процедура дослідження

Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

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

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

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Поверніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати. Все, що будете відчувати, говоріть вголос».

Експериментатор послідовно пред'являє предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час пред'явлення кожного з них – 10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

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

Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на долоню руки, коли було легше розпізнавати предмети і коли складніше.

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

У другій серії експериментатор пред'являє ті ж предмети із набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол. Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

Досліджуваний _____ Експериментатор _____		Дата _____ Час _____		
№ п/п	Предмет	Словесний звіт		
		У першій серії	У другій серії	Примітка
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення кількості відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та у другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання: P_1 і P_2 .

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

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 4

Тема: Дослідження зорових відчуттів

Мета дослідження: визначення величини абсолютного нижнього порога зорового відчуття й оцінка гостроти зору

Матеріали та обладнання: вимірювальна рулетка і 5 стандартних плакатів із зображенням кілець Ландольдта (діаметр кільця 7,5 мм, товщина лінії 1,5 мм, розрив кільця 1,5 мм; важливо, щоб розриви кілець на плакатах були спрямовані в протилежні боки).

Процедура дослідження

Робоча група складається з експериментатора, з досліджуваного і протоколіста. У приміщенні, в якому проводиться дослідження, має бути добре освітлення; довжина приміщення – не менше 6,5 м

У процесі експерименту досліджуваний, який стоїть спиною до плаката на відстані 6 м, за командою експериментатора повертається і наближається до нього, поки не побачить розриву в кільці. Експериментатор і протоколіст за допомогою рулетки визначають відстань від плаката до досліджуваного, з якої він правильно встановлює місце розриву кілець, і в протоколі записується результат – довжина в сантиметрах. Дослідження проводиться тричі, кожного разу з новим плакатом.

Інструкція досліджуваному: «За Вашими плечима на відстані 6 м встановлено плакат із зображенням кільця з розривом. За моєю командою поверніться до нього і поступово наближайтеся. Коли побачите розрив, зупиніться».

У протоколі дослідження фіксуються самопочуття досліджуваного, а також результати трьох спроб. Якщо результат варіює в межах, більших за метр, то необхідно зробити ще одну спробу.

Обробка та аналіз результатів

Показником нижнього абсолютного порога зорового відчуття є середній результат трьох серій:

$$P_{\text{зр}} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{3}$$

де P_1, P_2, P_3 – величини відстаней, з яких досліджуваний правильно визначав характер розривів у кільці відповідної серії.

Чим більша відстань, з якої досліджуваний побачив напрямок розриву, тим нижчий і, отже, кращий абсолютний поріг зорової чутливості та, відповідно, вища зорова чутливість.

Оцінка гостроти зору робиться за допомогою таблиці. Якщо розрив визначено досліджуваним з відстані 5 м, то кут розрізнення дорівнює одному градусу, а зір перебуває в діапазоні середніх показників.

	Оцінка гостроти зору в балах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Показник порога зорового розрізнення (в см)	більше 640	621–640	591–590	551–590	501–550	431–500	331–430	201–330	200 і менше

Якщо гострота зору має показники 1, 2, 3 бали, то це свідчить про ослабленість зору. У цьому разі, окрім звернення до офтальмолога, важливо, щоб досліджуваний проаналізував стан власного здоров'я і звернув увагу на режим праці та відпочинку, на чергування фізичної і розумової праці.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 5

Тема: Дослідження м'язово-суглобових відчуттів

Мета дослідження: визначення величини й оцінка нижнього порога розрізнення м'язово-суглобових відчуттів.

Матеріали та обладнання: набір пластин неоднакової ваги в грамах, аркуші паперу розміром 5 x 5 см і пов'язка для очей.

Процедура дослідження

Досліджуваному одягають на очі пов'язку, пропонують витягнути руки вперед, не напружуючи їх, долонями догори. На долонях лежать аркуші паперу, на них потім експериментатор кладе важки вагою 4 і 5 г. Завдання досліджуваного: визначити, в якій руці важчий важок. Потім послідовно додають 1-, 2- і 3-грамові важки, поки досліджуваний не зможе встановити різницю у вазі. Дослід повторюють мінімум тричі. Якщо рук досліджуваного втомлюються, то йому треба дати відпочити протягом 1,5 – 3 хвилин після відповідного досліду. В кожному досліді руки, на які кладуть початкові 4- та 5-грамові важки, міняють.

Інструкція досліджуваному: «На Ваші долоні буде покладено важки. Із зав'язаними очима визначте, в котрій з Ваших витягнутих рук більша вага».

Обробка та аналіз результатів

Показником шкірно-суглобової чутливості в розрізненні маси є середній результат кількох дослідів. Для отримання показника спочатку для кожного досліду встановлюють різницю між вагою у правій та в лівій руці, яку визначив досліджуваний. Потім вираховують показник порога розрізнювальної чутливості за формулою

$$P_k = \frac{\sum_{n=1}^N P_n}{N}$$

де $\sum_{n=1}^N P_n$ – сума різниць у вазі в усіх проведених дослідях, а N – кількість дослідів.

Оцінку чутливості в розрізненні ваги визначають на основі даної методики за таблицею. Чим вищий оцінний бал, тим краща шкірно-суглобова чутливість досліджуваного. Тренування чутливості до розрізнення ваги виробляє звичку усвідомлювати власні відчуття, що часом приводить до поліпшення результатів.

Оцінка в балах	Оцінка розрізнявальної чутливості ваги								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Розрізнявальна величина (в гр)	1,0 – 1,9	2,0 – 2,4	2,5 – 2,9	3,0 – 3,4	3,5 – 3,9	4,0 – 4,9	5,0 – 6,9	7,0 – 7,9	8,0 і більше
П _к									

Висновок: _____

Лабораторне заняття № 6

Тема: Вимірювання і оцінка поля зору

Мета дослідження: експериментальним шляхом визначити межі поля зору і оцінити ступінь їх відповідності вимогам норми.

Матеріали та обладнання: периметр настільний, кольорові мітки (візири) – синій, червоний, зелений: кольорові олівці, лінійка.

Процедура дослідження

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Поле зору – це простір, який бачить око при фіксації нерухомої точки. Величина поля зору дає можливість оцінити межі простору в горизонтальному і вертикальному напрямках, що забезпечує нормальне бачення об'єктів при бінокулярному зорі. Величина поля зору визначається рядом факторів, основні з яких – будова і діяльність світлочутливого апарату зорової системи, а також анатомічні особливості обличчя людини (глибина орбіти ока, розріз очей, форма носа і т.д.). У відповідності до норми, поле зору обмежене зверху до 55⁰. із середини та знизу – до 60⁰, із зовні – до 90⁰ (дод.1). Ці значення, прийняті за стандартні для ахроматичних стимулів, відображають середню норму і можуть варіювати до 5-10⁰.

Для хроматичних стимулів поле зору звужене (дод. 1). Найменші розміри має поле зору для зеленого кольору, найбільше – для синього, поле зору для червоного кольору займає проміжне положення. Ці дані відносяться до подразників середньої інтенсивності, якщо яскравість стимулів збільшити, зорові поля для хроматичних стимулів стають ширшими.

- Умовно все поле зору мржна поділити на три ділянки:
- *центральный зір* ($\sim 4^\circ$), де можливе найбільш чітке розрізнення деталей;
 - *ділянка ясного бачення* ($30-35^\circ$), де при нерухомому погляді можна впізнати предмет без розрізнення дрібних деталей;
 - *периферійний зір* ($75-90^\circ$), де предмети виявляються, але не розпізнаються.

У ділянці центрального зору основну частину інформації око отримує при фіксації, тобто під час нерухомого положення ока, коли погляд спрямований на один об'єкт.

Ділянка ясного бачення забезпечується завдяки установочним рухам ока, що дає можливість здійснювати пошук заданого об'єкта, установку ока у вихідну позицію і коректування цієї позиції.

Периферійний зір відіграє важливу роль при орієнтуванні у зовнішніх обставинах. Об'єкти з цієї ділянки поля зору легко переміщуються в ділянку ясного бачення за допомогою установочних рухів (стрибків) очей.

Значні відхилення поля зору від стандартних норм свідчать про патологію зорового аналізатора.

Відомо два способи вимірювання поля зору: *кампіметрія* – вимірювання на площині і *периметрія* – вимірювання на ввігнутий поверхні (дузі). Перший спосіб старіший. Його недосконалість пов'язана з наявністю викривлень, що виникають в результаті проекції на півсфери, якою є сітківка на площину. Тепер він використовується тільки в клінічній офтальмології для обстеження центральної ділянки сітківки (до $30-35^\circ$). Другий спосіб ліквідує недоліки кампіметрії. Він був розроблений і вперше застосований Р.Фйорстером у 1857 році. Метод периметрії найпоширеніший у сучасній практиці. Окремі вимірювання поля зору для правого і лівого ока можуть не співпадати. Якщо відкинути випадкові помилки вимірювань (для перевірки здійснюють статистичну обробку отриманих даних), можна визначити наявність функціональної асиметрії поля зору.

У даній роботі поле зору досліджуваного визначається за допомогою периметра настільного, у якому на вертикальній штанзі прикріплена дуга, що може обертатися навколо своєї осі на 360° . Разом з поворотом дуги відбувається і поворот лімба, за допомогою якого встановлюється потрібний кут повороту.

Робоча група складається з трьох чоловік, які почергово виконують ролі експериментатора, протоколіста і досліджуваного.

Перед початком роботи експериментатор готує до дії металеві мітки (візири) з кольоровими стимулами. Досліджуваний сідає на стілець і ставить підборіддя на підставку периметра. Висота підставки регулюється гвинтом на стержні так, щоб нижній край орбіти ока опирався на дугу стержня. Ліве око закривають картонним екраном. Правим оком досліджуваний постійно дивиться в центр дуги периметра (білий кружечок). Експериментатор встановлює дугу периметра в положення 0 градусів і починаючи від краю дуги, рівномірно зі швидкістю не більше 2 см/хв пересуває металеву мітку з кольоровим кружечком до центр дуги. Спочатку в полі зору досліджуваного появляється силует кружечка і він промовляє «силует». Протоколіст в цей момент визначає за поділками нанесеними на зворотному від досліджуваного боці дуги напрямок в градусах, під яким досліджуваний побачив об'єкт, і

заносить його в таблицю. Експериментатор продовжує рухати візир до тих пір поки досліджуваний правильно не назве «колір». Протоколіст фіксує на дузі положення візира і одержані дані заносить в таблицю.

Потім експериментатор повертає дугу периметра на 45, 90, 135, 180, 225, 270 і 315 градусів і повторює експеримент. Колір кружечка залишається постійним. Аналогічні дослідження роблять для лівого ока. Дані експерименту записують в таблицю.

Положення дуги периметра	Праве око			Ліве око				
	Силует	Колір			Силует	Колір		
		Синій	Червоний	Зелений		Синій	Червоний	Зелений

Обробка та аналіз результатів. Для побудови поля зору для кольорової чутливості правого ока вибирають систему координат, масштабну одиницю, положення дуги периметра і наносять на неї точки в яких розпізнається колір. Одержані точки з'єднуються плавною лінією. Це буде зона кольорової чутливості (для даного кольору) правого ока. Потім на цьому ж графіку наносять точки, в яких досліджуваний сприймає силует предмету. Сполучивши їх плавною лінією, одержують зону силуетної чутливості ока.

Аналогічно будують межі поля зору для лівого ока.

Потім поля зору досліджуваного порівнюють із еталонним (дод. 1) і оцінюють за відповідними критеріями.

Відхилення від графарету (в °)	Оцінка (в балах)
<2,5	5
±2,5 – ±4,0	4
±4,1 – ±5,6	3
±5,7 – ±7,2	2
>7,2	1

Висновок: _____

Лабораторна робота № 7

Тема: Визначення абсолютних порогів слухової чутливості

Мета дослідження: Визначити абсолютні пороги звукової чутливості за допомогою звукового генератора.

Матеріали та обладнання: звуковий генератор до 20 Гц, навушники.

Процедура дослідження

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Абсолютна чутливість слуху визначається мінімальною силою звука, здатною викликати відчуття. Діапазон звуків, яке сприймає людське вухо, від найгучнішого до ледь чутного, охоплює величини, які відрізняються один від одного в 10^{14} разів. З метою вимірювання порогів слуху користуються логарифмічною шкалою відносних величин – шкалою децибел. Відповідно до цієї шкали сила звуку, яка сприймається вухом людини як гучність, пропорційна логарифму відношення інтенсивності даного звука до інтенсивності, прийнятої за, рівень відліку. В акустиці цей рівень становить 10^{-16} Вт/см². Оскільки вухо людини не однаково чутливе до інтенсивності акустичного подразника при його різних частотних характеристиках, то метою даної роботи є визначення порогів слухової чутливості для чистих тонів різної частоти.

Досліджуваний одягає навушники і сідає за звуковим генератором навпроти експериментатора. Встановивши гучність, експериментатор починає змінювати частоту генератора. При цьому змінюється висота звуку в навушниках. Досліджуваний, зосередившись на сприйманні звуку, повинен встановити момент виникнення звуку в навушниках і подати команду «Стій». Експериментатор записує частоту генератора (в герцах). Ці показники досліджуваному не повідомляються. Після цього експериментатор встановлює частоту генератора 20 кГц і давши досліджуваному команду «Увага!», починає зменшувати частоту генератора до тих пір, поки досліджуваний не почує в навушниках ледве «помітний» звук і подати при цьому команду «Стій». Експериментатор в таблиці відмічає частоту генератора в герцах. Дослід проводиться по 5 разів.

Обробка та аналіз результатів. Нижній абсолютний поріг слухових відчуттів визначають за формулою:

$$E = \frac{E_1 - E_2}{2}$$

де, E_1 і E_2 –порогова величина подразника

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

1. Пізнавальна діяльність і її значення в житті людини.
2. Назвіть відомі вам рівні відображення реальності в людській свідомості.
3. Охарактеризуйте чуттєве пізнання. Які психічні процеси його забезпечують?
4. Поняття про чутливість.
5. Поняття про відчуття. Функції відчуття. Прості складні відчуття.
6. Класифікація відчуттів. Закон Вебера-Фехнера.
7. Поняття сенсibiliзація і синестезія.
8. Що таке поле зору?
9. Які три умовні ділянки можна виділити в полі зору? Охарактеризуйте їх.
10. На які дві великі групи можна поділити зорові відчуття?
11. Якими властивостями характеризується відчуття кольору?
12. Чи однакове поле зору для різних кольорів?
13. Як впливає колір на емоційний стан людини?
14. Назвіть і охарактеризуйте відомі Вам хвороби пов'язані із патологією зорового аналізатора?
15. Будова і функції слухового аналізатора. Що таке аудіометрія?
16. В яких одиницях дається оцінка абсолютних порогів слухової чутливості?
17. Від яких факторів залежить величина абсолютних порогів слухової чутливості?

Розділ III. СПРИЙМАННЯ

План

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

Сприймання, як і відчуття, належить до пізнавальних процесів. Під сприйманням розуміють цілісне психічне відображення предметів і явищ дійсності та сукупності їхніх властивостей. Сприймання можливе завдяки відчуттям, однак воно є якісно новим ступенем пізнання, який не зводиться до суми окремих відчуттів.

В образах сприймання фіксується багато властивостей об'єктів: розміщення їх у просторі, віддаленість, напрямок руху, тривалість дії зовнішнього подразника на суб'єкт сприймання. Сприймання характеризується модальністю та інтенсивністю, завдяки яким стає можливим якісне розпізнання зовнішніх стимулів. Йому притаманні властивості, котрі суттєво відрізняють його від відчуттів: предметність, цілісність, константність, структурність і навіть узагальненість. Коли сприймання включається в процес розв'язання завдань і стає компонентом мислення чи свідомості в цілому, тоді воно зазнає їхнього регулюючого й організуючого впливу. Результатом впливу є розвиток таких властивостей сприймання як вибірковість, осмисленість, цілеспрямованість, категоріальність, рефлексивність та ін.

Для вивчення різнорівневих властивостей сприймання передбачено методики дослідження спостережливості, сприйняття часу й характеру впливу пізнавального контролю на зорове сприймання.

Лабораторна робота № 8

Тема: Дослідження спостережливості

Мета дослідження: встановлення рівня розвитку спостережливості.

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

Процедура дослідження

У дослідженні спостережливості може брати участь один досліджуваний або група за умови, що малюнки будуть достатніх для зорового сприймання розмірів і їх можна прикріплювати на дошці чи на стіні. Обидва малюнки демонструються досліджуваним одночасно протягом 60 с, тобто 1 хв.

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений досліджуваний результатами своєї спостережливості.

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений

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

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений досліджуваний результатами своєї спостережливості.

Обробка та аналіз результатів

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

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

Спостережливість піддається розвитку через тренування. Можна скласти програму розвитку, підбравши спеціальні вправи для поліпшення спостережливості. Основним моментом у таких вправах є установка на відшукування якомога більшої кількості ознак предметів, явищ у ситуації короткотривалого сприймання.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 9
Тема: Ілюзії сприймання

Мета дослідження: вивчити ілюзорне сприймання особистості.

Матеріали та обладнання: схеми та малюнки ілюзій сприймання.

Процедура дослідження

Розглядаючи рис. 1, обговорити результати сприйняття, зробити висновок: у залежності від співвідношення частин і цілого можуть виникати різні ілюзії і сприйняття. Потім, розглядаючи рис. 2, обговорити причину ілюзії нерівності сторін (висновок: перенесення розмірів площі на довжину сторін). Розглядаючи рис. 3, обговорити, чому вертикальні лінії здаються довшими ніж горизонтальні (гіпотеза: рух очей по вертикалі потребує більше зусиль, ніж рух очей по горизонталі).

Інші ілюзії (див.: додаток 8). Обговорити результати.

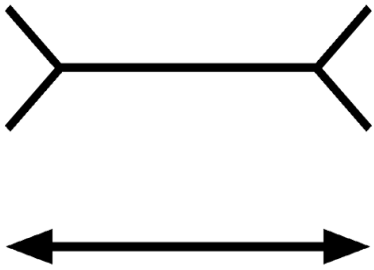


Рис. 1.

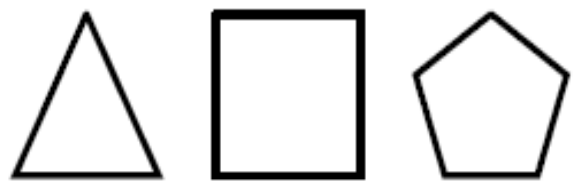


Рис. 2.



Рис. 3.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 10

Тема: Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів

Мета дослідження: визначити домінуючий тип сприймання за роботою провідних аналізаторів.

Матеріали та обладнання: бланк тесту та ручка.

Процедура дослідження

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

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилинка, люблю роздивлятися людям.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходьбою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини ступають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.

35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не можу терпіти розгардіяш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Обробка та аналіз результатів

Тепер підрахуйте, використовуючи таблицю-ключ, в якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

Ключ

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

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

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

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не можу терпіти таких голосних мелодій» – це характерні вислови для людей такого типу. Велике значення для людей цього типу сприйняття має все акустичне: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 11
Тема: Дослідження сприймання часу

Мета дослідження: визначення ступеня точності сприймання коротких проміжків часу.

Обладнання: секундомір і таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження

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

Інструкція досліджуваному: «Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи про себе, визначити заданий відрізок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – піднімання руки чи команда «Стоп!»

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення відрізок часу і фактично названий досліджуваним, який той прийняв за заданий.

Відрізок часу, запропонований для оцінки, відмічається в графі С у секундах; фактичний час, також у секундах, – у графі А.

Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с	
60 с	
120 с...	

Обробка та аналіз результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою

$$K_T = \frac{A}{C} \times 100$$

де K_T – коефіцієнт точності оцінки часу;

А – фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуваним заданого часового відрізка;

С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, в якому співвідношенні до 100%, менше чи більше, перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх дослідах досліджуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти менші 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінки часових інтервалів, однак деякі з них короткі інтервали часу (до хвилини) переоцінюють, а інтервали більші за хвилину, навпаки, недооцінюють.

Щоб встановити причини недооцінки чи переоцінки часових інтервалів, ми радимо повторити досліди, ускладнивши їх інструкцією з додатковими вказівками. Наприклад, потрібно визначити заданий інтервал часу, називаючи при цьому літери алфавіту. Введення інструкцією ще однієї мети діяльності змінює оцінку досліджуваним часових інтервалів. Час у цьому разі для досліджуваних, як правило, стає менш помітним, тобто вони, займаючись іншою справою, його недооцінюють. Знаючи особливості сприймання та оцінки інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування: очікування транспорту, зустрічі, подій тощо. Знята при цьому психічна напруженість – один з моментів самовиховання і навчання саморегуляції.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 12

Тема: Дослідження пізнавального контролю під час сприймання

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

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

Процедура дослідження

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

Серія №1

Перед початком серії досліджуваному дають інструкцію.

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

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

Серія №2

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.

Інструкція досліджуваному до другої серії: «Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якомога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!» Затрачений час на відповідь досліджуваного експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

Серія №3

Третю серію проводять безпосередньо після другої серії.

Інструкція досліджуваному до третьої серії: «Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами-назвами. Якомога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся. Починаємо!»

Після зачитування інструкції досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який досліджуваний встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

Обробка та аналіз результатів

Результатами даного дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T_1 , T_2 , T_3 . Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприймання треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою: $\Pi = T_3 - T_2$, де T_2 і T_3 – показники часу виконання завдань відповідних серій.

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

Пізнавальний контроль, що актуалізується в даному дослідженні, необхідний для переборювання інтерференції зорового сприймання першої серії, в якій досліджуваний читав слова, і другої серії, в якій він називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (Π), тим більша інтерференція, а отже, тим більша вузькість, ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник Π до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю.

Величина показника пізнавального контролю залежить від часу виконання серії. Якщо досліджуваний не був у стані готовності за командою «Починаємо!» виконувати завдання другої серії за інструкцією, то показник Π може бути близьким до нуля в разі такої готовності в третій серії. Нарешті, якщо Π буде зі знаком мінус, тобто час третьої серії (T_3) менший за час виконання другої серії (T_2), це засвідчує: досліджуваний не дотримувався

вказівок експериментатора називати колір зірок якомога швидше. У цьому разі дослідження потрібно повторити.

Допоміжним засобом для встановлення причини відхилення показника у мінусовий бік може стати порівняння часу виконання досліджуваним першої і другої серій.

Показник інтерференції, тобто впливу, відображає незалежність функції навчання і зорового сприймання. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 13

Тема: Особливості сприймання форми при пасивному і активному дотику

Мета дослідження: прослідкувати і об'єктивно зафіксувати процес формування дотикового образу при пасивному і активному дотику однією рукою, а також виявити особливості видів рухів у процесі бімануального дотику.

Матеріали та обладнання: набір плоских геометричних фігур, аркуші паперу.

Процедура дослідження

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Термін «дотик» зазвичай застосовують у двох різних значеннях. З одного боку для позначення температурної, больової, тактильної чутливості, з другого – під дотиком розуміють гаптичну чутливість, яка включає два компоненти – тактильний і кінестетичний. Гаптична чутливість проявляється в процесі обмацування і її органом є рука. У результаті активного обмацування формується дотиковий образ предмета.

Якщо предмет розміщений на руці, то має місце лише пасивний дотик. І тільки якщо обстежуваний активно обмацує предмет (що відповідає реальним умовам сприймання), можна говорити про активний дотик. У процесі активного обмацування предметів двома руками (у цьому випадку говорять про бімануальний дотик) можна експериментально визначити різні види дотикових рухів: макрорухи руки, макро- і мікрорухи пальців. Обидва види рухів на різних етапах формування дотикового образу виконують як пізнавальні, так і контролюючі функції [36].

Для виконання роботи студенти діляться попарно: на експериментатора і досліджуваного.

Завдання складається з 5 дослідів. Виконуючи їх слід чітко дотримуватися порядку виконання роботи, оскільки від цього залежатиме якість отриманих результатів. На стадії пасивного дотику і активного обмацування фігур очі досліджуваного мають бути закриті пов'язкою. На період відтворення фігур у вигляді малюнків пов'язку з очей знімають. Проте попередньо із поля зору обстежуваного забирають фігуру, яку він тільки що обмацував. У кожному із дослідів обстежуваному послідовно пред'являють три фігури різної складності. Тривалість пасивного і активного дотику необмежена. На початку досліджень експериментатор дає обстежуваному таку **інструкцію**: «Вам будуть пред'явлені плоскі фігури. Ваше завдання – із закритими очима, шляхом дотику, якнайточніше визначити форму кожної з них, а потім, відкривши за дозволом експериментатора очі, відтворити своє уявлення про фігуру графічно».

Дослід 1. Пасивний дотик нерухомої фігури-стимула. Експериментатор кладе фігуру на нерухому долоню обстежуваного. При цьому експериментатору не дозволяється натискати на фігуру, а обстежуваному пересувати її на долоні і торкатися до неї другою рукою. За сигналом обстежуваного експериментатор забирає фігуру і знімає пов'язку з його очей. Після чого обстежуваний зарисовує сприйняту фігуру.

Дослід 2. Пасивний дотик рухомої фігури-стимула. Експериментатор плавно обводить контуром фігури по нерухомому вказівному пальцеві провідної руки обстежуваного. Після одного повного обведення контуром фігури обстежуваний зарисовує її форму.

Дослід 3. Штучний варіант активного дотику. Обстежуваний сам послідовно обводить контур фігури-стимула вказівним пальцем провідної руки. При цьому дозволяється 3-4 разове обведення контуру кожної фігури. Експериментатор під час досліду притримує фігуру таким чином, щоб у ході її обведення вона залишалася нерухомою.

Дослід 4. Активний дотик. Обстежуваний сам обмацує однією рукою пред'явлені фігури. Час обмацування необмежений. Потім зарисовує їх.

Дослід 5. Бімануальний дотик. Експериментатор пред'являє обстежуваному фігуру, пропонуючи якнайточніше визначити її форму шляхом активного обмацування обома руками. Обстежуваного просять під час обмацування здійснювати самостереження з метою ґрунтовного аналізу функцій рухів пальців кожної руки, а також функцій правої і лівої руки в цілому. Окрім словесного звіту про характер рухів обстежуваний робить зарисовку фігури.

Обробка і аналіз результатів відповідно до номера дослідів.

1-4 дослідів:

- Оцінити метричні властивості зарисовок, тобто визначити довжину ліній, величину кутів, пропорції і загальну кількість елементів даної фігури.
- Оцінити якість зарисовок за п'ятибальною шкалою:
5 – рисунок повністю відповідає формі тест-об'єкта;
4 – в рисунку спотворені довжини окремих сторін (вони коротші або довші ніж в оригіналі);

- 3 – спотворені не тільки довжини ліній , але й кути;
- 2 – спотворені довжини сторін і кути, а також пропущені один або декілька елементів фігури-оригінала;
- 1 – зовсім немає подібності між рисунком і фігурою-оригіналом.

Отримані бальні оцінки для кожної фігури в дослідах 1-4 записують у протокол і визначають середній бал для кожного досліду.

5 дослід. Обробка його результатів полягає в складанні експериментатором письмового звіту про особливості бімануального дотику. При цьому слід звернути увагу на такі особливості функцій рук і пальців:

- різну активність правої і лівої рук;
- різну функціональну роль пальців;
- симультанну роботу пальців;
- нерівномірність руху по контурі (уповільнення, зупинки, повернення назад);
- переважанні функції окремих типів рухів а саме пізнавальних і контролюючих.

Аналізуючи отримані результати виявити особливості і специфіку сприймання форми при пасивному і активному дотику, встановити функції рухів рук і пальців у процесі активного дотику, визначити роль рухів пальців у процесі побудови, контролювання і корекції дотикового образу.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 14

Тема: Сприймання часу: оцінка, вимірювання, відтворення, порівняння

Мета дослідження: визначити точність оцінки, вимірювання, відтворення і порівняння коротких проміжків часу.

Матеріали та обладнання: секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження сприймання часу проводиться в парі (експериментатор і обстежуваний).

I. ОЦІНКА ЧАСОВИХ ПРОМІЖКІВ.

Дослід 1. Методика передбачає 10 спроб, у кожному з яких обстежуваному пропонують визначити заданий проміжок часу (в межах від 1 до 120 с) без підрахунку і без використання годинника. Експериментатор ударом олівця по столу відмічає початок і кінець інтервалу. Обстежуваний оцінює тривалість інтервалу і записує в таблицю.

№ п/п	Час заданий експериментатором (А)? С	Час словесно визначений обстежуваним (С), с	Точність оцінки часу (К)	Помилка обстежуваного, с
1...10				
<i>Всього</i>				

Обробка і аналіз результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного дослідження окремо за формулою:

$$K = \frac{A}{C} \times 100\%$$

де К – коефіцієнт точності оцінки часу,

А – час, заданий експериментатором (істинний час),

С – час, словесно визначений обстежуваним (суб'єктивний час).

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити в якому співвідношенні відносно 100% (менше чи більше), перебувають коефіцієнти точності оцінки часу обстежуваного. Якщо у всіх дослідженнях обстежуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо отриманий коефіцієнт менший за 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 90% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Дослід 2. Проведення першого дослідження дає можливість визначити переоцінює чи недооцінює обстежуваний часові проміжки, але не завжди отриманий коефіцієнт (К) відображає повну картину точності сприймання часу. Для більш ґрунтовної оцінки сприймання часу слід використати іншу формулу, де береться до уваги не знак отриманого відхилення (як у попередньому випадку), а абсолютні значення відхилень:

$$T = \frac{C_1 - C_2}{C_1} \times 100\%$$

де Т – показник точності оцінки часу заданих експериментатором, с;

С₁ – сума відрізків часу заданих експериментатором, с;

С₂ – сума помилок обстежуваного, с.

Оцінка точності сприймання часу за даною методикою виставляється за таблицею:

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Точність оцінки інтервалів часу, %	99,5	99	88,5	88	86	84	80	75	70

II. ВИМІРЮВАННЯ ЧАСОВИХ ПРОМІЖКІВ.

При вимірюванні експериментатор задає обстежуваному 10 різних часових проміжків (в межах від 0 до 120 с). Наприклад, каже «Відміряйте 22 секунди». Обстежуваний, тримаючи в руці секундомір і не дивлячись на його циферблат, має ввімкнути і вимкнути секундомір, коли на його думку пройде 22 секунди. Проміжні результати обстежуваному не повідомляють.

№ п/п	Час заданий експериментатором, с	Час вимірний обстежуваним	Коефіцієнт точності вимірювання часу	Помилка обстежуваного, с
1...10				
<i>Всього</i>				

Коефіцієнт точності вимірювання часових проміжків знаходять за формулою аналогічною досліді 1.

III. ВІДТВОРЕННЯ ЧАСОВИХ ПРОМІЖКІВ.

При відтворенні часових проміжків експериментатор за допомогою секундоміра засікає часові відрізки (в межах від 0 до 120 с). Потім дає секундомір обстежуваному і пропонує відтворити такий самий проміжок. Дослід повторюється 10 разів. Проміжні результати обстежуваному не повідомляють.

№ п/п	Час заданий експериментатором, с	Час відтворений обстежуваним, с	Коефіцієнт точності відтворення часу	Помилка обстежуваного, с
1...10				
<i>Всього</i>				

Коефіцієнт точності відтворення часових проміжків визначають за формулою аналогічною досліді 1.

IV. ПОРІВНЯННЯ ЧАСОВИХ ПРОМІЖКІВ.

При порівнянні експериментатор 10 разів засікає по два майже однакових часових проміжки. Обстежуваний має сказати, який з проміжків довший, а який коротший.

№ п/п	Проміжки часу, запропоновані експериментатором, с		Відповіді обстежуваного
1...10			
<i>Всього</i>			

Аналізуючи результати необхідно встановити:

- в яких із чотирьох дослідів обстежуваний показав найкращі результати, а в яких найгірші? Пояснити чому?
- тривалість яких часових проміжків була визначена обстежуваним найточніше?
- від чого залежить точність сприймання часу?

Знаючи особливості сприймання інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування:

транспорту, зустрічі подій тощо. Знята при цьому психічна напруга – один з моментів самовиховання і навчання саморегуляції.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 15

Тема: Сприймання довжин ліній та кутових величин

Мета дослідження: оцінити точність сприймання довжин ліній за бланком «Окомір» та кутових величин за бланком «Кути».

Матеріали та обладнання: бланки «Окомір» і «Кути» (дод. 5), секундомір, лінійка, циркуль, транспортир.

Процедура дослідження

Дослід 1. ТОЧНІСТЬ СПРИЙМАННЯ ПРОСТОРОВИХ ВІДРІЗКІВ І КУТІВ.

Обстежуваному пропонується бланк «Окомір» в якому виділено 5 завдань на виконання яких дається 6 хвилин. Умови завдань подані в бланку. Робота виконується без використання лінійки, циркуля чи інших допоміжних засобів.

Обробка та аналіз результатів.

Оцінки виставляються за 9-ти бальною шкалою на основі помилок виконання завдань, які вимірюються в мм. Помилки визначаються за допомогою лінійки як середнє із всіх завдань. Потім знаходять загальну середню оцінку в балах за таблицею:

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Помилка в мм для завдань 1,2,5 (сер)	1,0	1,7	2,3	3,0	3,7	4,3	4,7	5,0	6,0
Помилка в мм для завдань 3,4 (сер)	1,5	2,2	2,9	3,6	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0

Якщо обстежуваний не вклався в заданий час, оцінка знижується на 2-3 бали.

Дослід 2. ОЦІНКА ТОЧНОСТІ КУТОВИХ ВЕЛИЧИН дається за допомогою бланка «Кути», на якому у верхній частині зображено 10 кутів позначених буквами і таких самих кутів позначених цифрами в нижній частині. Завдання обстежуваному за 4 хвилини знайти пари відповідних за кутовими величинами фігур, позначених цифрами і буквами. Наприклад, величина кута А відповідає величині кута 5 (А–5), тобто вони однакові.

Обробка та аналіз результатів

Точність виконання завдання визначається за допомогою транспортира. За кожну правильно виділену пару нараховується 1 бал.

Оцінка результатів досліджу виставляється за таблицею:

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Висновок: _____

Лабораторна робота № 16

Тема: Сприймання простору

Мета дослідження: дослідити особливості сприймання глибини простору при моно- і бінокулярному зорі. Оцінити сприймання простору за бланковою методикою «Годинники» і «Вирізи».

Матеріали та обладнання: прилад для дослідження сприймання глибини простору, бланки із зображенням циферблатів годинників (дод. 3) і вирізів (дод. 4), секундомір.

Процедура дослідження

Дослід 1. МОНОКУЛЯРНЕ І БІНОКУЛЯРНЕ СПРИЙМАННЯ ГЛИБИНИ ПРОСТОРУ

Прилад ставлять на підставці на стіл так, щоб його внутрішня частина була добре освітлена. Досліджуваний сідає на відстані 0,5-1 метра від горизонтальної щілини приладу. Крім ниток і темного фону за ним досліджуваний нічого не повинен бачити. Положення досліджуваного залишається постійним протягом всього досліду. Експериментатор стає збоку столу так, щоб бачити перед собою числа на міліметровій шкалі приладу. Спочатку він переміщує повзунок у найдалше від досліджуваного положення і починає його плавно наближати до досліджуваного. В той момент, коли досліджуваний вважає, що всі три нитки знаходяться в одній площині він подає команду «стій». На шкалі приладу експериментатор відмічає допущену помилку (в мм) і заносить в протокол. Якщо повзунок з рухомою ниткою знаходиться перед двома нерухомими нитками, то помилку в протокол заносять зі знаком «-» .

Потім експеримент проводиться подібним способом, але експериментатор віддаляє повзунок від досліджуваного. Рух повзунка здійснювати плавно, щоб не було коливання нитки. Експеримент складається із 40 дослідів, з яких 20 є монокулярними, тобто здійснюються при закритому одному й тому ж оці, а 20 – бінокулярними, коли досліджуваний дивиться двома очима. При визначенні середніх значень знаки не враховуються. На основі одержаних даних знаходять середні помилки при монокулярному, а потім бінокулярному сприйманні глибини простору. Ці значення дають можливість сформулювати висновки про точність сприймання глибини простору досліджуваним.

Дослід 2. СПРИЙМАННЯ ПРОСТОРУ ЗА МЕТОДИКОЮ «ГОДИННИКИ»

Обстежуваному пропонують бланк із зображенням 42 годинників (7 рядів по 6 годинників), циферблат яких зміщений навколо осі – тобто знаходиться в дещо незвичному для нас положенні (дод. 3). Орієнтуючись тільки на одну цифру, що показує яку-небудь годину, необхідно визначити точний час, який зафіксовано на годиннику. Тривалість виконання завдання 10 хв. Повертати бланки (крутити) не дозволяється, положення годинника треба уявляти в умі. Відповіді записуються наступним чином: № годинника – час з точністю до 5 хв. Наприклад, 1 – 7⁴⁰, 2 – 5⁵⁵

Обробка та аналіз результатів

Оцінку в балах подають за таблицею:

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

Орієнтовна шкала оцінок для юнаків 18-19 років із середньою освітою: 38 і більше правильних відповідей – відмінно, 27-37 – добре, 19-26 – задовільно, 18 і менше – погано.

Дослід 3. СПРИЙМАННЯ ПРОСТОРУ ЗА МЕТОДИКОЮ «ВИРІЗИ»

Дослідження проводиться за допомогою бланків (дод. 4), які видаються кожному обстежуваному, або пред'являються у вигляді таблиці – одна на всю групу. На них зображено 15 фігур з вирізами, а внизу на другій половині також 15 фігур, які доповнюють зображені вверху вирізи. Якщо поєднати дві відповідні фігури (зверху і знизу), то отримаємо круг. Необхідно знайти відповідні пари фігур і позначити їх номерами. Тривалість роботи з бланками 6 хвилин.

Обробка та аналіз результатів

Оцінюється завдання за кількістю правильних відповідей. Результати можна перевести в бали за таблицею:

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	15	14	13	12	10- 11	9	6-8	4-5	3

Результати досліджень за методиками «Вирізи» і «Годинники» помірно корелюють з показниками оперативної і зорової пам'яті, обсягом уваги.

Висновок:

Лабораторна робота № 17

Тема: Сприймання напрямку локалізації звукових подразників

Мета дослідження: визначення локалізації звукових подразників за допомогою встановлення напрямку розміщення джерела звуку.

Матеріали та обладнання: дві монети, секундомір, пов'язка для очей.

Процедура дослідження

Обстежуваний нерухомо сидить на стільці із зав'язаними очима. Експериментатор, затиснувши дві монети між великим і вказівним пальцями, на одній і тій же відстані від голови обстежуваного, то справа, то зліва, то зверху, то спереду створює легке брязкання, потираючи монети одну до другої (кожен із напрямків повторюється 3-5 разів, але не підряд). Обстежуваний має вказати, в якому напрямку, на його думку, знаходиться джерело звуку. Протоколіст фіксує час між початком побрязкування, що створює експериментатор і відповіддю обстежуваного (латентний період) і результати заносить у таблицю.

Після того, як обстежуваний справиться з цим завданням, йому пропонується повторити дослід, закривши одне вухо.

Обробка і аналіз результатів

У ході роботи фіксується місце перебування джерела звуку, кількість правильних відповідей і латентний період.

Таблиці, в яких фіксується точність локалізації звукових подразнень при бінокулярному і монокулярному слухові можуть мати такий вигляд:

№ пред'явлення	Місце перебування джерела звуку	Відповідь обстежуваного	Латентний період	К-ть правильних відповідей

Після того, як обстежуваний визначив (по кілька разів) місце перебування джерела звуку, підраховують в якому напрямку найбільш точно локалізується звук за формулою:

$$M = \frac{A}{B} \times 100\%$$

де А – кількість правильних відповідей в одному напрямі;

В – кількість дослідів у цьому ж напрямі.

У кінці роботи порівнюються загальні результати по локалізації джерела звуку при бінокулярному і монокулярному слухові, а також результати для різних напрямків. Роблять висновок про ступінь точності локалізації джерела звуку в різних напрямках і про положення джерела звуку, при яких помилки були найбільш значущими.

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

1. Поняття про сприймання.
2. Фізіологічні основи сприймання.
3. Роль моторного компоненту в сприйманні.
4. Що таке гаптична чутливість? Що є органом гаптичної чутливості?
5. Поняття про сприймання часу.
6. Фізіологічні основи сприймання часу.
7. Роль і значення ритмів у сприйманні часу.
8. Які фактори впливають на точність сприймання часу?
9. Індивідуальні особливості сприймання часу.
10. Тренування точності сприймання часу.
11. Поняття про спостереження.
12. Якими умовами характеризується спостереження?
13. Чим визначається сприймання довжин ліній і кутових величин?
14. Що таке акомодація?
15. Що таке конвергенція?
16. Який механізми сприймання розміру предмета?
17. Поняття про сприймання простору.
18. Які аналізатори відіграють провідну роль у просторовому орієнтуванні?
19. Охарактеризуйте психологічні механізми сприймання форми, напрямку, глибини.
20. Поняття про просторову локалізацію відчуттів.
21. У чому полягає парадокс локалізації відчуттів?
22. Що складає основу диференціювання напрямку звуку?
23. Які ще аналізаторні системи беруть участь у механізмі локалізації звуку?

Розділ VI. ПАМ'ЯТЬ

План

1. *Пам'ять як психічний процес.*
2. *Рівні та види пам'яті.*
3. *Розвиток пам'яті.*

Пам'ять – це дуже важлива підсистема в цілісній структурі психіки людини. Запамятовування може бути представлено кількома формами психічного відображення: образною, емоційною, словесно-логічною. У кожній з названих форм пам'ять має свої рівні. Початковим рівнем є короткочасна пам'ять, котра характеризується негайним запамятовуванням та відтворенням інформації, проте водночас і коротким її зберіганням. Наступний рівень – рівень оперативної пам'яті, завдяки якій процеси запамятовування, зберігання та відтворення є активними лише після досягнення власної мети діяльності суб'єкта. Нарешті, довготривала пам'ять забезпечує тривале зберігання закріпленого матеріалу.

Пам'ять потрібна для психічної регуляції. Запамятовування буває як довільне, так і мимовільне. Довільне запамятовування виникає завдяки

мнемонічній меті, тобто усвідомленій меті запам'ятати дещо. Мимовільне запам'ятовування відбувається шляхом безпосереднього «схоплювання» матеріалу, без спеціальної мети запам'ятовування. Використання спеціальних засобів робить пам'ять опосередкованою.

Для вивчення деяких особливостей запам'ятовування пропонуються методики дослідження обсягу короткочасної пам'яті, продуктивності опосередкованого запам'ятовування та визначення переважаючого типу пам'яті.

Лабораторна робота № 18 Тема: Дослідження образної пам'яті

Мета дослідження: вивчити силу образної пам'яті

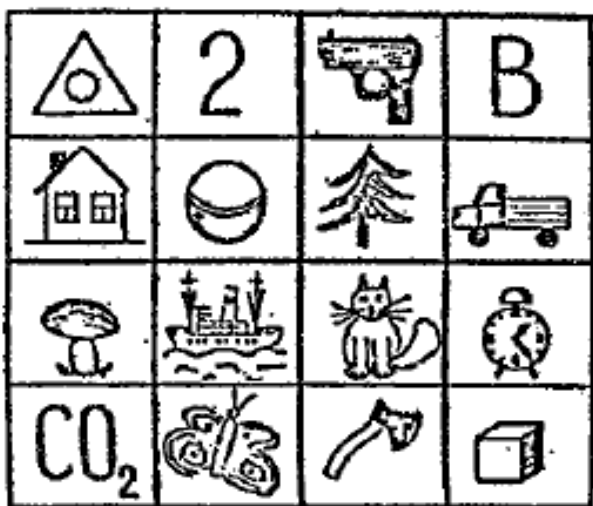
Матеріали та обладнання: бланки з завданнями «Пам'ять на образи».

Процедура дослідження

Інструкція. Призначена для вивчення образної пам'яті. Методика застосовується при профвідборі. Сутність методики полягає в тому, що випробуваному експонується таблиця з 16 образами протягом 20 с. Образи необхідно запам'ятати і протягом 1 хвилини відтворити на бланку.

«Вам буде пред'явлена таблиця з образами. Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 с запам'ятати якнайбільше образів. Через 20 с заберуть таблицю, і ви повинні будете замалювати або записати словесно ті образи, що запам'ятали». Оцінка результатів тестування виробляється по кількості правильно відтворених образів.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ



Висновок: _____

Лабораторна робота № 19

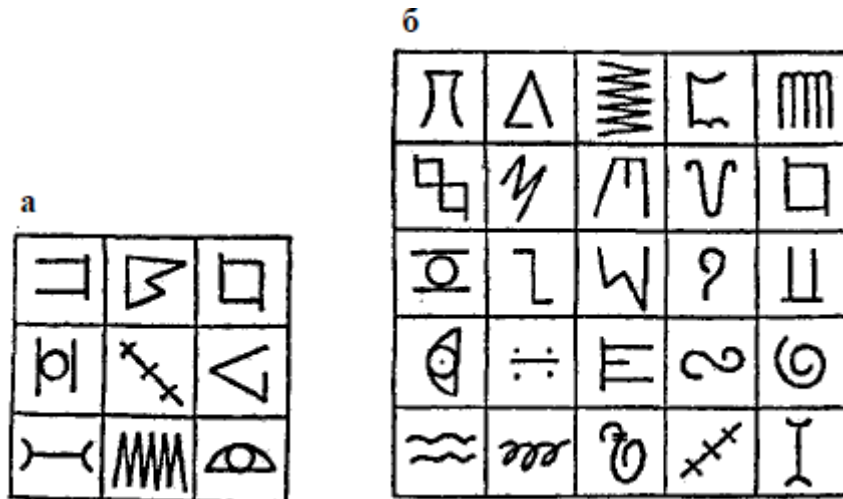
Тема: Дослідження розбіжностей між впізнаванням та відтворенням

Мета дослідження: вивчити розбіжності між впізнаванням та відтворенням.

Матеріали та обладнання: робочі бланки.

Процедура дослідження

Студентам пред'являється 9 фігур. Студенти повинні запам'ятати, а потім відтворити по пам'яті зображені в таблиці **б** фігури. Закривши папером попередню таблицю **а**, знайдіть на таблиці **б** фігури з неї.



Висновок: _____

Лабораторна робота № 20

Тема: Дослідження психічного процесу пам'ять за допомогою методики «Об'єм пам'яті»

Мета дослідження: визначення об'єму пам'яті особистості.

Матеріали та обладнання: бланки слів та цифр, ручка, олівець.

Процедура дослідження

Інструкція. Прочитайте по одному разу кожен ряд слів і цифр і спробуйте їх запам'ятати. Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть все те, що запам'ятали, потім теж саме зробіть з другим рядком і т.д.

Тестові завдання

1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, уява, гачок, ніс, лист;

2) крісло, танк, біда, їжак, олівець, перстень, струм, лист, газ, відро;

3) 1, 7, 3, 2, 5, 4, 9, 0, 6, 8;

4) 3, 1, 7, 5, 4, 2, 8, 0, 9, 6.

Обробка та аналіз результатів

Підрахуйте кількість слів і цифр, які запам'ятали по кожному ряду окремо. У більшості людей об'єм короткочасної пам'яті становить 7 ± 2 одиниці (слова, цифри, букви, зображення і т.д.). Який об'єм пам'яті у Вас?

Висновок: _____

Лабораторна робота № 21

Тема: Дослідження короткотривалої пам'яті

Мета дослідження: вивчення короткотривалої пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланки слів та цифр, ручка.

Процедура дослідження

Інструкція. Я продиктую слова (числа). Послухайте і спробуйте запам'ятати. По команді «Пишіть!» візьміть олівець і стовпчиком у будь-якій послідовності запишіть те, що запам'ятали. Перепитувати не можна. На запис – 40 секунд. За команду «Стоп» потрібно припинити запис і підкреслити останнє слово (число).

Перед виконанням другого завдання (показом другої групи слів або літер) дається наступна інструкція: «Повторимо це завдання з іншим матеріалом, але тепер спробуємо запам'ятати слів (цифр) неодмінно більше, ніж у попередньому завданні. Якщо у Вас достатньо волі та емоційної стійкості, Ви зможете мобілізуватись». Для дослідження підбирають двозначні цифри (виключаючи 33, 99, т. ін.) і односкладові, малопов'язані між собою слова з 4–6 літер.

Досліджуваним двічі пред'являється 10 слів і 10 чисел.

Тестові завдання

гриб, поле, книга, театр, зима, болото, рекорд, фініш, парасолька, обід, воля, човен, літак, море, війна, брат, дрібниця, кінь, гвинт, сапка

2, 52, 41, 86, 5, 92, 3, 11, 28, 46, 8, 12, 35, 4, 15, 17, 23, 45, 71, 8

Обробка та аналіз результатів

Аналіз результатів проводиться за наступними таблицями.

Оцінка результатів дослідження

Оцінка в балах	9	8 7	6 5 4	3 2	1
Правильно записані слова (числа) із 20 запропонованих	18	17–18 15–16	13–14 11–12 9–10	7–8 4–6	3
Індексація	В	ВС	С	НС	НН

Оцінка результатів дослідження

Оцінка в балах	9	8 7	6 5 4	3 2	1
Правильно записані слова (числа) із 20 запропонованих	18	16–17 14–15	12–13 10–11 8–9	6–7 4–5	3
Індексація	В	ВС	С	НС	НН

Висновок: _____

Лабораторна робота № 22

Тема: Дослідження оперативної пам'яті

Мета дослідження: визначення рівня оперативної пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланки тестових завдань, ручка.

Процедура дослідження

Інструкція. Досліджуваним зачитується 10 рядів по 5 цифр (3 секунди на зчитування 5 цифр і 7 секунд на запис). Запис відповідей ведеться стовпчиком.

Більш об'єктивні та стабільні дані можна отримати при зчитуванні 50 рядів по 5 цифр.

Вам будуть зачитувати ряди з 5 однозначних чисел. Ваше завдання – запам'ятати ці числа у тому порядку, в якому я буду їх читати. Потім подумки скласти перше число з другим і записати суму, друге – з третім і записати суму; третє – з четвертим і записати суму, четверте число – з п'ятим і записати суму. Якщо не встигнете підрахувати всі суми, запишіть скільки встигнете.

Тестові завдання

- | | | | |
|----|----------------|-----|----------------|
| 1. | 5, 2, 7, 1, 4. | 6. | 4, 2, 3, 1, 5. |
| 2. | 3, 5, 4, 2, 5. | 7. | 3, 1, 5, 2, 6. |
| 3. | 7, 1, 4, 3, 2. | 8. | 2, 3, 6, 1, 4. |
| 4. | 2, 6, 2, 5, 3. | 9. | 5, 2, 6, 3, 2. |
| 5. | 4, 4, 6, 1, 7. | 10. | 3, 1, 5, 2, 7. |

Обробка та аналіз результатів

Аналіз результатів проводиться згідно ключа та таблиці.

Ключ

1. 7985.	6. 6546.
2. 8967.	7. 4678.
3. 8575.	8. 5975.
4. 8878.	9. 7895.
5. 7978.	10. 4679.

Оцінка результатів дослідження

Оцінка в балах	9	8 7	6 5 4	3 2	1
Кількість правильно записаних сум (із 40 запропонованих)	39	37–38 35–36	31–34 26–30 22–25	18–21 14–17	13
Індексація	В	ВС	С	НС	НН

Висновок: _____

Лабораторна робота № 23

Тема: Дослідження слухо-мовної пам'яті

Мета дослідження: вивчення слухо-мовної пам'яті.

Матеріали та обладнання: набори тестових завдань.

Процедура дослідження

Інструкція. Вам належить запам'ятати на слух і відновити (записати) на контрольному аркуші чотири набори по 10 слів.

Зараз вам буде зачитано 10 слів. Постарайтесь їх запам'ятати. По команді «записати» ви протягом 45 секунд повинні записати на аркуші слова, які запам'ятали (в довільному порядку).

По команді «стоп» покладіть олівці і приготуйтеся до прослуховування наступних 10 слів.

Тестові завдання

I набір слів

береза, небо, лампа, білка, сонце, двері, кінь, дощ, чобіт, ромашка.

II набір слів

сніданок, школа, північ, корова, серце, весна, сосна, хліб, відро, мужність.

III набір слів

вогонь, міст, газета, собака, війна, літо, мрія, брат, стіл, ніж.

IV набір слів

дорога, яблуна, поле, бджола, сад, здоров'я, вечір, сметана, хата, година.

Обробка та аналіз результатів

Підрахунок результатів проводиться за формулою 7:

$$\text{Обсяг пам'яті} = \frac{\text{сума всіх наборів}}{4} = \text{балів} \quad (7)$$

Індексація

10 балів – В

8 – 9 балів – ВС

5 – 7 балів – С

3 – 4 бали – НС

1 – 2 бали – НН

Висновок: _____

Лабораторна робота № 24

Тема: Дослідження обсягу короткочасної пам'яті

Мета дослідження: визначення обсягу короткочасного запам'ятовування за методикою Джекобсона.

Матеріали та обладнання: бланк з чотирма наборами рядів чисел, аркуш для записів, ручка і секундомір.

Процедура дослідження

Дослід можна проводити з одним досліджуваним або з групою з 6–8 осіб. Він включає чотири аналогічні серії. У кожній з них експериментатор зачитує досліджуваному один з наведених наборів цифрових рядів.

Перший набір

5 2 4 1

9 6 0 2 3

2 5 4 0 6 1

7 8 4 2 3 8 9

3 4 6 8 2 5 3 8

5 9 8 3 7 4 6 2 3

6 7 2 3 8 4 5 2 0 7

Другий набір

7 5 4 3

2 3 5 8 6

6 7 5 1 3 0

9 5 6 2 7 5 1

6 9 3 0 7 1 7 2

5 7 8 6 1 1 7 3 0

6 8 6 1 8 2 1 4 8 8

Третій набір

1 3 7 2

6 4 8 0 5

7 2 5 3 1 8

0 7 5 9 4 3 8

5 2 1 8 6 3 5 5

1 3 2 6 9 7 8 4 3

3 8 4 4 5 2 8 7 1 6

Четвертий набір

7 1 0 6

8 9 9 3 4

8 5 6 0 8 6

5 2 0 1 5 7 0

8 2 7 4 4 5 2 5

7 1 5 8 4 3 4 1 3

1 5 2 4 8 3 6 8 9 7

Елементи рядів пред'являються з інтервалом 1 с. Після прочитування кожного ряду через 2–3 с за командою «Пишіть!» досліджувані \на аркуші паперу відтворюють елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони пред'являлись експериментатором. У кожній серії, незалежно від результату, зачитуються всі сім рядів. Інструкція для всіх серій експерименту однакова. Інтервал між серіями становить 6–7 хв.

Інструкція досліджуваному: «Я назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно і намагайтеся запам'ятати їх якнайбільше. Після закінчення диктування за моєю командою «Пишіть!» запишіть те, що запам'ятали, з тією послідовністю, з якою вони пред'являлись. Увага! Починаємо!»

Обробка результатів

У процесі обробки результатів дослідження треба встановити:

- ряди, відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони показувалися дослідником. Для зручності їх позначають знаком (+);
- найбільшу довжину ряду, який досліджуваний в усіх серіях відтворив правильно;
- кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено досліджуваним в усіх серіях;
- коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою

$$P_k = A + \frac{c}{n}$$

де P_k – обсяг короткочасної пам'яті;

A – найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях;

c – кількість правильно відтворених рядів, більших за A ;

n – число серій дослідження (в даному дослідженні 4)

Обробка та аналіз результатів

Для аналізу результатів користуються такими показниками рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування:

Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування	
Коефіцієнт обсягу пам'яті (P_k)	Рівень короткочасного запам'ятовування
10	Дуже високий
8-9	Високий
7	Середній
6-5	Низький
3-4	Дуже низький

Аналізуючи результати дослідження, потрібно звернути увагу на крайні варіанти отриманих рівнів запам'ятовування. Запам'ятовування, яке дорівнює 10, як правило, є наслідком використання досліджуваним логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. В окремих випадках таке запам'ятовування є феноменальним.

Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, то дослідження пам'яті досліджуваного потрібно повторити через кілька днів. У здорової людини показник пам'яті 3–4 зумовлюється неприйняттям інструкції.

Низький і середній рівні короточасного запам'ятовування може бути піднято завдяки систематичним тренуванням пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 25

Тема: Дослідження опосередкованого запам'ятовування

Мета дослідження: визначення впливу системи допоміжних засобів на запам'ятовування конкретних понять.

Матеріали та обладнання: набори слів тесту для запам'ятовування, протокол дослідження, папір, ручка, секундомір

Процедура дослідження

Дослідження складається з двох серій і проводиться з одним досліджуваним.

Серія №1

Завдання першої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного при запам'ятовуванні словесного матеріалу без попередньо заданої системи зв'язків.

У досліді використовується класичний метод утримування членів ряду. Експериментальний матеріал включає 20 не пов'язаних між собою простих слів, які складаються з 4–6 букв. Перед досліджуваним ставиться завдання запам'ятати запропоновані слова і за командою відтворити їх на папері для записів. Експериментатор має читати слова чітко і швидко з паузами 2 с. Через 10 с після закінчення читання слів досліджуваному пропонується відтворити вголос або записати на папері запам'ятовані слова з будь-якою послідовністю. Експериментатор відмічає в протоколі правильно відтворені слова. Допущені помилки у відтворенні слів фіксуються в примітці. Протокол дослідження має такий вигляд:

Досліджуваний:		Дата:	
Експериментатор:		Час досліджу:	
Серія 1			
№ п/п	Пред'явлено слова	Відтворено слова	Примітка
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
Словесний звіт досліджуваного про запам'ятовування і відтворення слів			

Спостереження експериментатора _____			

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам ряди слів, слухайте уважно і спробуйте запам'ятати їх. Коли я закінчу читати слова і скажу: «Говоріть!», назвіть ті слова, які Ви запам'ятали в тій послідовності, в якій вони Вам пригадуються. Увага! Починаємо!»

Слова для запам'ятовування в першій серії

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Риба | 6. Зуби | 11. Білка | 16. Земля |
| 2. Гиря | 7. Вогонь | 12. Пісок | 17. Вовк |
| 3. Хліб | 8. Цегла | 13. Влада | 18. Завод |
| 4. Нога | 9. Бант | 14. Вікно | 19. Лілія |
| 5. Сіно | 10. Стіна | 15. Ручка | 20. Пиріг |

Після закінчення серії досліджуваний робить словесний звіт про те, яким способом він намагався запам'ятати слово. Цей звіт та спостереження експериментатора записують у протокол.

Серія №2

Завдання другої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного під час запам'ятовування словесного матеріалу із заздалегідь заданою системою смислових зв'язків.

У досліді використовують метод утримування пар слів. Так, як і в першій серії, слова складаються з 4–6 букв. Досліджуваному дається завдання прослухати пари слів і запам'ятати друге слово кожної пари. Інтервал зачитування експериментатором пар слів – 2 с. Після закінчення читання наведених далі пар слів для запам'ятовування експериментатор через 10 с знову зачитує перше слово кожної пари, а досліджуваному пропонує пригадати друге слово цих пар. У протоколі другої серії відмічають правильно виділені слова, причому помилкові фіксують у примітці.

Інструкція досліджуваному: «Я назву Вам пари слів. Слухайте мене уважно і намагайтеся запам'ятати друге слово кожної пари. Коли я закінчу читати ці пари, то буду знову читати перші слова, а Ви у відповідь на назване перше слово відповідайте другим словом пари, яке Ви запам'ятали. Увага! Приготуйтеся слухати і запам'ятовувати!»

Слова для запам'ятовування в другій серії:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Курка – яйце | 11. Перо – папір |
| 2. Кава – чашка | 12. Закон – декрет |
| 3. Стіл – стілець | 13. Грам – міра |
| 4. Земля – трава | 14. Сонце – літо |
| 5. Ложка – їжа | 15. Дерево – листок |
| 6. Ключ – замок | 16. Голос – радіо |
| 7. Зима – сніг | 17. Очі – книжка |
| 8. Корова – молоко | 18. Машина – дорога |
| 9. Вино – склянка | 19. Річка – берег |
| 10. Піч – дрова | 20. Місяць – ракета |

Після закінчення досліді експериментатор записує в протокол словесний звіт досліджуваного та свої спостереження про особливості запам'ятовування слів.

Обробка та аналіз результатів

У кожній серії підраховують кількість правильно відтворених слів і кількість помилок. Дані заносять у зведену таблицю:

Слова відтворено	Серія 1	Серія 2
правильно		
неправильно		

Аналізуючи результати запам'ятовування у двох серіях і порівнюючи кількісні показники, важливо звернути увагу на словесні звіти досліджуваного та на спостереження експериментатора.

Якщо запам'ятовування в першій серії в досліджуваного було безпосереднім, то його обсяг буде в межах 5–9 слів, що запам'яталися. Коли ж він запам'ятав більше 9 слів, то використав певні мнемотехнічні прийоми і зумів за короткий проміжок часу придумати певну систему зв'язків, які полегшують відтворення.

Одним із моментів аналізу може стати порівняння правильності відтворення матеріалу залежно від порядку пред'явлення слів у першій та в другій серіях. Більшість досліджуваних запам'ятовують краще початок та кінець ряду, проте іноді трапляється краще запам'ятовування середини ряду. Враховуючи це, бажано скласти рекомендації до поліпшення пам'яті.

Якщо в дослідженні брали участь кілька осіб, то після попередження про правила дотримання етики можна запропонувати учасникам поділитися тими прийомами, які було використано ними для запам'ятовування, виділивши прийнятніші з них. Серед таких прийомів найбільш імовірні візуалізація відповідного предмета, уявлення ситуацій, що утворюють зв'язки між словами, наприклад: «Фунт риби, зав'язаний бантиком».

Ці прийоми якраз і можуть послужити початком складання рекомендацій для оволодіння мнемотехнікою.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 26

Тема: Порівняльне дослідження безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування абстрактних понять

Мета дослідження: встановлення ролі системи допоміжних піктографічних знаків у розширенні обсягу понять.

Матеріали та обладнання: набори слів, тестовий бланк для піктограм розміром у стандартний аркуш, поділений на 20 клітинок, протокол дослідження, папір, олівець або ручка для запису і малювання, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження складається із двох тестувань, які проводяться з одним досліджуваним.

Тест №1

Завдання першого тесту: визначення обсягу пам'яті досліджуваного на абстрактні поняття класичним методом утримування членів ряду.

Матеріалом для запам'ятовування слугують 20 абстрактних понять рівних обсягів. Експериментатор чітко зачитує під час тестування слова-поняття, роблячи

між кожними з них коротку паузу на 10–12 с. Після зачитування всіх 20 слів пауза триває 5 хв, потім досліджуваному пропонується в протоколі в письмовій формі занотувати слова, при можливості, зберігаючи їхню послідовність.

Інструкція досліджуваному: «Я зачитаю Вам 20 слів. Слухайте уважно і запам'ятайте їх. Коли я скажу: «Пишіть!», запишіть у протоколі ті слова, які Ви запам'ятали, зберігаючи, при можливості, послідовність пред'явлення їх. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати та запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в першому тесті

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. Санкція | 8. Упевненість | 15. Законність |
| 2. Фантазія | 9. Терпіння | 16. Самотність |
| 3. Надбудова | 10. Поняття | 17. Упізнавання |
| 4. Узагальнення | 11. Відречення | 18. Здібність |
| 5. Імовірність | 12. Мислення | 19. Індукція |
| 6. Естетика | 13. Простір | 20. Творення |
| 7. Інтуїція | 14. Створення | |

Після тестування записується в протокол словесний звіт досліджуваного про спосіб, який він використовував для запам'ятовування, та спостереження експериментатора.

Тест №2

Завдання другого тесту: визначення обсягу пам'яті досліджуваного на абстрактні поняття за умови утримування членів ряду методом піктограм.

Друге тестування проводиться не раніше, ніж через 30 хв після закінчення першого. Експериментальним матеріалом, як і в першому тесті, є абстрактні поняття, такої ж кількості та обсягу.

У цьому досліді досліджуваному дають тестовий бланк для малювання в його клітинках запропонованих для запам'ятовування понять. У цих же клітинках досліджуваний може потім відтворити пригадані поняття. Зачитувати поняття експериментатор зобов'язаний чітко, роблячи паузу між кожним словом для замальовування не довше 10–12 с. Після зачитування всіх 20 понять пауза триває 5 хв. Потім, за командою «Пишіть!», досліджуваний відтворює запам'ятовані поняття, а потому робить звіт про те, як він пов'язував їх з малюнками.

Бланк для малювання дають досліджуваному перед інструкцією. Це стандартний аркуш паперу, поділений на 20 пронумерованих у лівому верхньому куті клітинок.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам 20 слів. Це абстрактні поняття. Слухайте їх уважно і, щоб краще запам'ятати, намалюйте кожне у відповідній клітинці запропонованого Вам бланку. Якість малюнків значення не має, але писати слова, букви та цифри в клітинках небороняється. Коли буде прочитано і намальовано всі 20 слів, переверніть бланковий аркуш, щоб не бачити своїх малюнків. Після паузи я скажу: «Пишіть!» Тоді Ви перевернете бланк на лицевий бік і в кожній клітинці запишете ті поняття, котрі, згідно з

малюнком, запам'ятали. Чи все Вам зрозуміло? Якщо так, то приготуйтеся слухати, малювати і запам'ятовувати!»

Слова для запам'ятовування в другому тесті:

- | | | |
|----------------|------------------|-----------------|
| 1. Ерудиція | 8. Авантюризм | 15. Невігластво |
| 2. Сприймання | 9. Байдужість | 16. Ставлення |
| 3. Базис | 10. Роздуми | 17. Ейфорія |
| 4. Абстракція | 11. Покликання | 18. Схильність |
| 5. Можливість | 12. Відчуття | 19. Аналогія |
| 6. Етика | 13. Відображення | 20. Судження |
| 7. Констатація | 14. Руйнування | |

Обробка та аналіз результатів

Показником обсягу пам'яті на абстрактні поняття є кількість правильно відтворених у кожному тесті слів. Оскільки помилково відтворені слова використовуються для аналізу процесу опосередкованого запам'ятовування, то і правильно відтворені слова і показники помилково відтворених заносяться у зведену таблицю:

Слова відтворено	Тест 1	Тест 2
правильно		
неправильно		

Зіставляючи результати обох тестів за кількісними та якісними показниками і словесним звітом, потрібно встановити відмінності в безпосередньому та в опосередкованому запам'ятовуванні. Під час аналізу їх важливо показати доцільність малювання як засобу запам'ятовування. В обговоренні результатів бажано простежити характер зв'язку запам'ятованого із змістом малюнків, особливо коли відтворення було успішним. Використання малюнків, тобто піктограм, для запам'ятовування абстрактного матеріалу можливе при розвинутому мисленні людини. На цій підставі можна виділити типологію малюнків. Люди з переважаючим у них абстрактним мисленням частіше малюють у клітинках символи, наприклад, хвилясті лінії, набори крапок, математичні знаки тощо. Ті, в кого переважає образне мислення, надають перевагу в зображенні на своїх малюнках конкретним речам: квітам, деревам, антропоморфізованим об'єктам та ін.

Якщо в обох тестах даного дослідження взяла участь група, то можна порівняти малюнки досліджуваних і встановити, коли і які саме малюнки сприяли запам'ятовуванню, а характер котрих з них призводив до помилкових відтворень. Якщо ж досліджувані брали участь ще і в дослідженні 8, виникає підстава для узагальнень і висновків стосовно значення допоміжних засобів, тобто щодо смислових зв'язків і малюнків для утримання і відтворення слів.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 27

Тема: Дослідження переважаючого типу запам'ятовування

Мета дослідження: виявлення переважаючого обсягу пам'яті за допомогою різних типів пред'явлення словесного матеріалу.

Матеріали та обладнання: чотири набори слів, які виражають конкретні поняття, один з наборів, виконаний на окремих картках, чотири невеликих аркуші паперу для записів, ручка, секундомір.

Процедура досліду

Переважаючий тип пам'яті встановлюють шляхом пред'явлення слів кількома способами. Дослідження складається з чотирьох серій. У першій серії зачитують слова для запам'ятовування (слухове сприймання). У другій показують слова для зорового сприймання, причому кожне слово має бути чітко написано на окремій картці.

У третій серії використовують моторно-слухову форму подання слів і в четвертій – комбіновану, яка поєднує в собі *слухове*, зорове та моторне сприймання матеріалу.

Щоб не було перенавантаження під час визначення типу пам'яті, для кожної серії досить підготувати ряд із 10 слів.

Серія № 1

Експериментатор виразно з інтервалом 3 секунди читає слова для запам'ятовування. Перед зачитуванням слів дається інструкція.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і запам'ятовуйте. Після паузи, коли я скажу: «Пишіть!», на аркуші паперу запишете ті слова, які ви запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування першій серії:

машина, яблуко, олівець, весна, лампа, ліс, дощ, квітка, каструля, горобець

Після паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!»

Серія № 2

Другу серію можна проводити через 5 хвилин після закінчення першої.

У цій серії експериментатор послідовно показує слова, написані на окремих картках. Показування кожного слова має відповідати тривалості читання слова в першій серії, інтервал між словами такий самий, тобто 3 секунди.

Інструкція досліджуваному: «Я буду показувати Вам картки з написаними на них словами. Уважно читайте і запам'ятовуйте їх. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишете те, що запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся читати і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в другій серії

літак, груша, рука, зима, свічка, поле, горіх, сковорідка, качка, блискавка

Після прочитування слів і паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!»

Серія №3

Третя серія, аналогічно другій, проводиться після 5-хвилинної перерви.

Експериментатор пропонує слухати слова і «записувати» їх ручкою в повітрі, щоб забезпечити моторну форму сприймання матеріалу. Інтервал між зачитуванням слів 3 секунди, а швидкість читання така сама, як і в першій серії.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і «записуйте» в повітрі ручкою. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишіть те, що запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати, «писати» слова і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в третій серії:

корабель, слива, лінійка, літо, ліхтар, річка, грім, ягода, тарілка, гусак

Пауза перед сигналом «Пишіть!» у третій серії триває 10 секунд.

Серія №4

Після 10-хвилинної перерви, коли закінчено третю серію, проводять четверту серію. Темп читання експериментатором слів та паузи між словами залишаються такими самими, як і в попередніх серіях. Щоб забезпечити комбінований тип сприймання матеріалу, досліджуваному не тільки зачитують слова, а й пропонують відразу записувати їх на окремому аркуші, а після записування останнього, десятого, слова аркуші перевертають, і за комни дою «Пишіть!» піддослідний на звороті відтворює запам'ятоване.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова, и Ви їх записуйте й запам'ятовуйте. Після того, як я прочитаю останнє слово, аркуші переверніть і за сигналом «Пишіть!» запишіть на зворотній стороні те, що запам'ятали. Приготуйтеся слухати, записувати та запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в четвертій серії

поїзд, вишня, зошит, осінь, абажур, галявина, злива, гриб, чашка, курка

Сигнал «Пишіть!» подається, як і в усіх попередніх серіях, через 10 секунд.

Обробка та аналіз результатів

Показником обсягу пам'яті в цих серіях є кількість правильно відтворених слів. Результати заносяться в таблицю.

Кількість правильно відтворених слів	ТИП ПАМ'ЯТІ			
	Слуховий	Зоровий	Моторно- слуховий	Комбінований

Переважаючий тип пам'яті при різних типах подання словесного матеріалу визначають шляхом порівняння кількості правильно відтворених слів у кожній з чотирьох серій.

Нормальним обсягом безпосередньої пам'яті слід вважати запам'ятовування 5–9 слів. Якщо в якій-небудь серії той, кого досліджували, запам'ятав 10 слів, він використав якусь систему засобів, про яку бажано дізнатися із самозвіту та зі спостережень.

Провідний тип пам'яті пов'язаний із відповідною репрезентативною системою уявлень особистості. Її виявлення допоможе зробити багатопланові рекомендації досліджуваному, особливо в плані запам'ятовування ним найбільш цінної інформації.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 28

Тема: Тренування і розвиток пам'яті

Мета дослідження: ознайомлення і оволодіння вправами, які сприяють тренуванню і розвитку пам'яті.

Матеріали та обладнання: описи вправ, які застосовуються для тренування і розвитку пам'яті, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ І ХІД РОБОТИ

Для цього щоб оцінити рівень володіння навичками запам'ятовування. Можна проробити такі вправи:

Вправа 1. Закрийте очі і уявіть собі картини, назви яких промовляє експериментатор.

Потім пригадайте і напишіть назви візуальних картинок. Перевірте, які образи запам'яталися правильно. Проаналізуйте отримані результати. Якщо Ви пригадали більше 8 образів (із 10 запропонованих) – то вправа виконана успішно (для тих, хто не займався спеціальними вправами спрямованими на розвиток пам'яті).

Вправа 2. Із закритими очима уявіть собі зовнішній вигляд предметів, їх смак, запах, звуки та ін. Відчуття, пов'язані з тими предметами, назви яких читатиме експериментатор.

Потім пригадайте і запишіть ці слова, перевірте скільки слів із 15 запропонованих Ви запам'ятали. Якщо більше 9, то вправа виконана успішно (для тих, хто не займався спеціальними вправами спрямованими на розвиток пам'яті). Проаналізуйте, які образи найшвидше пригадалися, а які було забуто.

Вправа 3. З відкритими, або краще із закритими очима створіть у свідомості образ предметів назви яких попарно буде читати експериментатор, потім об'єднайте в уяві обидва предмети в одній чіткій картині і зверніть увагу, які асоціації чи емоції (радість, сум, здивування тощо) виникнуть.

Запишіть, які образи, пари слів запам'яталися. Проаналізуйте отримані результати.

Вправа 4. Слухаючи слова, які промовляє експериментатор, уявіть їх образи і поєднайте в єдиний сюжет, в єдиний казковий мультиплікаційний фільм.

Потім запишіть слова, які запам'яталися. Перевірте їх. Розкажіть сюжет, який ви придумали. Через 1-2 тижні пригадайте ці слова і сюжет: зазвичай це вдається легко, якщо ви успішно застосували метод візуалізації.

Зрозуміло, що вдосконалення пам'яті вимагає постійних тренувань. Регулярна напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не повинно бути ізольованим актом, штучним повторенням одного й того самого. Тренуючи пам'ять, кожного разу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагатися поліпшення результатів запам'ятовування. Не треба надмірно лякати себе невдачами, вдосконаленню пам'яті дуже шкодить перенапруження, негативні емоції, пасивність, лінощі. Завдання крок за кроком повинні збільшуватися, а їх виконання свідчатиме про зростання тренувального ефекту.

Для того, щоб контролювати свій ріст необхідно періодично (наприклад, один раз в тиждень) себе тестувати і порівнювати отримані результати з попередніми. Це надасть впевненості і буде важливим стимулом для подальших занять.

ТЕСТ 1. Попросіть, щоб Вам прочитали 20 слів з паузою в 10-15 сек. Наприклад:

дім, горнятко, дощ, стіл, машина, корабель, ручка, телевізор, кухня, земля, повітря, лижі, суп, сова, літак, дерево, балкон, море, світло, поворот.

Відтворіть слова у такому ж порядку. У випадку, якщо слово «випало» – одна помилка, стоїть не на місці – 2 помилки.

ТЕСТ 2. Аналогічно, тільки з цифрами:

1, 4, 2, 5, 1, 8, 6, 7, 8, 9, 18, 3, 26, 4, 0, 5, 4, 34, 9, 10.

ТЕСТ 3. Тестування рівня чіткості образів. Закрийте очі і уявіть собі будь-яку квітку. Можна, наприклад, троянду.

Оцінку дайте за такою шкалою:

Не бачу	- 0
Ледь помітні риси, які швидко зникають	- 1
Чіткий чорно-білий образ, але не стійкий	- 2
Стійкий чорно-білий образ	- 3
Стійкий кольоровий образ	- 4
Стійкий кольоровий образ бачу з відкритими очима	- 5
Можу змінити його колір, форму тощо	- 6

Для того, щоб виконувати наступні вправи бажано мати шостий рівень за даною шкалою.

Для тренування і розвитку пам'яті С.Ю. Коваль пропонує такі вправи:

Вправа 1. МИТЬ, ЗУПИНИСЬ.

Протягом дня Ви маєте багато можливостей вправлятися. Раптово для себе зупиніться, кинувши погляд на картину перед очима і закрийте їх. Постарайтеся відтворити в уяві те, що побачили. Старайтеся відчувати всім тілом (далі цей спосіб запам'ятовування буде описаний детальніше). Врахуйте, що кожен предмет, ситуація викликає, хоч майже невловимий, але повністю визначений стан свого тіла. Постарайтеся «впіймати» цей стан і побачити потрібну картину, допомагаючи станом. Тренуючись таким чином, поступово навчіться запам'ятовувати стани, а потім, за бажанням, їх відтворювати. Наприклад, художник, поет, композитор зможе відтворити і втримати стан натхнення. Спочатку це буде нагадувати фотографування в тумані. Поступово, регулярно тренуючись, туман буде розсіюватися і Ви отримуватимете чіткіші фотографії. Слід врахувати, що в момент, коли Ви закрили очі, всі думки мають зникнути. Тренуватися так треба 10-15 разів у день по 15-20 сек. Поступово доведіть час утримання фотографії в уяві до 5 хвилин. Під час виконання вправи виникає відчуття відпочинку і свіжості. Крім ефекту тренування яскравості і чіткості уяви, Ви отримаєте можливість добре відпочити у такі хвилини. Це досягається за рахунок поступового зникання «мозкових шумів», які надмірно перевантажують мозок.

Вправа 2. МИТТЄВЕ ФОТО.

Коли Ви на прогулянці, чи знаходитесь в транспорті і т.д. повправляйтеся наступним чином. Киньте короткий погляд на будь-яку людину, чи предмет і т.д., закрийте очі і постарайтеся яскраво і чітко побачити ситуацію протягом 2-7 с (залежно від ситуації). У момент, коли Ви закрили очі можете продовжуватися рухатися. Зупинятися не обов'язково. Поступово Ви навчитесь викликати чітке і яскраве «миттєве фото» і утримувати його в уяві, стільки, скільки захочете. Потренувавшись деякий час із закритими очима, переходьте до тренувань з відкритими очима, тобто Ви повинні кинувши погляд на «фото» бачити (і відвернувшись) на будь-якому фоні картину, яку запам'ятовуєте.

Вправа 3. ЖИВА ФОТОГРАФІЯ.

Сядьте де-небудь на лавочці, виберіть перехожого, киньте на нього погляд, закрийте очі. У Вас вийшло «миттєве фото», але Ви намагайтеся не зупиняти ситуацію в уяві, а старайтеся побачити із закритими очима як і куди

продовжує рухатися людини. Спочатку це може не вийти, але потренувавшись 1-2 тижні, Ви зможете «оживити картину» і поступово зменшити кількість помилок у порівнянні з діями перехожого.

Вправа 4. МАНІПУЛЯЦІЯ З ФОТОГРАФІЄЮ.

Аналогічно як у вправі 2, тільки тепер завдання ускладнюється. Сфотографовані предмети потрібно за своїм бажанням пересувати, накладати, змінювати форму в попередньо-визначеному напрямі. Тренуйтеся до тих пір, поки не відчуєте, що у Вас виходить це легко, без напруження.

Вправа 5. ФІГУРИ.

Попросіть кого-небудь розкласти сірники на столі і накрити їх аркушем паперу, потім на 1-2 сек. підняти його і показати Вам отриману фігуру. Глянувши, Ви закриваєте очі і стараетесь підрахувати кількість сірників. Потім відкриваєте очі і викладаєте із інших сірників таку саму фігуру. Потім порівнюєте кількість і правильність розміщення сірників з оригіналом. З ростом тренуваності запам'ятовуйте різнокольорові сірники (кількість, місце розміщення і колір). Переходити до наступної вправи можна в тому випадку, якщо Ви вільно утримуєте в уяві не менше 10 сірників.

Вправа 6. ВМІННЯ БАЧИТИ ГОЛОВНЕ І ОСОБЛИВОСТІ.

Візьміть 200-300 сірників. Вам диктують слова. Ваше завдання викладати із сірників асоціації, які вони у Вас викликають. (Наприклад, трактор може викликати асоціації, які відповідають ламаним лініям від звука «р-р-р»). Сірники можна ламати, класти в будь-якому положенні. Слова диктуються із паузою в 1 хвилину. Ваше завдання після того, як закінчили диктувати слова, за складеними Вами асоціаціями (сірниками), відтворити їх. З ростом тренуваності підвищується швидкість і збільшується кількість слів. До наступної вправи можна переходити в тому випадку, якщо Ви можете скласти асоціації і відтворити 50 слів, які диктуються з паузою 30 с.

Вправа 7. ВІДПРАЦЬОВУВАННЯ СТАНУ «ПУСТОТИ В ГОЛОВІ І ЯСКРАВОСТІ УЯВИ».

Виберіть предмет або точку. Він має викликати у Вас приємне відчуття або не викликати ніякого. Дивіться на нього (погляд концентруйте в центрі і охоплюйте весь предмет). Дивіться, ні про що не думаючи, стільки, скільки це буде можливо, втягуючи в уяву предмет. Як тільки відчуєте, що ось-ось почнете відволікатися, закривайте очі і намагайтеся максимально чітко і яскраво побачити предмет. Це дозволить втримати стан бездумності і посилити чіткість бачення предмета. Секрет вправи полягає в наступному: коли в людини в голові безладно роїться багато думок, так званий «шум» має високий рівень. За рахунок цього «шуму» людина втомлюється, забуває тобто втрачає хід думки, інформацію, а також на початкових етапах занять виникають труднощі при відпрацьовуванні яскравості образів.

Вправа 8. ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ СЛІВ.

Нижче Вам будуть запропоновані для запам'ятовування слова і даний приклад, як на основі досвіду зв'язати ці слова у розповідь.

Ваше завдання постаратися запам'ятати слова, які Вам читатимуться, і скласти із них розповідь. Почніть із 20 слів, які зачитуватимуться з інтервалом 30 с. Якщо Ви відтворите не менше 18 слів, то навантаження можна збільшити

за рахунок зростання кількості слів (до 100) і зменшення інтервалу між читанням слів (до 2 сек.). Було б добре, як би Ви довели кількість слів, які можете утримати в пам'яті до 2000. Пізніше просіть, щоб Вам диктували слова по 2 підряд (потім відповідна пауза), по 3, 4, 5 і т.д. Перед тим, як запам'ятовувати зверніть увагу:

1. Образи мають бути яскравими, чіткими, не звичайними. Ви маєте бачити їх в уяві.

2. Вони мають бути в русі.

3. Зв'язок між ними може бути у вигляді накладання один на одного, «трансформування» на основі подібності.

І так, спробуйте запам'ятати наступні слова:

Дерево, стіл, річка, кошик, гребінець, мило, їжак, резинка, книга, трактор, сонце, дощ, годинник, лампа, скріпка, дім, літак, зошит, шкарпетки, повітря

Приклад запам'ятовування логічно не пов'язаних слів. Ми бачимо гарне зелене *дерево*. Із нього починає рости у бік дошка, а із дошки вниз опускається ніжка, виходить *стіл*. Наближаємо свій погляд до столу і бачимо на ньому калюжу, яка стікає вниз і перетворюється у цілу *ріку*. Посередині ріки утворюється заглиблення, яке перетворюється в *кошик*, який вилітає із річки на берег. Ви підходите і виймаєте з нього *гребінець*. Ви берете його і починаєте розчісувати своє волосся, до тих пір поки із голови не починає виділятися *мило*. Воно стікає і залишається волосся, яке стирчить *їжаком*. Вам дуже не зручно і Ви берете *резинку* і стягуєте нею волосся. Але вона не витримує і лопає. Коли вона падає вниз – розвертається по прямій лінії, а потім перетворюється в *книжку*. Ви намагаєтеся її підняти – не виходить. Тоді відкриваєте її і з неї прямо на Вас виїжджає *трактор*, який світить в очі потужним променем, наче *сонце*. Стає дуже жарко, із Вас ллється піт. Дуже хочеться щоб пішов *дощ*. І він починає йти. Ви на *годиннику* засікаєте, коли він почався. Але так як добре не видно підходите до *лампи*, під якою знаходите *скріпку* і маленьку дитячу іграшкову хатку, яка росте і перетворюється у великий *дім*. Ви підходите до нього, торкаєтеся рукою стіни, але він наче *літак*, піднімається в небо. І у Ваших руках залишається тільки одна цеглина, яка перетворюється в *зошит*. Ви вириваєте із нього аркуші і робите із них собі *шкарпетки* і йдете в них наче по *повітря*.

Вправа 9. ЗВ'ЯЗУВАННЯ СЛІВ ЧЕРЕЗ СКРОЧЕННЯ ОБРАЗІВ (метод запам'ятовування).

Уявіть собі слона, муху. А тепер „слоно-муху”, тобто слона, в якого вирости крила мухи, і який намагається злетіти. Порядок слів під час запам'ятовування визначається присутністю в образі більшого об'єму першого слова. Постарайтеся зв'язати по два слова за допомогою скорочення. Всього для вироблення вміння потрібно зв'язати 100-150 пар. Паралельно продовжуйте тренуватися із запам'ятовуванням слів.

Вище Ви ознайомилися зі способом зв'язки слів через розповідь. У подальшому Ви будете знайомитися з новими методами зв'язки, які необхідно постійно відпрацьовувати, вибираючи для себе найбільш прийнятні, зручні. Ідеальний варіант — це синтез всіх прийомів.

Вправа 10. ОЖИВЛЕННЯ ОБРАЗІВ (метод запам'ятовування).

Спробуйте уявити собі яку-небудь тварину. Тепер уявіть, що вона ожила і почала рухатися. Відпустіть її, нехай живе своїм життям у Вашій уяві. По вправлявшись із живими істотами, переходить до оживлення інших предметів за тією ж схемою. Вправи виконуйте спочатку із закритими очима, потім з відкритими. Всього Вам пропонується оживити 50 живих істот і 100 предметів. Можна уявити, що Ви торкаєтесь предмету і він оживає, дуєте на нього і т.д.

Потім спробуйте виконати які-небудь дії з предметами. Необхідно досягнути стану, коли Ви вільно маніпулюєте предметами.

Вправа 11. ВЗАЄМОДІЯ З ОБРАЗАМИ (метод запам'ятовування).

Візьміть художню книгу, прочитайте один абзац (5-6 речень), уявляючи себе на місці головного героя, чи якогось предмета, що описаний в абзаці.

Знайдіть яке-небудь ключове слово в абзаці, уявіть його. Підійдіть думкою до нього, ввійдіть у нього, почніть рухатися в ньому, жити. Уявіть, що цей предмет – Ви, і починайте складати розповідь, оживляючи слова і скорочуючи їх.

Вправа 12. «ТРАНСФОРМУВАННЯ».

Уявіть два предмети (краще, якщо потренуватися на слайдах). Виходячи з подібності якої-небудь риси з одного предмета утворіть інший. Такою подібністю може бути однаковий колір, форма, місце розташування, запах, тактильні відчуття, вага. Запам'ятайте на основі «трансформування» п'яти слів. Доведіть до 30-50. На це має піти максимум 3-4 дні, якщо тренуватися по 1, 5-2 години. Попросіть, щоб Вам спочатку повільно (з паузою в 20-30 секунд) диктували слова чи рухали слайди. Повертатися, повторювати слова під час запам'ятовування не можна. Потрібно тримати в уяві попереднє слово, а потім на основі «подібності» з одного предмета утворювати інший. Наприклад, кавун - книга. Уявимо шматок шкірки кавуна, білого кольору, з якого починають випадати сторінки, що складаються і зшиваються в книгу. Причому сторінки того ж кольору, що і внутрішня частина шкірки («подібність»). Для вироблення вміння в такий спосіб потрібно зв'язати не менш 50 пар слів.

Вправа 13. МЕТОД ЦИЦЕРОНА.

Він полягає в тому, що Ви запам'ятовуєте предмети, розставляєте на задалегідь зазначені місця. Це може бути Ваша квартира, шлях на роботу і т.д. Суть методу: до кожного окремого об'єкта (у кутах квартири, на вулицях міста) Ви прив'яжете одиницю інформації, що запам'ятовується.

Правила запам'ятовування:

- а) образи «ставляться» на добре освітлені місця;
- б) маленькі образи збільшуються до великих розмірів, великі зменшуються до маленьких;
- в) зв'язування має бути яскравим, незвичним, динамічним.

Всі попередні вправи були спрямовані на розвиток зорової уяви. Для доброго запам'ятовування треба розвивати не лише зорову, а й інші види уяви: нюхову, слухову, тактильну, смакову. Наприклад, для розвитку нюхової уяви можна потренуватися такими вправами:

Вправа 1. Сконцентруйте увагу на кінчику носа і постарайтеся уявити запах лимона, троянди тощо. На початковому етапі вправа виконується із

закритими очима. Очі дивляться прямо, на ніс не скочуються. На носі концентрується тільки увага.

Якщо не вдається викликати запах, візьміть об'єкт, який уявляєте в руку, піднесіть його до носа, відчуєте його запах і покладіть його перед собою на відстані півметра. Тепер, концентруючи увагу на кінчику носа, намагайтеся викликати запах цього предмета. Якщо це вдалося, відкладайте предмет усе далі і далі, намагайтеся викликати запах, а потім і зовсім заберіть його.

ТЕСТ на рівень нюхової уяви

Запаху немає	- 0
Слабкий і нестійкий	- 1
Чіткий, але нестійкий	- 2
Чіткий і стійкий	- 3
Можете трансформувати за своїм бажанням	- 4
Нюхові образи виникають паралельно з слуховими	- 5

Після досягнення п'ятого рівня за тестом нюху повторите усі вправи, які були спрямовані на розвиток зорової уяви. Відповідно Ви маєте одночасно яскраво бачити образ і відчувати його запах.

Вправа 2.

Візьміть кілька предметів з різними запахами і спробуйте їх запам'ятати із закритими очима, відчуваючи тільки їхній запах і відповідно вставляючи їх у розповідь. Наприклад, легкий повітряний запах можна представити у вигляді пуху, а гострий у вигляді чогось металевого, тобто потрібно намагатися домогтися неусвідомленої появи зорових образів у відповідь на нюхове відчуття чи уявлення.

Тренуйтеся в такий спосіб 5-6 разів у день по 2-3 хвилини.

Для розвитку інших видів уяви слід проводити аналогічні вправи, викликаючи в уяві відповідно звук, дотик, смак.

ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ЦИФРОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ. Секрет запам'ятовування цифр полягає в тому, що кожній цифрі від нуля до ста підбираються на основі «подібності» зорові образи, що відпрацьовуються при запам'ятовуванні. Якщо з'являється необхідність запам'ятати число більше ста, то ми утворюємо зв'язування. Наприклад, 101: 100 – стародавня гармата, тобто два колеса – два нулі і стовбур – одиниця; одиниця – спис. Гармату протикаємо списом і одержуємо 101.

Запам'ятовування дат, телефонів, формул і т.д. здійснюється у вигляді мнемосхеми, тобто, коли запам'ятовують інформацію, яку складно зв'язати в розповідь, Ви укладаєте, зв'язуєте у відповідності з конкретними образами символи даної інформації, прокручуючи в уяві стрічку образів від I до 100.

Не забувайте, що кожен цифру потрібно сприймати всіма п'ятьма органами почуттів одночасно, а також «оживляти» її.

Пропонуємо Вам самостійно, аналогічно частині (від 0 до 9) запропонованій нижче, скласти образи до цифр від 0 до 100. До кожної цифри потрібно віднайти якнайбільше образів (мінімум 2-3). Це обумовлено

необхідністю в конкретній життєвій ситуації швидко і не усвідомлено підбирати потрібний образ-цифру для запам'ятовування.

Коли будете читати приклади образів, запропонованих, а згодом і створених Вами, намагайтеся яскраво і чітко їх уявляти за допомогою всіх органів чуття.

СПИСОК цифр-образів:

1. - озеро, бублик, колесо, торт;
2. - спис, стріла, цвях, олівець одна гривня;
3. - лебідь, рибальський гачок, оцінка, кінь;
4. - трикутник, тризубець, оцінка, сережка;
5. - чотирикутник, сокира, солдат віддає честь;
6. - дівчинка в білому фартуху (відмінниця), п'ять гривень, оцінка;
7. - бабуся згорблена, замок відкритий навісний;
8. - коса, чоловік у кеці з вусами;
9. - окуляри, велосипед, дві шестерні, весільні обручки;
10. - чоловік з червоним обличчям, Карлсон, людина в брилі.

ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ТЕКСТОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

1. Візьміть два олівці (червоний і синій). Читаючи текст, підкресліть червоним олівцем ключові слова, тобто слова, за якими можна відтворити речення.

2. Перевірте, чи зв'язані логічним переходом ці слова-опори. Наприклад: кран-стіл. Ми розуміємо, що йде опис кухні. Наприклад: літак-полуниця. Добре видно, що зв'язку немає, тому виділіть в таких місцях додаткові опори синім олівцем.

3. Випишіть всі виділені слова (і червоним, і синім кольором) на окремий аркуш і підкресліть опори, виділені червоним кольором.

4. Складіть з ними розповідь і відтворіть слова на іншому аркуші.

5. Звірте з контрольним листом, виправте помилки (в уяві).

6. Тепер викликайте слово за словом в уяві і за ними відтворюйте текст. Після відпрацювання в такий спосіб 30-50 сторінок тексту процес починає виконуватися мимоволі, тобто вже не потрібно буде проробляти це письмово.

Важливе місце в ефективному запам'ятовуванні відіграють і такі мнемотехнічні прийоми:

1. Утворення смислових фраз із початкових букв інформації, що запам'ятовується.

2. Ритмізація – переведення інформації у вірші, пісеньки чи інші римовані рядки.

3. Запам'ятовування довгих термінів за допомогою асоціювання зі звучними словами.

4. Віднаходження яскравих, незвичайних образів, картинок, малюнків, які поєднуються з інформацією, яку треба запам'ятати (наприклад, певні слова уявляють персонажами мультфільмів).

Мнемічні дії визначають спосіб обробки матеріалу і цим впливають на ефективність довільного запам'ятовування: групування матеріалу за значенням

і змістом; співвіднесення його з уже відомим; класифікація та систематизація матеріалу, пошук асоціацій за схожістю, суміжністю, контрастом.

Смислове запам'ятовування, мнемотехнічні прийоми, застосування уяви, розумно організоване повторення – всі вони в поєднанні сприяють тренуванню і розвитку пам'яті. Слід відзначити, що з віком рівень професійної пам'яті не знижується, а може навіть покращуватися. Ці факти свідчать, що пам'ять, як психічне явище не тільки дарунок природи, а й результат наполегливої роботи над собою.

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

1. Поняття про пам'ять. Функції пам'яті.
2. Фізіологічні механізми пам'яті.
3. Види та властивості пам'яті.
4. Суть вибіркової пам'яті.
5. Теорії пам'яті.
6. Дослідження пам'яті.
7. Сучасні дослідники проблем пам'яті та запам'ятовування.
8. Вправи для розвитку пам'яті.
9. Визначте умови успішного запам'ятовування.
10. Які Ви знаєте засоби запам'ятовування?
11. Накресліть шляхи боротьби із забуванням.
12. Охарактеризуйте мнемонічні засоби запам'ятовування.

Розділ V. УВАГА

План

1. *Увага як особливий психічний процес.*
2. *Властивості та види уваги.*
3. *Розвиток уваги.*

Увага проявляється в спрямованості та в зосередженості психічної діяльності людини. Завдяки увазі можлива вибіркова активність психічних процесів.

Основні функції уваги – регулююча і контролююча. Залежно від рівнів психічної регуляції, які відзначаються параметрами діючих стимулів, наявністю

чи ненааявністю мети та вольових зусиль, вона може бути довільною, мимовільною і післядовільною.

Увага людей відрізняється силою, широтою і динамічністю. До важливих її характеристик належать: вибірковість, стійкість, концентрація, розподіл і переключення.

У цей практикум увійшли методики діагностики вибірковості, концентрації, обсягу та переключення уваги.

Лабораторна робота № 29

Тема: Дослідження особливостей переключення уваги

Мета дослідження: вивчення особливостей переключення уваги

Матеріали та обладнання: тестові бланки, ручка.

Процедура дослідження

Користуючись запропонованою таблицею 7, студент визначає за який час (в секундах) він зумів:

- а) показати олівцем арабські цифри у зростаючому порядку від 1 до 25;
- б) показати римські цифри у спадаючому порядку від XXIV до I;
- в) показати почергово арабські цифри у зростаючому порядку, а римські – у спадаючому: 1, XXIV; 2, XXIII; 3, XXII і т. д.

Тестове завдання

7	IV	10	VI	22	24	XII
II	XIII	19	8	II	XVI	XIX
XI	I	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	VIII	18	12	XXIV
XIV	25	13	X	XX	1	VII
XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVII	XI	2	XXII	4	9

Обробка та аналіз результатів

Підрахунок результатів проводиться за формулою:

$$\text{Переключення уваги} = \frac{в - / а + б /}{48}$$

Чим менший результат, тим краще розвинене переключення уваги. Вважається, що результат, який не перевищує 1, є показником досить розвиненого переключення уваги.

Про уважність можна судити за такими ознаками:

- а) кількість відволікань;
- б) кількість поставлених запитань;
- в) виявлене бажання відповідати на запитання;
- г) точність і глибина відповідей учнів під час закріплення матеріалу.

Спостерігаючи, слід звернути увагу на вплив емоційного стану досліджуваного (спокійний, виявляється втомленість).

Висновок: _____

Лабораторна робота № 30

Тема: Дослідження концентрації уваги

Мета дослідження: визначення рівня концентрації уваги.

Матеріали та обладнання: бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець, секундомір.

Процедура дослідження

Вам пропонується тест із зображенням на ньому 4 геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло та ромб. За сигналом «почали» розставте якомога швидше і без помилок у ці фігури такі знаки: у квадрат – «плюс»; трикутник – «мінус»; коло – «нічого»; ромб – «крапка».

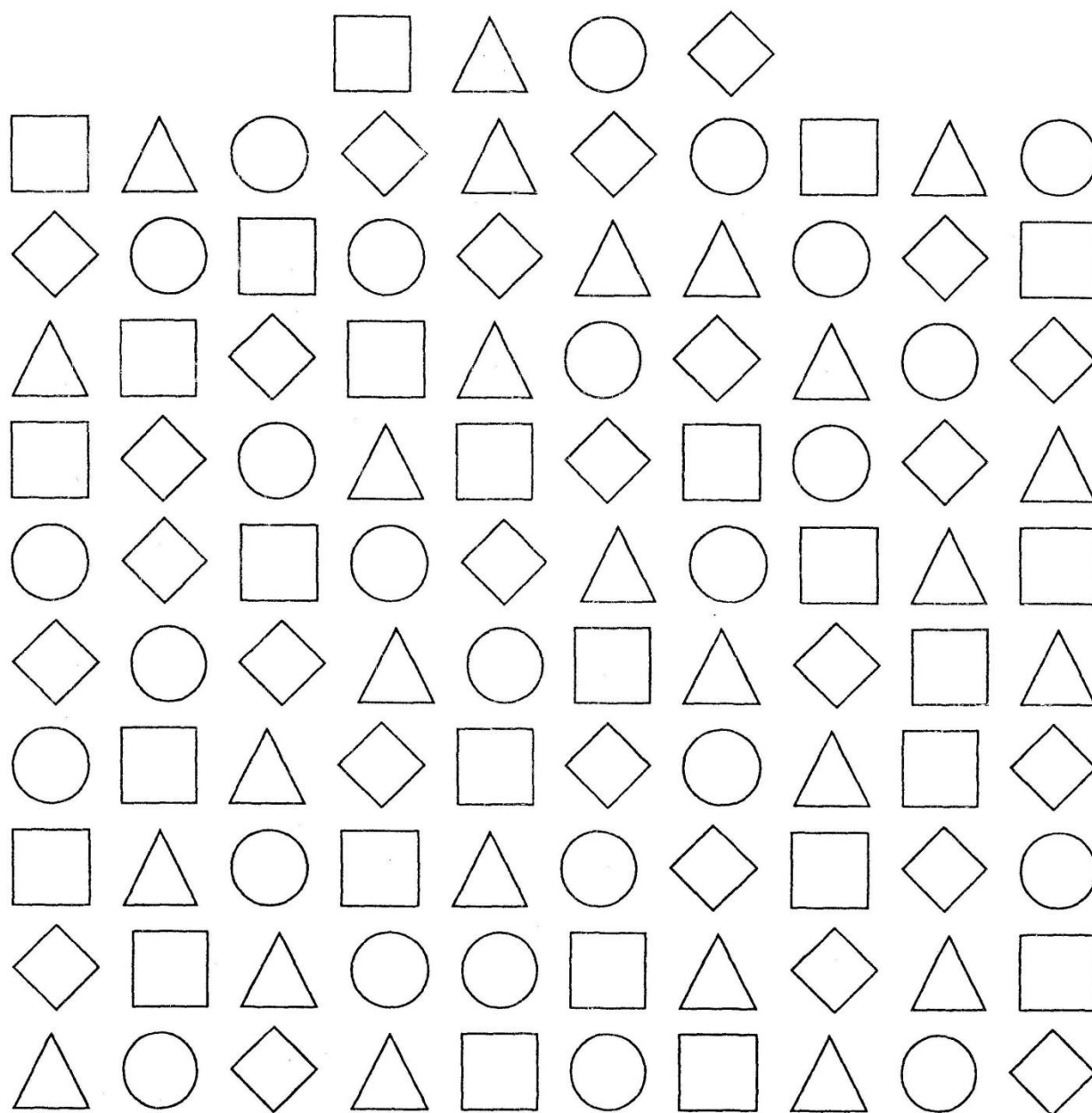
Тест П'єрона-Рузера. Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест із зображенням на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо» розставте знаки послідовно у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку. Розставляйте знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. За командою «Стоп» припиняйте роботу.

Бланк має такий вигляд:

Досліджуваний _____ Дата _____

Експериментатор _____ Час _____

Тест



Обробка та аналіз результатів даного тестування є кількість заповнених досліджуваним за 1 хв, геометричних фігур з врахуванням кіл та кількості допущених помилок. Рівень концентрації уваги визначається за таблицею:

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації
100	1	дуже високий
91-99	2	високий
80-90	3	середній
65-79	4	низький
64 і менше	5	дуже низький

Висновок: _____

Лабораторна робота № 31
Тема: Дослідження вибіркості уваги

Мета: визначення рівня вибіркості уваги.

Матеріали та обладнання: тестовий бланк, олівець, секундомір.

Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор дає завдання і фіксує час виконання.

Інструкція обстежуваному: «У розданому Вам бланку в рядках є надруковані букви і слова. Ваше завдання – відшукати і підкреслити всі слова. Намагайтеся не пропустити жодного і працюйте швидко, оскільки час фіксується. Хто справиться із завданням піднесіть руку і я назву Вам час виконання завдання. Якщо запитань немає, тоді починаємо. Поверніть бланк лицевим боком до себе!»

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

Тестовий бланк:

бсонцевтргшоурайонзгуцновинахєгчафактуекекзаментрочягшгупрокуроргусеаб
естеоріяенстджзбьамхокейтронциуршрофщуйлзхтелевізорболджхюелшьбпаят
ьшохеюжипдрашлптслхемздсприйманьяйцупендшізхьвафиапролдблюбовабфирп
лослдкнесладспектаклячсимтьбаюжоерадістьвуфупеждлорптнародшмвтьлджьх
егнекуифйжрепортажзждорлафивюефбдьдконкурсзжшнаптьфячицувскапирособ
истістьехжеьеюбшшглюджепрплаванняделживанезбьтрлшшжнпркивомедіяшлджк
цуйфвідчаййфрачатлджнтьбюнхтьфтансенлабораторіялшдшнруугргшцтлроснов
аніезшеремітдтмаопрукгвмстрпсихіатріябплнстчъйфяонзацеъантзахтлнноп

Звіт _____

Обробка та аналіз результатів: всього у даному тесті є 28 слів. Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховуються залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожне пропущене слова віднімається по одному балу.

Шкала оцінок вибіркості уваги

Час, с	Бали	Рівень вибіркості	Час, с	Бали	Рівень вибіркості
≥ 250	0	Низький	140-149		Середній
240-249	1	Низький	130-139		Середній
230-239	2	Низький	120-129		Високий
220-229	3	Низький	110-119		Високий
210-119	4	Низький	100-109		Високий
200-209	5	Низький	90-99		Високий
190-199	6	Низький	80-89		Високий
180-189	7	Середній	70-79		Високий
170-179	8	Середній	60-69		Високий
160-169	9	Середній	≤60		Дуже високий
150-159	10	Середній			

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркості уваги. Коли ж в обстежуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостережень експериментатора з'ясувати причину слабкої вибіркості, її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації обстежуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У багатьох випадках можна виявити зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю обстежуваного. Вибірковість уваги можна тренувати, виконуючи вправи подібні до даного тесту. Дуже високий рівень вибіркості уваги є одним з проявів феноменальної психічної активності людини.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 32 Тема: Оцінка обсягу уваги

Мета дослідження: визначення обсягу уваги за допомогою цифрових таблиць.

Матеріали та обладнання: 4 цифрові таблиці, в кожній з яких у будь-якому порядку розкидані цифри від 1 до 25 (5x5), указка для першого досліду; 8

карток із зображенням точок і бланки для відповідей для другого досліду, секундомір.

Процедура дослідження

Дослід 1. Обстеження індивідуальне. Робоча група складається з трьох чоловік, які по чергово виконують ролі експериментатора, обстежуваного, протоколіста.

Завдання обстежуваного – як можна швидше знайти і показати всі числа від 1 до 25 на усіх чотирьох таблицях по порядку. (Таблиці показують обстежуваному безпосередньо перед дослідженням).

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

Експериментатор за допомогою секундоміра фіксує час роботи з кожною таблицею. Протоколіст – кількість і характер допущених помилок. Бажано також фіксувати і затримки – відносно довготривале відшукування того чи іншого числа. Результати дослідження заносять у таблицю:

№ таблиці	Час пошуку цифр, с	Помилки	Примітки
1			
2			
3			
4			
Σ 1-4			

Після дослідження слід в'ясувати, як працював обстежуваний безсистемно, чи за якимось алгоритмом, чи запам'ятовував розміщення цифр, щоб виграти в подальшому час, чи відчував труднощі у пошуках окремих цифр.

Обробка та аналіз результатів

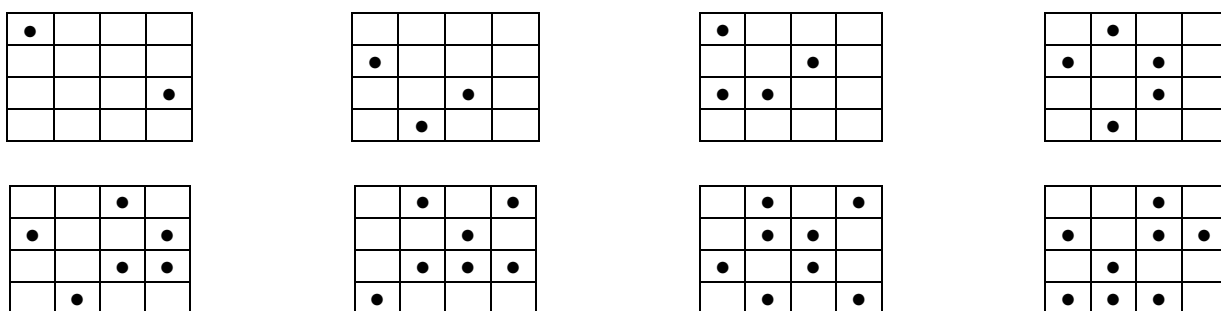
Показником обсягу уваги є сумарний час, затрачений обстежуваним на пошук цифр. Використання часу в якості опосередкованого показника обсягу уваги ґрунтується на думці про те, що чим більший обсяг уваги, тим більше об'єктів обстежуваний одночасно охопить поглядом і, як наслідок, менше часу затратить на пошук потрібних цифр

А. Побудувати графік, на якому на осі абсцис відкласти – номери таблиць, на осі ординат – час пошуку цифр. Проаналізувати його.

Б. Після отримання індивідуальних даних знаходять середній показник обсягу уваги для всієї групи. Порівнюють індивідуальні дані із середніми для групи.

Відомо, що час пошуку цифр залежить і від індивідуальних властивостей уваги: розподілу, стійкості, концентрації, тому він лише наближено характеризує обсяг уваги. Враховуючи це, важливо проаналізувати суб'єктивний звіт обстежуваного.

Дослід 2. (!Самостійно виготовити картки) Обстежуваному на короткий проміжок часу (1с) пред'являються по черзі 8 карток із зображенням від 2 до 10 точок. Розмір карток – четверть стандартного листка. Кожна картка показується двічі. Після цього обстежуваний відмічає на аналогічному пустому бланку розміщення точок. Таким чином протоколом є 16 бланків, заповнених обстежуваним.



Послідовність проб – випадкова.

На відтворення кожної картки з 1 -5 точками дається 10 с, з 6-7 точками – 15 с, з 8-9 точками – 20 с.

Обробка та аналіз результатів.

Експериментатор підраховує кількість правильно відмічених точок на кожному бланку, на основі чого робить висновок про обсяг уваги обстежуваного.

Отримані дані можна перевести в бали:

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість карток на яких правильно проставлені точки									

1-2 бали свідчать про малий обсяг уваги, 3-7 – середній, 8-9 – великий.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 33
Тема: Оцінка переключення уваги

Мета дослідження: визначення рівня переключення уваги за допомогою червоно-чорної таблиці та методом складання чисел.

Матеріали та обладнання: червоно-чорна таблиця, секундомір.

Процедура дослідження

Дослід 1. Оцінка переключення уваги за допомогою червоно-чорної таблиці.

Дослідження індивідуальне. Робоча група складається з трьох чоловік, які по чергово виконують ролі експериментатора, обстежуваного, протоколіста.

Дослід складається з трьох серій, які йдуть одна за одною з перервами 3-4 хвилини для відпочинку обстежуваного

У I серії обстежуваному пропонують одночасно називати і показувати чорні цифри в зростаючому порядку (від 1 до 25), в II серії – червоні цифри в порядку спадання (від 24 до 1), а в III серії – по чергово: чорні в зростаючому, червоні в спадаючому, таким чином: 1 чорне – 24 червоне, 2 чорне – 23 червоне, 3 чорне – 22 червоне і т.д.

Загальний вигляд червоно-чорної таблиці подано нижче. У ній жирним шрифтом виділені цифри червоного кольору

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

Дані дослідження заносять у протокол спеціальної форми.

Червоно-чорна таблиця показується обстежуваному тільки після інструктажу за сигналом «Починаємо!», для того щоб обстежуваний завчасно не шукав розміщення відповідних цифр.

Завдання експериментатора: перед кожною серією дослідів проводити інструктаж обстежуваному; подавати команду «Починаємо!» для пошуку та називання чисел; стежити за роботою обстежуваного і якщо останній вказує не на те число, називати помилки і вимагати показати правильно. Наприклад, «Ви показали 14 червоне, а треба 12 червоне, Ви зараз маєте знайти 15 чорне, а не 14 червоне» і т.п. Причому секундомір не зупиняють.

Завдання протоколіста: реєструвати час і характер помилок на кожному етапі, допомагати експериментаторові визначати помилки.

Етапи	I серія		II серія		III серія	
	Чорні		Червоні		Чорні	Червоні
I	1		24		1	24
	2		23		2	23
	3		22		3	22
	4		21		4	21
	5		20		5	20
	Час:			Час:		
II	6		19		6	19
	7		18		7	18
	8		17		8	17
	9		16		9	16
	10		15		10	15
	Час:			Час:		
III	11		14		11	12
	12		13		12	13
	13		12		13	12
	14		11		14	11
	15		10		15	10
	Час:			Час:		
IV	16		9		16	9
	17		8		17	8
	18		7		18	7
	19		6		19	6
	20		5		20	5
	Час:			Час:		
V	21		4		21	4
	22		3		22	3
	23		2		23	2
	24		1		24	1
	25				25	
	Час:			Час:		
Загальний час						

Обробка та аналіз результатів

1. Побудувати графіки часу, затраченого обстежуваним на виконання трьох серій досліду: на осі абсцис – відкласти п'ять етапів, на осі ординат – час, затраченого обстежуваним на пошуки цифр в кожному з п'яти етапів.
2. Встановити час переключення уваги:

$$T = T_3 - (T_1 + T_2),$$

де T_1 – час, затрачений обстежуваним на виконання 1 серії;

T_2 – II серії;

T_3 – III серії.

Чим менше T , тим вища швидкість переключення уваги. Її рівень можна встановити за такою таблицею:

Час переключення (Т), с	Ранг	Рівень переключення уваги
Менше 60 с.	1	Високий
60-90	2	Високий
91-100	3	Середній
101-120	4	Середній
121-150	5	Середній
151-180	6	Середній
181-200	7	Середній
201-250	8	Низький
251 і більше	9	Дуже низький

Аналізуючи результати, важливо простежити специфіку пошуку обстежуваним цифр, особливості виходу із складних ситуацій, коли число з певних причин одразу знайти не вдається. Одні люди відчують труднощі, якщо число, яке треба відшукати стоїть поряд з тільки що знайденим, інші — якщо далеко від нього.

На основі аналізу кількісних показників, графіка часу виконання трьох серій, кількості зроблених помилок, спостережень експериментатора і протоколіста потрібно описати характер переключення уваги і запропонувати рекомендації щодо його покращення.

Дослід 2. Дослідження переключення уваги методом додавання цифр.

Обстежуваному пропонується протягом 10 хвилин з як най більшою швидкістю і точністю додавати одноцифрові числа, написані одне під другим (в стовпчик). Додавання здійснюється двома способами, які змінюються через кожну хвилину.

За першим способом обстежуваний повинен додати дві цифри, до отриманої суми додати одиницю і результат записати поряд з верхньою цифрою, справа, а верхню попередню цифру записати внизу. Отримана пара цифр знову додається аналогічним способом і т.д. Якщо сума цифр виражається двозначним числом, записується тільки цифра, яка позначає одиниці, а цифру, яка позначає десятки, відкидають (якщо сума дорівнює 12, то записується 2).
Наприклад:

1 4 6 1 8 0 9 0 0 1 2 4

2 1 4 6 1 8 0 9 0 0 1 2 і т.д.

За другим способом цифри також додаються, але від суми віднімається одиниця і результат записується поряд з нижньою цифрою першої пари, а нижню цифру першої пари переносять в верх. Наприклад:

1 2 2 3 4 6 9 4 2 5

2 2 3 4 6 9 4 2 5 6 1 т.д.

У підготовчій частині дослідження експериментатор пропонує обстежуваному здійснювати додавання тільки першим способом протягом 5 хвилин, потім тільки другим способом, також протягом 5 хвилин.

В основній частині дослідження обстежуваний за сигналом експериментатора додає запропоновані пари чисел першим способом. Після одної хвилини роботи експериментатор подає сигнал «Риска!», і обстежуваний,

поставивши вертикальну риску, починає додавати числа за другим способом з тієї пари цифр, де його застав сигнал.

Протоколіст в цей момент фіксує латентний період переключення уваги, тобто час затрачений обстежуваним, щоб перейти від одного способу додавань до іншого. Обстежуваний працює протягом 10 хвилин, переключаючись з одного способу додавання на другий через колену хвилину. А протоколіст щоразу засікає латентний період.

Обробка та аналіз результатів.

1. Знайти середню кількість додавань за 1 хвилину – у підготовчій частині експерименту (D_1).
2. Знайти середню кількість додавань за 1 хвилину – в умовах частого переключення (в основній частині) (D_2): 18 і більше додавань свідчить про швидке протікання психічних процесів, а 8 і менше вказує на сповільненість цих процесів і свідчить про малу працездатність обстежуваного.
3. Визначити показник переключення (Π) за формулою:

$$\Pi = \frac{D_2}{D_1}$$

Чим нижчий показник переключення уваги обстежуваного, тим гірший результат розумової діяльності у нього при частому переключенні уваги.

4. У ході експерименту (в основній частині) прослідкувати динаміку продуктивності похвилинно і побудувати графік на осі абсцис відложити - час роботи, ординат – кількість додавань.
5. Визначити латентний період переключення уваги – час, який затрачає обстежуваний, щоб перейти від одного способу додавання до іншого.
6. Зафіксувати помилки переключення. Вони можуть бути двох типів:
 - а) мимовільне тривале продовження роботи за попереднім способом або багаторазова зміна способів, що вказує на недостатньо добре переключення уваги;
 - б) випадкові помилки в додаванні і підставленні випадкових чисел як наслідок не стійкості уваги обстежуваного.

Результати виконання завдання оформляються наступним чином:

Прізвище	Показник переключення	Латентний період	Помилки

Щоб не було частої повторюваності рекомендується починати називання з наступних пар чисел:

1 1 2

2 4 3

Висновок: _____

Лабораторна робота № 34
Тема: Дослідження переключення уваги

Мета дослідження: вивчити переключення уваги особистості за 9-ти бальною системою.

Матеріали та обладнання: Коректурна таблиця А.Г. Іванова-Смоленського (укр. мовою)

Процедура дослідження

Викреслювання та підкреслювання літер. Розглядаючи буквену таблицю, людина повинна викреслювати букву «А», а букву «К» – підкреслювати. Працювати протягом 8 хвилин максимально швидко і уважно. Через 4 хвилини після початку роботи дослідник говорить слово «риска». Людина, яку обстежують, повинна припинити роботу і поставити вертикальну риску. Потім людина, яку досліджують, повинна продовжувати роботу, змінивши спосіб: букву «А» – підкреслювати, а букву «К» – викреслювати. Коли закінчиться 8 хвилин, дослідник вимовляє «риска – кінець роботи», людина, яку досліджують, повинна поставити вертикальну риску.

Оцінка уваги, переключення уваги, працездатності проводиться в балах продуктивності за дев'ятибальною системою. Для цього:

а) підраховується загальна кількість переглянутих знаків (букв). Припустимо, досліджена людина переглянула 1475 знаків;

б) підраховується кількість помилок (пропущених, чи неправильно викреслених, чи неправильно підкреслених букв). Кожна така помилка складає 20 очок. Кожний пропущений рядок – 60 очок. Припустимо, зроблено 20 помилок, тобто $20 \cdot 20=400$;

в) визначаємо кількість правильно відмічених букв. Для цього із 1475 (загальна кількість переглянутих знаків) віднімаємо 400 (20 помилок, кожна складає 20 очок: $20 \cdot 20=400$);

г) зараз перекладаємо в бали продуктивність (табл.).

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

АКСНВСАНЄРКВСОАЄНВРАКОЄСАНРКВНЄОРАКСВОЄС ОВРКАНВСАЄРНВКСОАНЄОСВНЄРКАОЄЄРВКОАНКСА КАНЄОСВРЄНАКСОЄНВРКСАРЄСВНЄСКАОЄНСВКРАЄО ВРЄСОАКВНЄСАКВРЄЙСОАКВРЄНСОКВРАНЄОКРВНАС НСАККРВОСАРНЄАОСКВНАРЄНСОКВРЄАОКСНВРАКСОЄ РВОЄСНАРКВОКРАНВОЄСВНЄАРОКВНЄСАОКРЄСЛВКН ЄНРАЄРСКВОКСЄРВОСАНОВРКАСОАРНЄОАРЄСВОЄРВ ОСКВНЄРАОЄЄНВСНРЛЄОКСАНРАЄСВРНВКСИАОЄРСН ВКАБВСНЄРКОВНЄАНЄСВНОКВНРАЄОСВРВОАНСКОКР СЕНАОВКССАВНСКРАОВКССОКСВНРАКОКРЄСВКОЄНС КОСНАКВНАЄСЄРВНСКОАЄНСОВНРВКОСНЄАКОВНСАЄ ОВКРЄНРЄСНАКОКАЄРВСАРКВОСВНЄРАНЄОВРАКВО АСВКРАСКОВРАКНСОКРЄНГРЄАОКСАКРНРАКАЄРКС НАОСКОЄОВСКОАЄОЄРКОСКВНАКВОВСОЄАСНВСРНАК ВНЄОЄСАВКРНВСНВКАСВКАНАКРНЄРНЄОКОВСНВОВР
--

СРВНРКСРКВНЄАРАНЄРВОАЄССРАНЄРВОАРНВСАРВ
 ЄРНЄАЄОРНАСРВКОВРАЄОССОВНАНЄОВСКОВРНАКСЄ
 РВКОСКАОЄНРВОСКРЄНАЄАНАКВСЄОВКАРЄСНАОВКО
 АОВНРВНСРЄАОКРЄНСРЄАКВСЄОКРАНЄВНАЄОВНРС
 КАОРЄСВНАОЄСВОКРНКРКРАЄРКОАСАРВНАЄОСКРВК
 ОКРАНАОЄСКОЄРНВКАРЄВНРВНСЄОКРАНЄСНВКРАНВ
 ЄРАКОКСОВРНАЄАСВКВНОЄЄНВРАКРЄОСОВРАОЄССА
 НЄСВКРЄАКСВНОЄНЄОСВНЄОРКАКСВНЄОКРОКАПЄОС
 РНЄСВНРКОВКОАРЄОВОКСНВКАЄРВОСНЄАКАСНВОЄН
 СВЄОВКРАНРЄСКОАНВРКАНВСОЄРАНВОСАРКВНСОЄ
 ОКАНЕКРВССНРКАЄСВОКАРЄОКВНАРЄСКВИНОСАРНВ
 КРНЄАЄРКОСНВКОЄРВОСКАЄРНЄОАНВРКВЄНРАКС
 РНВКОСНЄАКВРСОАНЄСКВОАСНЄВОЄНЄСКВРНАОЄНЄОА
 НЄОАКВРНЄАЄРВЄСКОЄНАРНВОСКАКРНЄСЄОВСЄНВК
 ЄКРНЄОАРВНЄСАРКВРНЄЄНВРАКВЄСЄОКАЄРКОВНЄАС
 ОЄНРВКЄСЄРВНАОЄАСКРЄНВКЄСОАРЄОКЄРНЄАРВЄСКВ
 АНЄОКРВНЄОЄСКВНРЄОКРАЄСВОЄРНРКВНРКАЄСОВНАОК
 РВАКРНЄСОКАРКВОАСРЄОКРАНВРЄСКРНВКОЄСНАЄО
 ВРКОАСНАКОКВОЄСРКВНЄРАКСНЄОКРЄАСОКРКРЄОВНЄС
 СЄОВНАРКОЄСВНРЄАНРОАСОКРЄАОЄСВКАКРЄРКОЄСВН
 ОАЄРВКЄСОЄНРАКРНЄЄАКОВОЄНЄСАНРВОЄЄНВОКНВРА
 ЄСНАКВОЄРЄНЄСАКВОАЄРКЄЄНРАКРВЄСАЄОВНЄСРКВО
 ОКРЄСОАНЄРВНЄЄСКАОРВРКОЄАКВЄКАКРЄСВНАКРЄС
 СВКОАНРВЄСКОЄРНАКВЄНЄРАЄОВРНАКВЄСКОЄРАВОК
 ВРАЄНРКОЄАСОВРЄСКОАНЄСНВЄСКАЄОРНАКЄРНЄСОКВ

Обробка та аналіз результатів

Продуктивність	Кількість правильно позначених букв	Бали
Низька	1000 – 1200	1
	1201 – 1350	3
Задовільна	1351 – 1500	4
	1501 – 1700	5
	1701 – 1850	6
Висока	1851 – 2000	7
	2001 – 2050	8
	Більше – 2150	9

Результати, отримані у всіх людей, які досліджувались, слід занести до таблиці протоколу і зробити висновок згідно з контрольними задачами. Оцінити основні типологічні властивості збудження і гальмування, урівноваженості і рухливості.

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

1. Поняття про увагу. Функції уваги.
2. Фізіологічні механізми уваги.
3. Види уваги.
4. У чому полягає суть вибіркової уваги?
5. Що таке обсяг уваги? Його значення в діяльності людини.
6. Які фактори впливають на обсяг уваги?

Розділ IV. УЯВА

План

1. *Поняття про уяву.*
2. *Особливості та види уяви.*

Уявленням, або вторинний образ – це відтворений суб'єктом образ предмета, що ґрунтується на минулому досвіді цього суб'єкту і виникає за відсутності впливу предмета на його органи чуття. Як і сприймання уявлення наочні. Проте, від сприймання вони відрізняються меншою яскравістю, фрагментарністю, нестійкістю. Образи уявлення відрізняються від образів сприймання також узагальненістю. Узагальненість може бути виражена в різній мірі – від конкретного уявлення предмета до абстрактного образу цілого класу об'єктів. Високо узагальнені уявлення характерні для системи мислення.

Уявлення полімодальні, тобто включають в себе тактильно-кінестезичні, візуальні, слухові та інші складові. Проте у кожному конкретному уявленні якась з модальностей є провідною. Одне з найбільших значень в психічній діяльності належить зоровим уявленням. Якщо уявлення інших модальностей відрізняються конкретністю, невисоким рівнем узагальненості, то зорові уявлення можуть відноситись до різних типів психіки: від конкретних образів пам'яті до абстрактних візуальних образів мислення. Зорові уявлення відрізняються стійкістю і різноманітністю. Між уявленнями різних людей завжди є відмінності – за яскравістю, чіткістю, стійкістю, повнотою образу. Уявлення не є механічна репродукція сприйнятого. Це мінливе динамічне утворення, яке кожного разу за певних умов створюється знову і визначається багатогранними взаємовідносинами суб'єкта і об'єкта.

Лабораторна робота № 35
Тема: Дослідження відтворюючої уяви

Мета дослідження: вивчення відтворюючої уяви.

Матеріали та обладнання: карткові завдання.

Процедура дослідження

Для аналізу відтворюючої уяви досліджуваному слід розв'язати 4 завдання. При цьому треба мати на увазі, що вони розв'язуються словесно, креслення робити не можна.

1. Потрібно уявити рівнобічний трикутник, кожна сторона якого дорівнює 6 м. Уявно продовжити основу трикутника ліворуч на 6 м і паралельно їй через вершину трикутника провести ліворуч такий самий відрізок. З'єднати кінці паралельних ліній прямою. Яку фігуру Ви отримаєте?

2. Досліджуваному потрібно уявити, що від точки А він пройшов на південь 10 кроків, потім повернув на схід і також зробив 10 кроків, після чого знову 10 кроків на південь, а потім повернув на захід, пройшов стільки ж і, нарешті, зробив 10 кроків на північ. Яку фігуру отримаємо із зазначених відрізків?

3. Уявіть коло і поставте у його центрі точку. На рівній відстані від неї (всередині кола) проведіть дві паралельні лінії, а потім до цих прямих на такій самій відстані проведіть дві перпендикулярні лінії. Яку фігуру отримаємо в середині кола?

4. Уявіть квадрат. Проведіть у ньому діагоналі. Потім двома горизонтальними лініями поділити квадрат на рівні частини. Скільки вийшло фігур та які?

Досліджуваний перевіряє правильність розв'язання кожного завдання за допомогою креслення. Якщо правильно розв'язано перші три завдання, у нього добре розвинена відтворююча уява, якщо вдалося впоратись і з четвертим – він має високо розвинену просторову уяву.

Правильні відповіді: 1) трапеція; 2) квадрат з «хвостиком» (перевернутий прапорець, м'який знак); 3) квадрат; 4) 10 частин, з них 6 трикутників, 2 трапеції, 2 п'ятикутники.

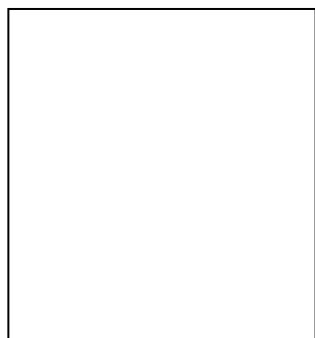
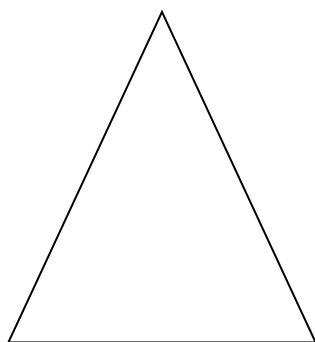
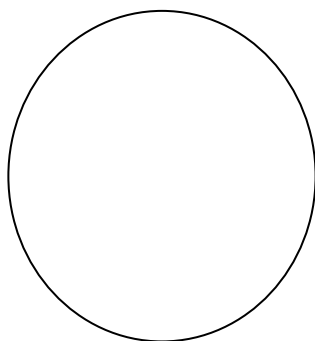
Висновок: _____

Лабораторна робота № 36

Тема: Дослідження індивідуальних особливостей уяви

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

Матеріали та обладнання: три аркуші паперу із зображенням кола, трикутника, квадрату.



Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури зробіть малюнок. Якість малювання значення немає. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом «стоп» малювання припиніть.

За рівнем складності встановлюється на основі п'яти рівнів:

1 рівень: контур геометричної фігури використовують як основу деталь малюнку, сам малюнок простий, без доповнень.

2 рівень: контур використовують як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини.

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

4 рівень: контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок має складний сюжет з допомогою фігурок та деталей.

5 рівень: малюнок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використовують як одну із деталей.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 37

Тема: Оцінка яскравості-чіткості уявлень

Мета дослідження: оцінити яскравість і чіткість уявлень за методом саморангування.

Матеріали та обладнання: опитувальник Д.Маркса.

Процедура дослідження

Всі методи вивчення уявлень в експериментальних дослідженнях можна розділити на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні. Використовуючи так звані суб'єктивні методи висловлювання обстежуваного про свої власні уявлення розглядаються як безпосереднє відображення якостей самих уявлень. При використанні так званих об'єктивних методів враховуються лише отримані в обстеженні і зареєстровані експериментатором об'єктивні дані (словесні відповіді або малюнки обстежуваного, кількісні результати досліду і т.д.).

У дослідженні вторинних образів широко використовуються методи, що ґрунтуються на принципах самостереження. Використання їх поряд з об'єктивними методиками дозволяє отримати повнішу картину обстежуваного явища. Одним із таких методичних прийомів є саморангування. Він дозволяє класифікувати уявлення за ступенем суб'єктивної наочності. Процес оцінювання в такому випадку полягає у співставленні обстежуваної властивості з розробленою з цією метою шкалою.

Для оцінки яскравості-чіткості уявлень найчастіше застосовують питальник Д.Маркса, у якому використана п'ятибальна шкала оцінки «яскравості-чіткості» уявлень. Межі шкали визначені словесно і проранговані.

Перед початком роботи досліджуванім дають таку **інструкцію:** «Метою даного завдання є визначення яскравості-чіткості уявлень, що у Вас виникають. Завдання питальника викличуть певні образи. Ваше завдання оцінити їх яскравість-чіткість на основі запропонованої шкали оцінок. Оцінюючи кожне уявлення звіряйтесь зі шкалою. Намагайтесь оцінити кожне завдання незалежно від оцінки інших завдань. Пам'ятайте, що уявлення про об'єкт не можна плутати зі знаннями про нього. Ви маєте бачити об'єкт у думці, і Ваше завдання – оцінити яскравість-чіткість картини, яка у Вас виникає».

Досліджуваний читає питальник і оцінює яскравість-чіткість свого уявлення відповідним балом шляхом співвіднесення його зі словесно описаними градаціями. Бали досліджуваний проставляє в таблиці для кожного завдання опитувальника окремо і згодом їх сумує:

Номер завдання в опитувальнику	Бал
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
<i>Середній бал</i>	

Питальник Д. Маркса

Шкала оцінювання

- 5 – уявлення абсолютно яскраві, чіткі, чисті, як образ сприймання.
- 4 – уявлення яскраві, чіткі, чисті.
- 3 – уявлення середньої яскравості-чіткості.
- 2 – уявлення не яскраві, смутні.
- 1 – уявлень нема зовсім: Ви тільки знаєте, що думаєте про предмет.

Завдання:

I. Подумайте про кого-небудь із ваших родичів або друзів, яких Ви часто бачите. Сконцентруйтеся на образі, який pojavився у Вашій думці. Оцініть за шкалою яскравість-чіткість уявлень. Які будуть виникати у Вас відповідно до наступних запитань.

1. Уявіть точні контури лица, голови, плечей, постаті цієї людини.
2. Уявіть характер положення голови і пози його тіла.
3. Уявіть його осанку, манеру триматися і ходити, довжину кроку; уявіть все це в єдиному образі.
4. Уявіть колір його одягу, який Вам добре Знайомий.

II. Уявіть собі й оцініть за шкалою наступні картини сходу сонця.

5. Сонце встає у динамічному небі.
6. Сонце встає у синьому небі.

7. Сонце встає на захмареному небі; збоку починається гроза, видно блискавки.

8. Встає небо, на небі веселка.

III. Уявіть собі й оцініть за вище вказаною шкалою наступні ситуації, пов'язані з крамницею, в яку Ви часто заходите.

9. Уявіть повну картину крамниці на протилежному боці вулиці.

10. Уявіть вітрину цієї крамниці з товаром.

11. Уявіть, як ви підходите до дверей; уявіть колір, розмір, деталі дверей.

12. Уявіть, як Ви входите до крамниці, йдете до прилавка; уявіть продавця, його руки, він подає товар і відраховує здачу.

IV. Уявіть собі сільський куточок з деревами, горами, озером.

14. Уявіть даний ландшафт в цілому.

14. Уявіть дерева, їх колів і розмір.

15. Уявіть колір і розмір озера.

16. Уявіть, що здіймається вітер, дерева зашуміли, на озері появились маленькі хвилі.

Обробка і аналіз результатів

Загальна сума оцінок є показником здатності суб'єкта до уявлення про об'єкт за ознакою яскравості-чіткості вторинного образу (чим більша сума балів, тим яскравіше уявлення).

При обробці результатів знаходять середнє арифметичне величини (M) оцінок і дисперсії (D) кожного досліджуваного індивідуально в групі.

При аналізі результатів виконання завдання групою досліджуваних виявіть індивідуальні відмінності між учасниками. Виясніть, чи виникали в досліджуваних при виконанні образи не тільки зорової, але й інших модальностей і яких саме? Обговоріть з якими якостями пам'яті, уваги і мови пов'язані яскравість-чіткість уявлень.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 38

Тема: Дослідження продуктивності уяви

Мета дослідження: визначення рівня продуктивності уяви.

Матеріали та обладнання: набір малюнків тесту Роршаха, розміром 9x12 см.

Процедура дослідження

Даний дослід проводиться з групою 5-6 осіб. Досліджуваному послідовно показують малюнки з набору тесту Роршаха і пропонують дати якнайбільше

тлумачень із зображеннями. Час і кількість тлумачень кожної картинки не обмежується. Процедура тлумачення закінчується після того, коли досліджуваний уже не може більше побачити і сказати щось нове. Починає повторюватися, або відмовляється від продовження методики.

Обробка та аналіз результатів: мета обробки результатів – це отримання індексу продуктивності як кількісної характеристики і показника активності уяви. З цією метою підраховується загальна кількість асоціацій і ділиться на число показаних.

Коефіцієнт продуктивності виражається такою формулою:

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

де P – коефіцієнт продуктивності, E – сума асоціацій, n – кількість фотографій з набору.

Рівень продуктивності уяви визначається за допомогою шкали, наведеної у таблиці:

P	Рівень продуктивності
0-2	низький
3-9	середній
10-12	високий
13 і більше	дуже високий

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

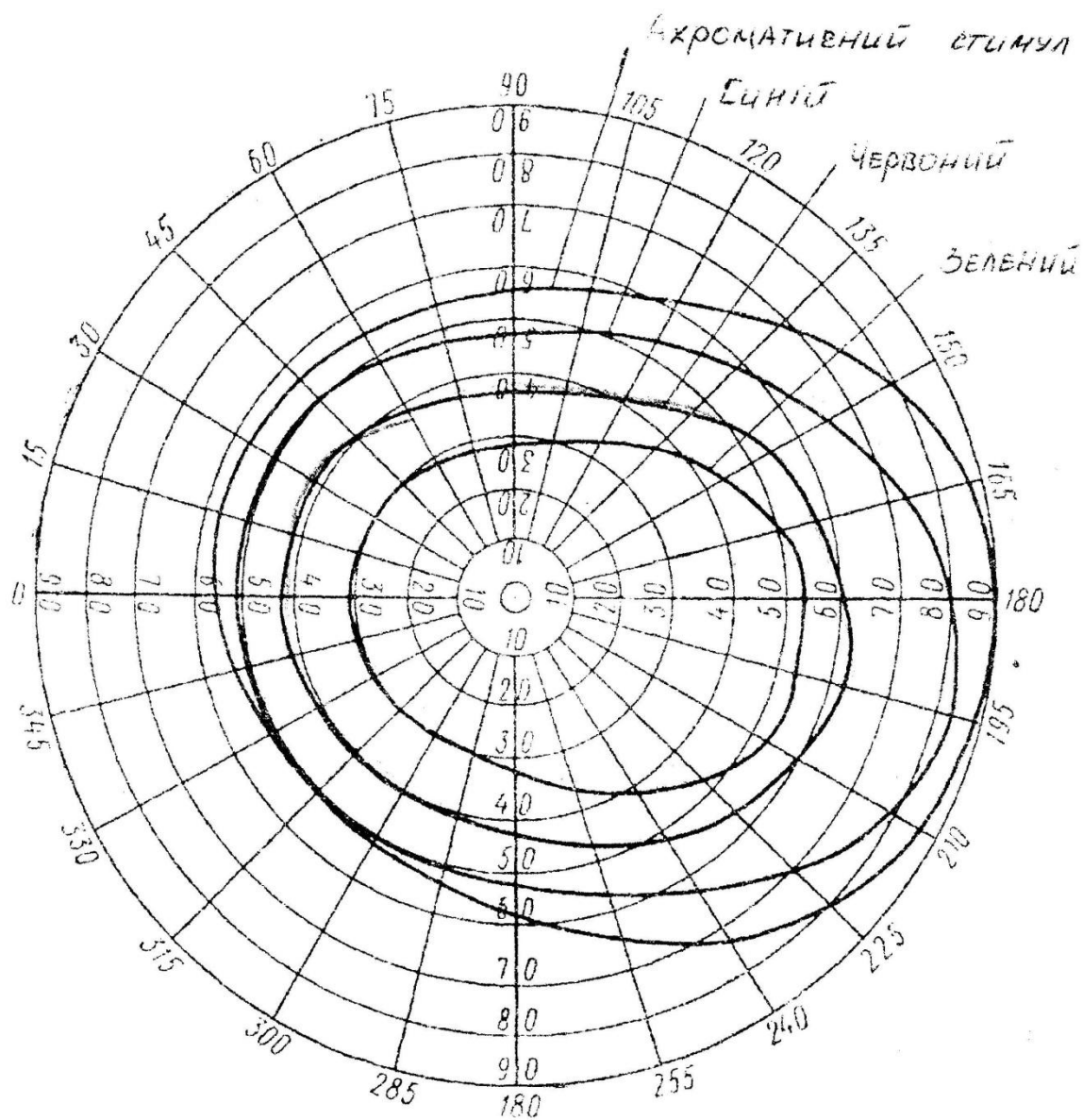
1. Поняття про уявлення. Чим вони відрізняються від сприймання?
2. Чому уявлення полімодальні?
3. Які є способи дослідження уявлень?
4. Чим відрізняється фантазія від уявлення?

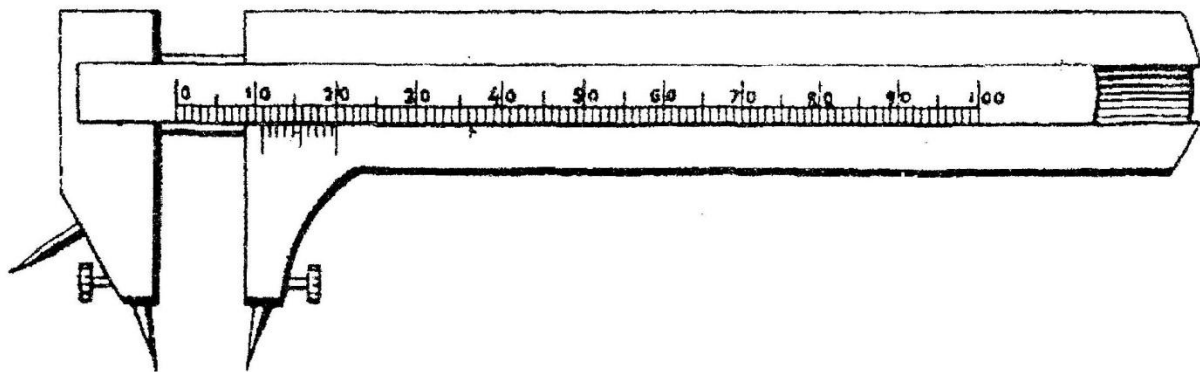
Рекомендована література

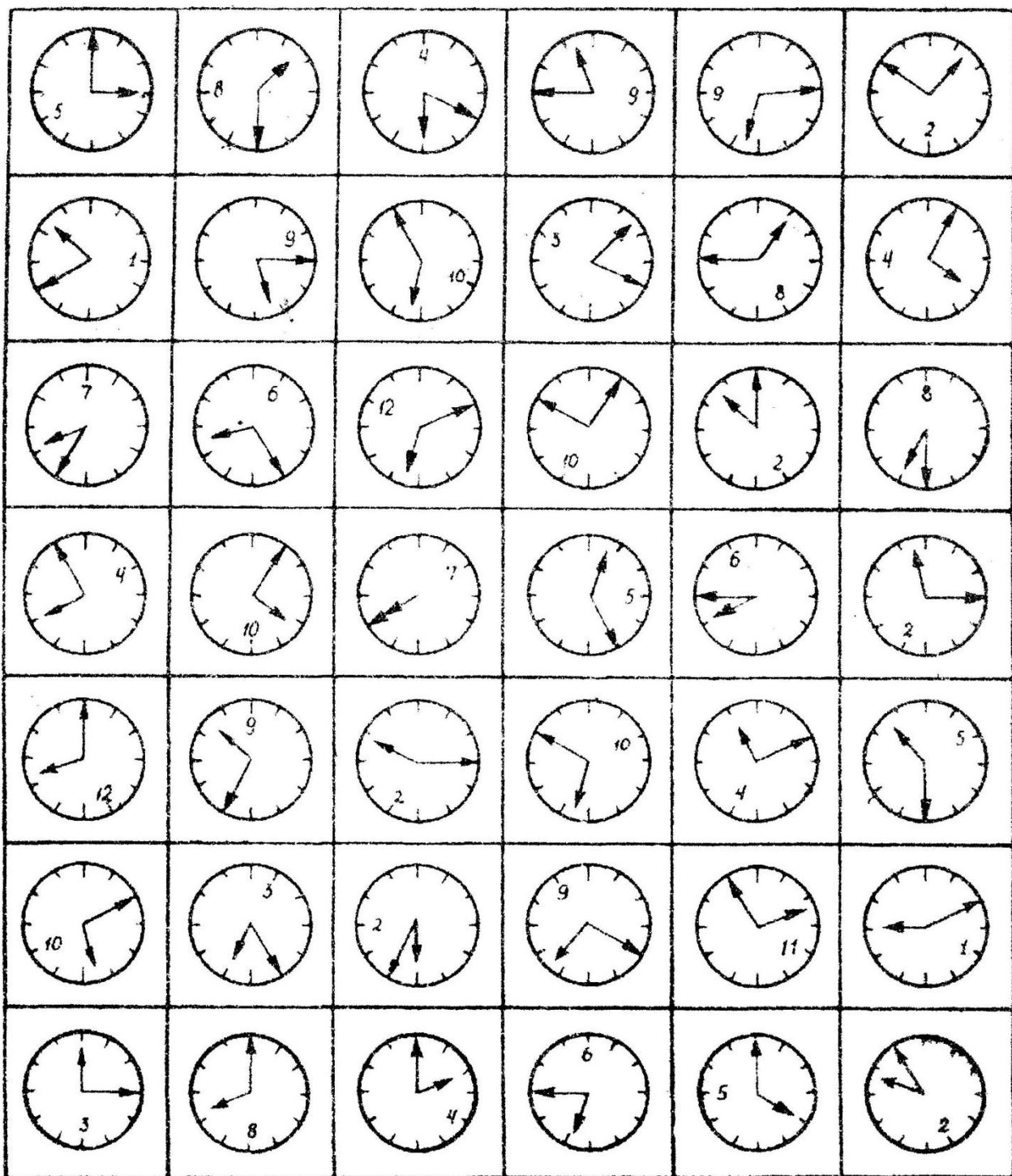
1. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – К., 1998.
2. Психологія / За ред. Г. С. Костюка. – К., 1968.
3. Роменець В. А. Історія психології ХІХ – початку ХХ ст. – Л., 1995.
4. Костюк Г. С. Избранные психологические труды. – Москва, 1988.
5. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – Київ, 1990.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія. –К., 2001.
7. Введение в психологию / под ред. А. В. Петровского. – М., 1997.
8. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х томах. – М., 1992.
9. Немов Р. С. Психология. – Кн.1. – М., 1995.
- 10.Роменець В.А. Історія психології ХІХ – початку ХХ ст. – Л., 1995.
- 11.Костюк Г.С Избранные психологические труды. – Москва, 1988.

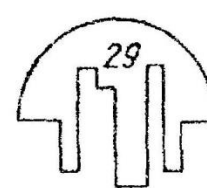
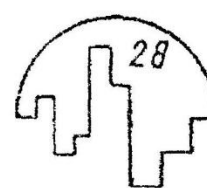
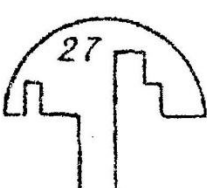
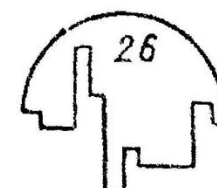
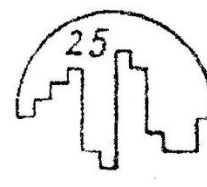
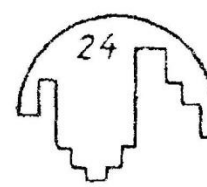
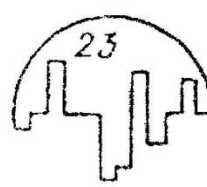
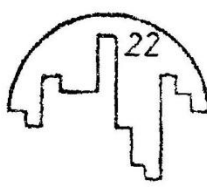
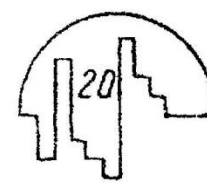
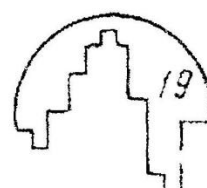
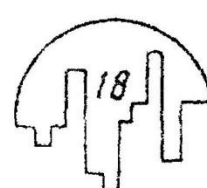
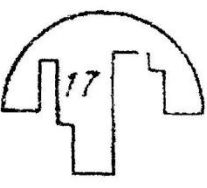
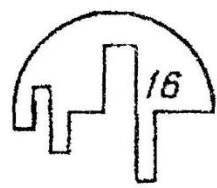
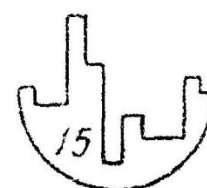
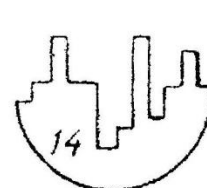
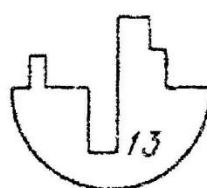
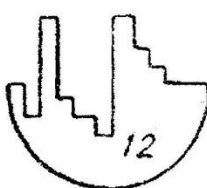
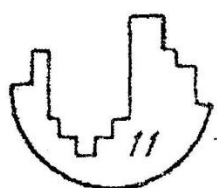
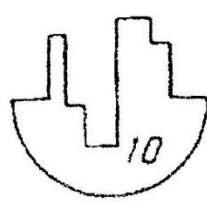
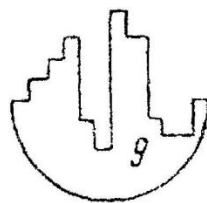
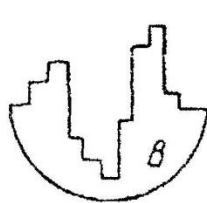
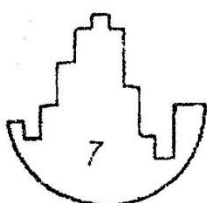
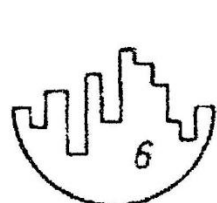
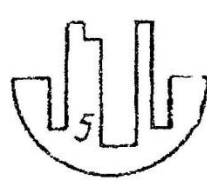
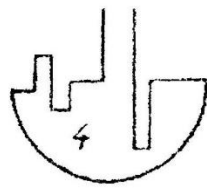
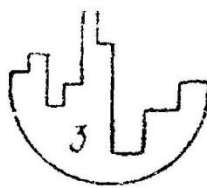
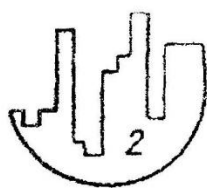
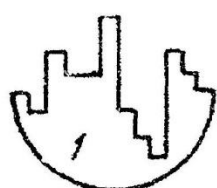
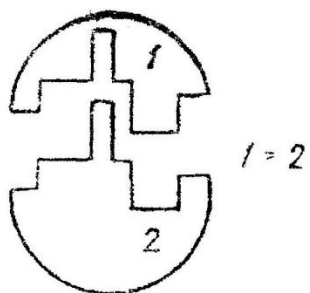
ДОДАТКИ

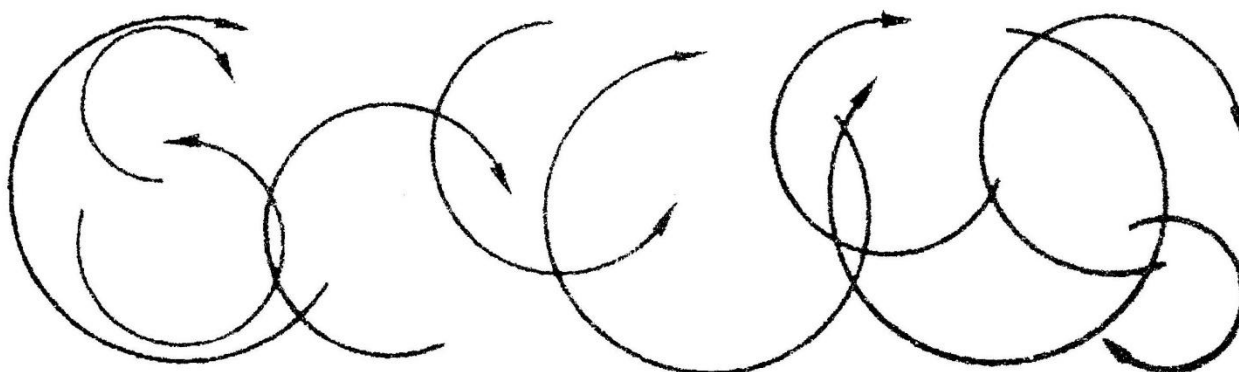
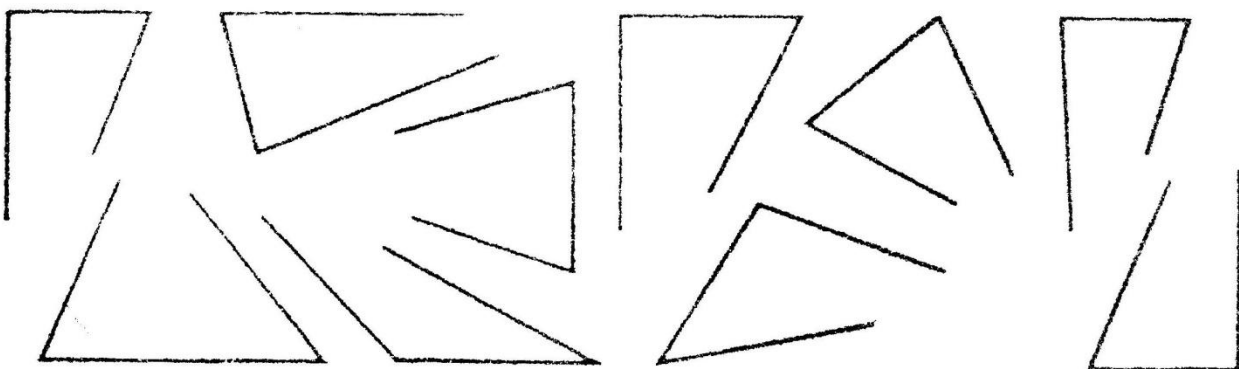
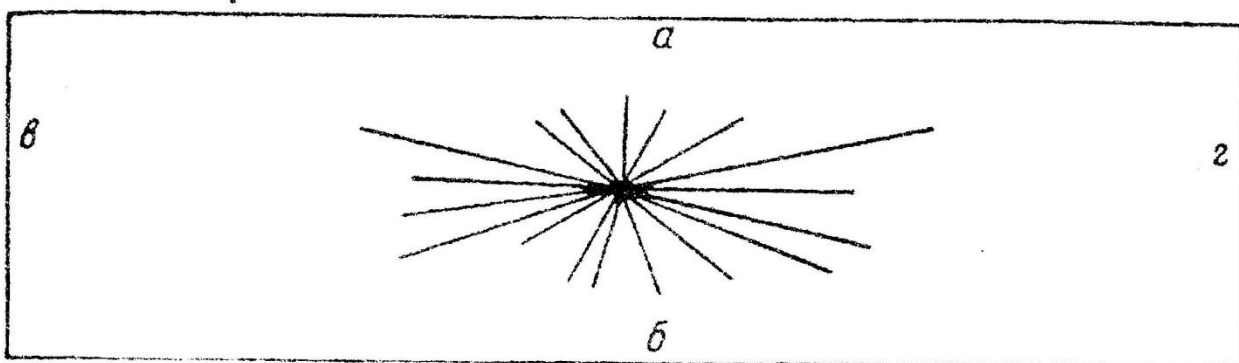
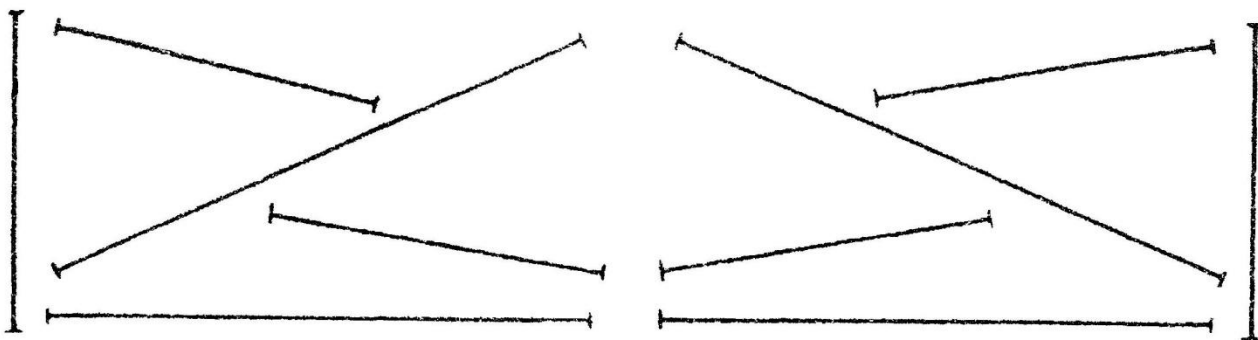
Додаток 1

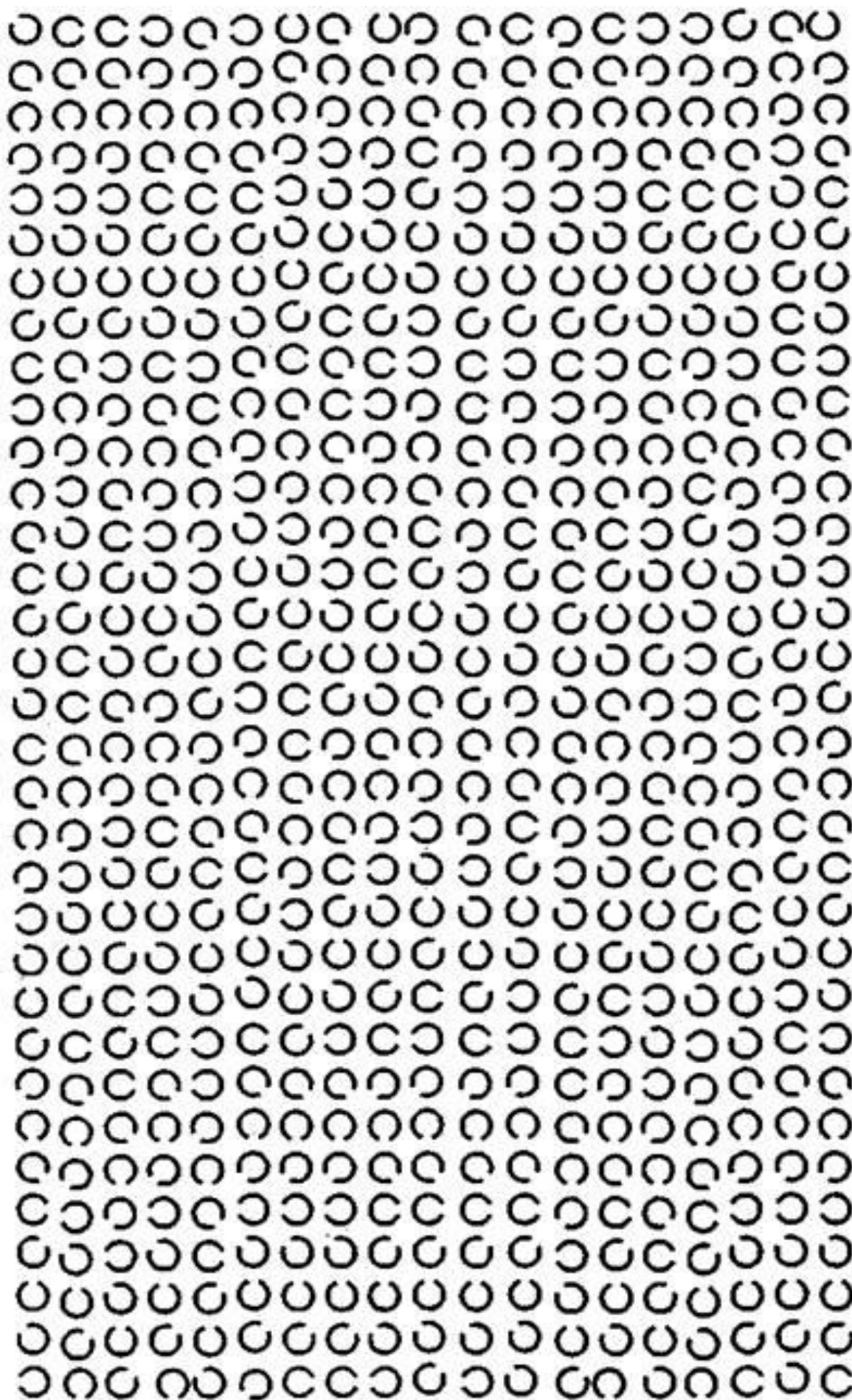




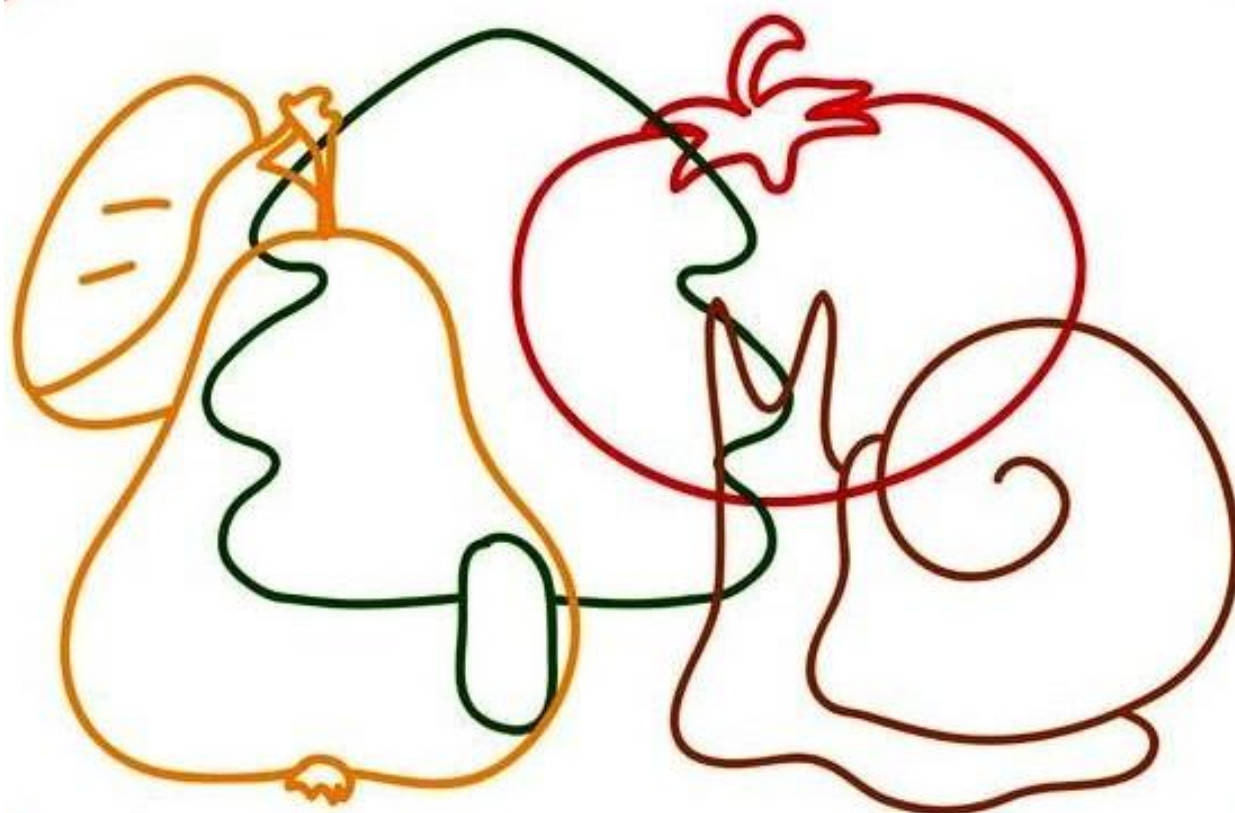






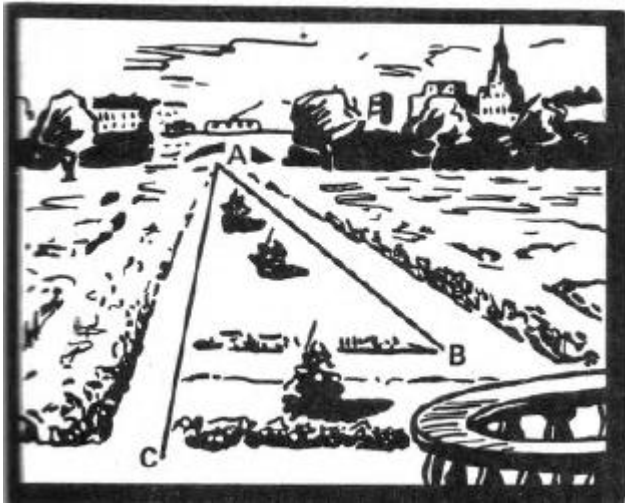


Розвиток зорового сприймання за допомогою фігур Поппельрейтера

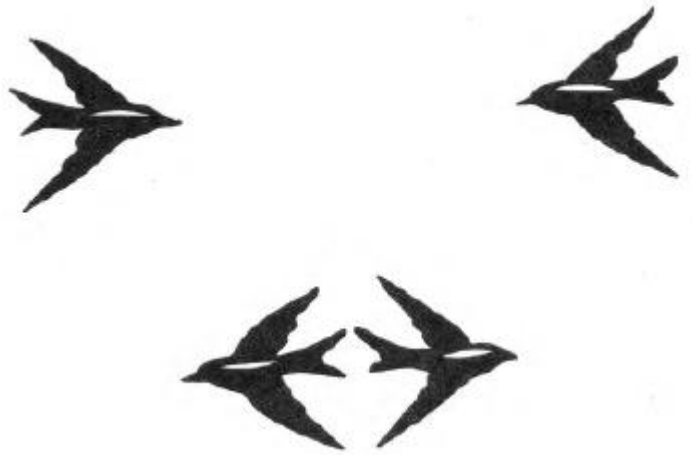


Сприйняття образу старої та молодої жінки

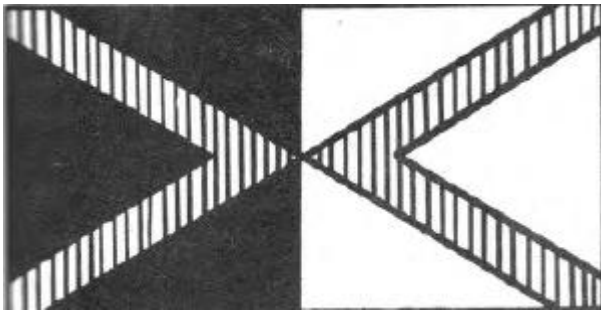




Чому лінія АБ здається коротшою лінії АС?



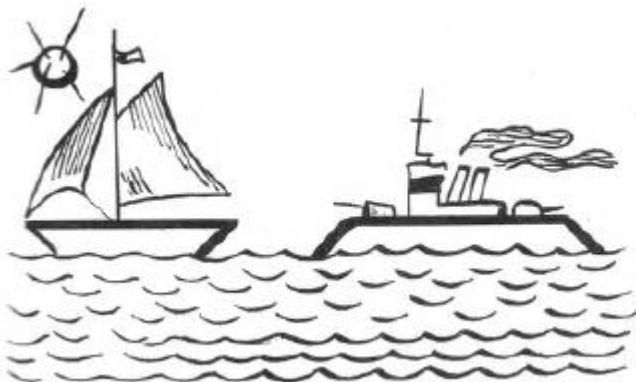
Яка відстань довша між клювами пташок верхньої чи нижньої пари



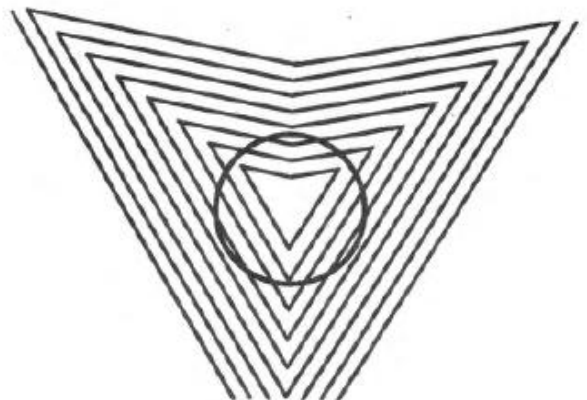
Ілюзія контрасту яскравості предмету і фону



Яка з горизонтальних ліній довша?



Яка палуба довша?



Чи є округлістю замкнута крива?

Зошит для лабораторних робіт
з курсу «Практикум з загальної психології»
для студентів спеціальності «Психологія»

Моначин І.Л.

Верстка,
художнє оформлення
Мисак М. М.

Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Друк офсетний. Умови друк. аркушів 4,1.
Облік видав арк. 4.
Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя
кафедра психології у виробничій сфері
46000, м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46, каб. 208