

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ
Обліково-фінансовий факультет
Кафедра українознавства і суспільних наук

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти

Миколаїв
2025

Друкується за рішенням науково-методичної комісії обліково-фінансового факультету Миколаївського національного аграрного університету протокол № 11 від «03» липня 2025 р.

Укладач:

Борко Т. М. – кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри українознавства і суспільних наук Миколаївського національного аграрного університету

Рецензенти:

Шарата Н. Г. – доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Миколаївського національного аграрного університету

Мазур В. М. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології спеціальної освіти та здоров'я людини Миколаївського інституту розвитку людини Університету «Україна»

3-14 **Загальна психологія** : плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності С 4 Психологія денної та заочної форм здобуття вищої освіти / уклад. Т. М. Борко. Миколаїв : МНАУ, 2025. 119 с.

УДК 159.9

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Структурно-модульна схема вивчення дисципліни.....	7
Змістовий модуль 1. Вступ. Психологія як наука.....	9
План ПЗ 1-2. Тема 1. Предмет психології, її задачі та принципи.....	9
План ПЗ 3-4. Тема 2. Методологічні принципи психології.....	11
План ПЗ 5-6. Тема 3. Методи психології.....	12
План ПЗ 7-8. Тема 4. Структура психології. Психологія в структурі сучасних наук.....	15
Змістовий модуль 2. Психіка як предмет психології.....	17
План ПЗ 9-10. Тема 5. Поняття про психіку.....	17
План ПЗ 11-12. Тема 6. Еволюція психіки: розвиток психіки тварин	19
План ПЗ 13-14. Тема 7. Походження і розвиток свідомості людини.....	21
План ПЗ 15. Тема 8. Неусвідомлювані психічні процеси.....	23
Змістовий модуль 3. Сенсерно-перцептивна сфера особистості.....	24
План ПЗ 16. Тема 9. Увага.....	24
План ПЗ 17. Тема 10. Відчуття.....	26
План ПЗ 18. Тема 11. Сприймання.....	29
План ПЗ 19. Тема 12. Пам'ять: визначення, процеси, механізми, види.....	31
Змістовий модуль 4. Когнітивна сфера особистості.....	33
План ПЗ 20. Тема 13. Уява.....	33
План ПЗ 21. Тема 14. Мислення: поняття, види, форми, операції.....	35
План ПЗ 22. Тема 15. Інтелект.....	38
Змістовий модуль 5. Емоційно-вольова сфера особистості.....	40
План ПЗ 23. Тема 16. Воля і вольова регуляція поведінки.....	40
План ПЗ 24. Тема 17. Емоції і почуття.....	42
План ПЗ 25. Тема 18. Адаптація людини і функціональний стан організму.....	44
План ПЗ 26. Тема 19. Емоційний стрес і регуляція емоційних станів.....	47
Змістовий модуль 6. Індивідуально-типологічні властивості людини.....	48

План ПЗ 27. Тема 20. Темперамент як одна з базових психічних властивостей особистості.....	48
План ПЗ 28. Тема 21. Характер як одна з базових психічних властивостей особистості.....	50
План ПЗ 29. Тема 22. Здібності та спрямованість – психічні властивості, що визначають успішність діяльності особистості.....	51
Змістовий модуль 7. Особистість і діяльність.....	53
План ПЗ 30. Тема 23. Поняття про особистість.....	53
План ПЗ 31-32. Тема 24. Основні напрямки дослідження особистості.....	55
План ПЗ 33-34. Тема 25. Діяльність як основна форма активності особистості.....	57
Розподіл балів та шкала оцінювання.....	60
Список рекомендованих джерел.....	61
Додатки.....	62

ВСТУП

Дисципліна «Загальна психологія» є однією з основних і обов'язкових для підготовки здобувачів вищої освіти, які обрали психологію сферою своєї майбутньої діяльності. Згідно з класифікаціями наук (Ж. Піаже та ін.), психологія посідає чільне місце серед гуманітарних і негуманітарних дисциплін. Психологія розкриває місце людини в соціальній групі, суспільстві, світі в цілому, сприяє пошукові життєвого сенсу. Разом з цим вона має значення для інших наук: педагогіки, математики, фізики, біології, фізіології, лінгвістики, логіки тощо. Психологія в системі наук виступає як джерело пояснення їх формування та розвитку.

Курс будується на діяльнісному підході, що сформувався у вітчизняній науці, і складається з окремих модулів, кожен з яких передбачає, по-перше, опис теоретичних вимог, що необхідні для осмислення певного психічного явища; по-друге, відображення основних його змістових і структурних характеристик; по-третє, розкриття особливостей розвитку і формування, а також використання різних методів для дослідження психічних явищ.

Мета: сформувати у студентів поняття про психологічну науку та психологічне пізнання, його специфіку, рівні, методи; природу і сутність психіки, свідомість та несвідоме; основні психічні функції та їх фізіологічні механізми; місце психології в системі наук; основні тенденції розвитку сучасної психології; основні категорії і принципи загальної психології; вітчизняні та зарубіжні теорії і концепції психічної діяльності людини.

Завдання вивчення даної дисципліни:

- формування уявлення про психічну активність як засіб відображення та перетворення навколишнього світу; аналіз закономірностей функціонування психіки;
- розширення світоглядного і професійного горизонту в результаті ознайомлення з розвитком психології як науки;
- ознайомлення з структурними компонентами психіки та їх взаємозв'язком;
- набуття студентами навичок пояснення і використання в практичній діяльності особливостей перебігу психічних процесів, функціонування психічних станів та прояву психічних властивостей;
- формування студентами навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів та поведінки.

Об'єктом вивчення сучасної психології є психіка як функція мозку. *Предметом* – закономірності розвитку і проявів психічного життя людини (психічних явищ) та їх механізми.

Результати навчання.

Після вивчення дисципліни «Загальна психологія» здобувачі вищої освіти повинні *знати*:

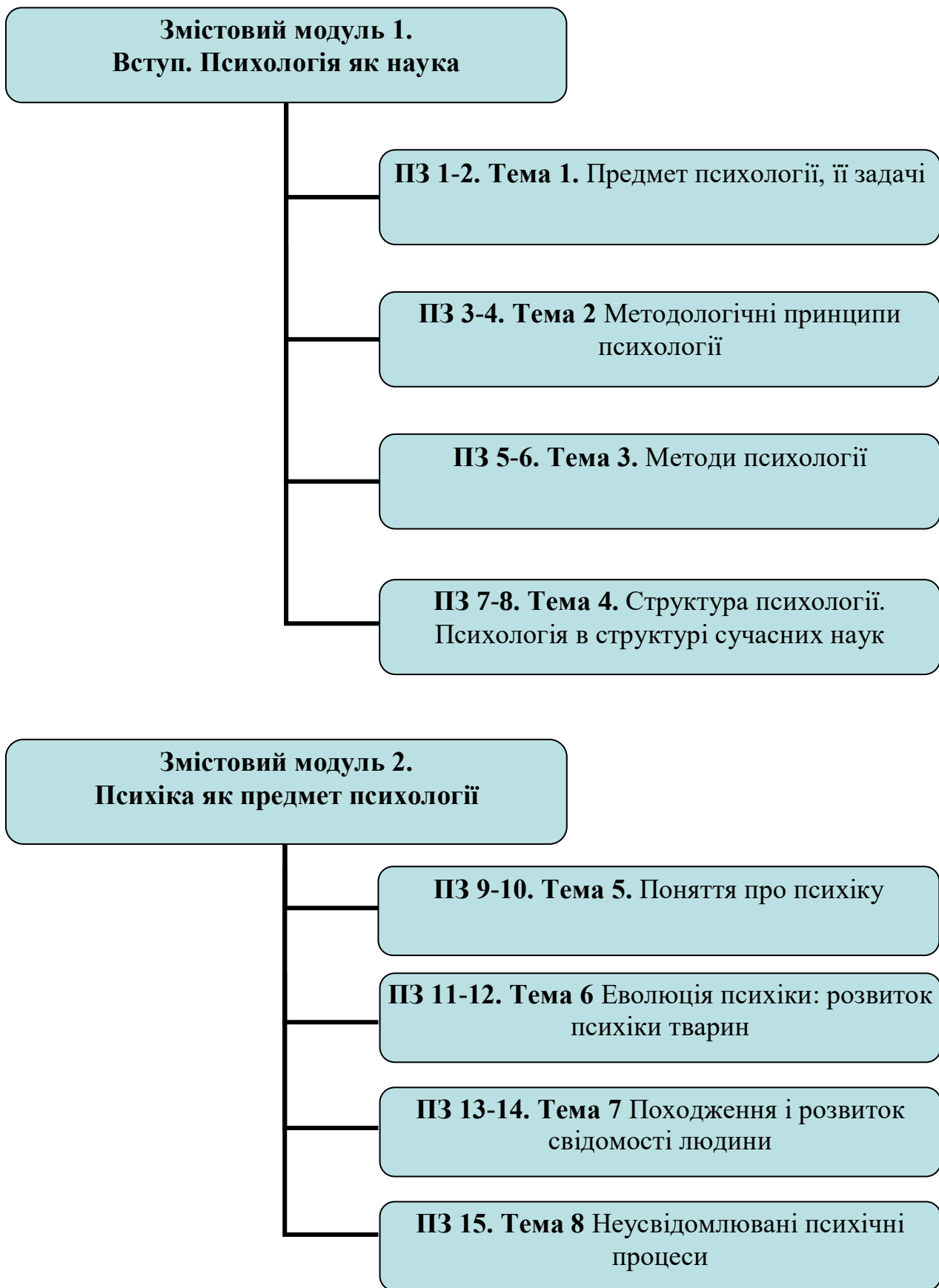
- основні поняття і категорії психологічної науки, розуміти специфіку психологічного пізнання;

- основні теоретико-методологічні проблеми сучасної психології, її основні категорії і принципи;
- природу психічного і його структуру, сутність свідомості, її функції і структуру, розуміти природу несвідомих явищ;
- основні психічні процеси, стани і властивості та їх фізіологічні механізми;
- напрямки дослідження особистості, її індивідуально-психологічних особливостей;
- методи психологічного дослідження та вимоги до них.

Після вивчення дисципліни «Загальна психологія» здобувачі вищої освіти повинні *вміти*:

- аналізувати провідні вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії та концепції;
- розкривати зв'язок психіки та мозку, нейрофізіологічні основи психічних процесів, властивостей та станів;
- порівнювати психічні процеси, стани та властивості;
- здійснювати психологічну характеристику особистості, визначати типи та індивідуальні властивості особистості;
- проводити дослідження психічних процесів, станів та властивостей за допомогою різноманітних діагностичних методик.

СТРУКТУРНО-МОДУЛЬНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ



**Змістовий модуль 3.
Сенсорно-перцептивна сфера особистості**

ПЗ 16. Тема 9. Увага

ПЗ 17. Тема 10. Відчуття

ПЗ 18. Тема 11. Сприймання

**ПЗ 19. Тема 12 Пам'ять: визначення,
процеси, механізми, види**

**Змістовий модуль 4.
Когнітивна сфера особистості**

ПЗ 20. Тема 13. Уява

**ПЗ 21. Тема 14. Мислення: поняття, види,
форми, операції**

ПЗ 22. Тема 15. Інтелект

**Змістовий модуль 5.
Емоційно-вольова сфера особистості**

ПЗ 23. Тема 16. Воля і вольова регуляція поведінки

ПЗ 24. Тема 17 Емоції і почуття

ПЗ 25. Тема 18. Адаптація людини і функціональний стан організму

ПЗ 26. Тема 19. Емоційний стрес і регуляція емоційних станів

**Змістовий модуль 6.
Індивідуально-типологічні властивості людини**

ПЗ 27. Тема 20. Темперамент як одна з базових психічних властивостей особистості

ПЗ 28. Тема 21. Характер як одна з базових психічних властивостей особистості

ПЗ 29. Тема 22. Здібності та спрямованість – психічні властивості, що визначають успішність діяльності особистості

**Змістовий модуль 7.
Особистість та діяльність**

ПЗ 30. Тема 23 Поняття про особистість

ПЗ 31-32. Тема 24 Основні напрямки
дослідження особистості

ПЗ 33-34. Тема 25. Діяльність як основна
форма активності особистості

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ВСТУП. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

План ПЗ № 1-2. Тема 1. Психологія як наука і професія (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Методологічні основи вивчення людини.
2. Психологія як наука: відмінність побутової і наукової психології в задачах і методах дослідження.
3. Принципи психології.
4. Суспільно-обумовленість задач психології.
5. Психологія як природнича та гуманітарна наука.

Види робіт:

- 1) Усне опитування
- 2) Практичне завдання:

Завдання 1. Чи згодні Ви з такою думкою філософа Платона: «Пізнай самого себе – і ти пізнаєш увесь світ»? Обґрунтуйте відповідь.

Завдання 2. Прокоментуйте подані висловлювання. Відповідаючи на поставлене запитання, наведіть докази «за» і «проти». «Психологія – це не наука, а як там не є життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, ворожок, жебраків – чим не психологи? Увійти в довіру, вчасно зорієнтуватися щодо Ваших слів і емоційного стану, змусити повірити, довіритися, угадати Ваш настрій, соціальний стан, особливості характеру, а потім скористатися цим – так тут і «справжнім» психологам є чому повчитися!»

Ключові слова: психологія, психологічні знання, наукова психологія, психічні явища, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.

Key words: psychology, psychological knowledge, scientific psychology, mental phenomena, mental processes, mental states, mental properties.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Якими шляхами психологія може зробити внесок у життя людини?
2. У чому полягає роль психології у самопізнанні людини?
3. Як психологія допомагає людині керувати своєю поведінкою та психікою?
4. Яка функція психіки?
5. Назвіть основні властивості уваги.

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за стиском групи:

Теми доповідей

1. Основні етапи становлення й розвитку психології.

2. Тлумачення понять «свідомість» і «самосвідомість» у провідних психологічних теоріях.
3. Проблеми методу дослідження в психології.
4. Змінені стани свідомості: медитація, гіпноз, вплив наркотичних препаратів тощо. Можливі механізми їх пояснення.
5. Паранормальні явища: можливі механізми та природа їх прояву.
6. Роль психологічних знань у формуванні фахівця.
7. Еволюція психіки.

Тестові завдання

- 1) На вивченні чого фокусується напрям в психології “біхевіоризм” – ...
 - A) поведінки;
 - B) свідомості;
 - C) душі;
 - D) розвитку.
- 2) У чому полягає функція психіки” – ...
 - A) у створенні нових реальностей;
 - B) у розвитку соціальних навичок;
 - C) у відображення властивостей і зв’язків дійсності і регулювання поведінки та діяльності людини;
 - D) у забезпеченні фізичної активності.
- 3) Відповідь мозку на зовнішні (довкілля) і внутрішні (стан організму) впливи, це” – ...
 - A) психічні явища;
 - B) психічні властивості;
 - C) психічні стани;
 - D) психічні процеси.
- 4) “Вони є вищими і стійкішими регулювальниками психічної діяльності є властивості особи”, про що йдеться” – ...
 - A) психічні процеси;
 - B) психічні стани;
 - C) психічні явища;
 - D) психічні властивості.
- 5) На які три групи поділяють “відчуття” – ...
 - A) екстероцептивні, інтероцептивні та пропріоцептивні;
 - B) інтелектуальні, вольові та емоційні;
 - C) фіксаційні, ретенційні та репродукційні;
 - D) немає правильної відповіді.

План ПЗ № 3-4. Тема 2. Методологічні принципи психології (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Принцип детермінізму в психології.
2. Принцип єдності свідомості та діяльності.
3. Принцип розвитку і його реалізація у філогенезі, розвитку свідомості, онтогенезі.
4. Зв'язок стадій розвитку психіки та ієрархії рівнів психічної організації.
5. Принцип культурно-історичної детермінації психіки.

Види робіт:

1. Усне опитування.

Ключові слова: методологія, метод, методика, принцип детермінізму, розвитку, єдності свідомості і діяльності, системності.

Key words: methodology, method, methodology, principle of determinism, development, unity of consciousness and activity, systematicity.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке методологія психології?
2. У чому полягає суть принципу єдності психіки і діяльності?
3. Що вважається основними формами психічного розвитку?
4. У чому відмінність між філогенезом і онтогенезом?
5. Якими є основні чинники психічного розвитку?

Тестові завдання

- 1) Що таке методологія психології – ...
А) система знань про психічні захворювання;
В) система знань про базові засади та структуру психологічної теорії, принципи і методи здобуття знань;
С) способи практичного застосування психології;
D) збір даних про психологічну діяльність.
- 2) Хто з перерахованих дослідників використовував принципи, на яких ґрунтується методологія сучасної вітчизняної психології – ...
А) Б. Ананьєва;
В) О. Леонтьєва;
С) Л. Виготський;
D) усі відповіді правильні.
- 3) Який принцип є найважливішим у матеріалістичній психології та стверджує, що психіка залежить від способу життя – ...
А) принцип детермінізму;
В) принцип відображення;

- С) принцип єдності психіки і діяльності;
- Д) принцип розвитку діяльності.

4) Внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності, це – ...

- А) мотив;
- В) мета;
- С) потреба;
- Д) немає правильної відповіді.

5) Які назви мають основні форми розвитку психіки – ...

- А) діяльність дій та аналіз діяльності;
- В) онтогенез та філогенез;
- С) соціалізація та індивідуалізація;
- Д) репродуктивна та виконавча.

План ПЗ № 5-6. Тема 3. Методи психології (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Загальні вимоги до організації психологічних досліджень.
2. Спостереження: види, правила організації і проведення, межі ефективності.
3. Опитування, бесіда, анкетування, інтерв'ю – як методи отримання суб'єктивізованої психологічної інформації.
4. Експеримент: види, правила організації і проведення, ефективність, доцільність застосування.
5. Тести: види, правила застосування, основні характеристики тестів.
6. Соціометрія як метод соціальної психології: суть, правила проведення, обробка і інтерпретація результатів.
7. Математичні і статистичні методи обробки психологічної інформації.

Види робіт:

1. Усне опитування.

Ключові слова: психологічне дослідження, науковий метод, методологія, спостереження, експеримент, тест.

Key words: psychological research, scientific method, methodology, observation, experiment, test.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке метод у психології?
2. Яка мета застосування методів дослідження в психології?
3. Яка відмінність між емпіричним і теоретичним рівнями пізнання?
4. Що таке фундаментальні та прикладні дослідження?
5. Що таке психологічний вплив і які його основні цілі?

Творчі завдання

1. Принцип детермінізму як причинної зумовленості поведінки.
2. Історичні особливості розробки принципу детермінізму в науці; рівні детермінації.
3. Принцип відображення. Принцип єдності психіки та діяльності.
4. Принцип системності. Цілісний, інтегральний підхід до тлумачення психічного.
5. Системна детермінація людської поведінки. Принцип розвитку. Розвиток психіки в філогенезі, онтогенезі.
6. Розвиток психіки і розвиток особистості.

Тестові завдання

- 1) Спосіб наукового пізнання людської психіки, це – ...
А) тестування;
В) опитувальники;
С) метод психології;
D) немає правильної відповіді.
- 2) Яку назву має різновид спостереження, у якому людина спостерігає за своїми психічними виявами – ...
А) самоспостереження;
В) епізодичний;
С) відкритий;
D) стандартизоване.
- 3) Яку назву мають методи, які забезпечують тлумачення результатів, отриманих у дослідженні?
А) психологічні методи;
В) структурні методи;
С) генезисні методи;
D) інтерпретаційні методи.
- 4) Метод логічного висновку від загального до часткового, тобто спочатку досліджують стан об'єкта в цілому, а потім його складові елементи, це – ...
А) дедукція;
В) індукція;
С) формалізація;
D) ідеалізація.
- 5) Активна цілеспрямована діяльність, метою якої є отримання необхідної інформації або зміна психіки чи поведінки об'єкта, це – ...
А) активні соціально-психологічні методи;
В) психологічний вплив;
С) вимірювання;

D) моделювання.

План ПЗ № 7-8. Тема 4. Психологія в структурі сучасних наук (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Науки про людину і людство.
2. Взаємозв'язок психології та інших наук.
3. Психологія в т. зв. «трикутнику наук».
4. Психологія та література і мистецтво.

III. Пройдіть тест “Визначення особливостей застосування різних методів психологічних досліджень” (див. Додаток 1). Результати зафіксуйте у відповіді.

IV. Проведіть тести для однокласника. Результати зафіксуйте у відповіді.

1. Тест на визначення специфіки взаємодії півкуль мозку (див. Додаток 2).

2. Проективна методика «Неіснуюча тварина» (див. Додаток 3).

Види робіт:

1. Усне опитування.

Ключові слова: гуманітарна наука, природнича наука, загальна психологія, вікова психологія, педагогічна психологія, практична психологія, психологічна корекція, фундаментальні галузі психології, прикладні галузі психології.

Key words: humanitarian science, natural science, general psychology, age psychology, pedagogical psychology, practical psychology, psychological correction, fundamental branches of psychology, applied branches of psychology.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Які три основні групи наук про людину виділяють, і яку функцію виконує кожна з них?
2. Які теоретичні науки досліджують людину як біологічний об'єкт?
3. Що вивчає психофізіологія?
4. У чому полягає зв'язок між психологією, фізіологією та медициною?
5. Яку роль відіграє психогенетика у психології?

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за стиском групи:

Теми доповідей

1. Взаємозв'язок психології з педагогікою.
2. Взаємозв'язок психології з юридичними науками.
3. Взаємозв'язок психології з соціологією.
4. Взаємозв'язок психології з медициною.

5. Взаємозв'язок психології з спортом.
6. Взаємозв'язок психології з торгівлею.

Тестові завдання

- 1) На які дві групи поділяють науки, що вивчають людину, як біологічний об'єкт – ...
 - A) теоретичні та прикладні;
 - B) природничі та суспільні;
 - C) психофізіологічна та психосоціальні;
 - D) немає правильної відповіді.
- 2) Яка з наук вивчає будову і функцію тканин – ...
 - A) антропологія;
 - B) фізіологія;
 - C) анатомія;
 - D) гістологія.
- 3) На які групи поділяють науки про людину ЗАГАЛОМ – ...
 - A) природничі, суспільні та гуманітарні;
 - B) природничі, суспільні та соціальні;
 - C) природничі, суспільні та фізіологічні;
 - D) природничі, суспільні та хімічні.
- 4) Яка з наук вивчає функції та процеси життєдіяльності організму – ...
 - A) антропологія;
 - B) ембріологія;
 - C) біофізика;
 - D) немає правильної відповіді (фізіологія).
- 5) Загальна психологія це – ...
 - A) дисципліна, що намагається знайти відповіді на принципові питання, які постають перед психологією в цілому;
 - B) дисципліна, на перетині біології, зоології та психології;
 - C) дисципліна, яка вивчає та порівнює психологічні особливості людини та тварин, для виявлення загальних принципів та закономірностей;
 - D) немає правильної відповіді.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХІКА ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ

План ПЗ № 9-10. Тема 5. Поняття про психіку, її механізми та властивості (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Психіка як властивість високоорганізованої матерії.
2. Взаємозв'язок будови нервової системи і розвитку психіки.
3. Будова нервової системи людини як умова існування розвиненої психіки:
 - 3.1. Будова головного мозку: функціональні зони та центри.
 - 3.2. Функціональна асиметрія головного мозку та її значення в психічній діяльності.

III. Практична частина: пройдіть тест. Результати зафіксуйте (див. Додаток 4).

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: психіка, подразливість, чутливість, відчуття, активність, «Я-концепція», свідомість, самосвідомість, адаптація, антропогенез, психогенез.

Key words: psyche, irritability, sensitivity, sensation, activity, «I-concept», consciousness, self-awareness, adaptation, anthropogenesis, psychogenesis.

Питання для контролю та самоконтролю

1. У чому полягає матеріалістичне розуміння психіки?
2. Яка позиція є основою дуалізму Р. Декарта?
3. Що означає принцип детермінізму у контексті психіки?
4. Що вивчає психологія як наука?
5. Які складові включає психічна система регуляції поведінки людини?

Вправи

1. Чи згодні Ви з такою думкою філософа Платона: «Пізнай самого себе – ти пізнаєш увесь світ»? Обґрунтуйте відповідь.

2. Прокоментуйте подані висловлювання. Відповідаючи на поставлене запитання, наведіть докази «за» і «проти».

«Психологія – це не наука, а як там не є життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, ворожок, жебраків – чим не психологи? Увійти в довіру, вчасно зорієнтуватися щодо Ваших слів і емоційного стану, змусити повірити, довіритися, угадати Ваш настрій, соціальний стан, особливості характеру, а потім скористатися цим – так тут і «справжнім» психологам є чому повчитися!»

3. Розкрийте зміст прислів'їв і приказок на психологічну тему.

1. Наука в ліс не веде, а з лісу виводить.
2. Щоб пізнати людину, треба з нею пуд солі з'їсти.
3. Яблуко від яблуні недалеко падає.
4. Товариш пізнається в біді.

4. Визначте, які види психічних явищ (процеси, властивості, стани) виявляються в таких ситуаціях:

1. Школяр зосереджено виконує домашнє завдання
2. Дівчина, повернувшись додому, із захопленням переповідає сюжет нового фільму матері.
3. Начальник дуже суворий із підлеглими, грубо поводитьсь з ними, дратується з будь-якого приводу.
4. Хлопчик дуже засмутивсь, дізнавшись, що їхній клас не їде на екскурсію.
5. Офіціант перераховує відвідувачу всі найменування наявних в асортименті вин.
5. *Визначте, які галузі психології вирішують такі завдання:*
 1. Визначити фактори, що впливають на перебіг кризи підліткового віку.
 2. Виявити причини зниження продуктивності праці на підприємстві.
 3. Розробити способи залучення уваги учнів на уроці.
 4. Виявити лідера в колективі й залучити його до організації групової роботи.
 5. Визначити темперамент людини за особливостями поведінки.
 6. Вивчити вплив добових біоритмів людини на продуктивність її праці.
 7. Установити обсяг короткочасної пам'яті в людей похилого віку.
 8. Розробити способи встановлення ділових взаємин у колективі, що формується.

Тестові завдання

1. Яке твердження відповідає ідеалістичному розумінню психіки у філософії – ...
 - А) психіка є однією з властивостей матеріальних об'єктів, яка виникає на певному етапі розвитку матерії;
 - В) психіка є частиною світового розуму (логосу, душі, духу), що породжує видимий і невидимий світи;
 - С) психіка є результатом розвитку матеріальних процесів у живих істотах;
 - Д) психіка розглядається як механізм взаємодії між психічними і фізіологічними процесами.
2. Як розуміється психіка у матеріалістичному світогляді – ...
 - А) як частина світового розуму, що породжує видимий і невидимий світ;
 - В) як властивість матеріальних об'єктів, що з'являється на певному етапі розвитку матерії і здатна створювати “знання” про світ;
 - С) як побічний продукт роботи мозку, що не має функції;
 - Д) як ілюзія, що виникає при сприйнятті роботи мозку.
3. У матеріалістичному світогляді ідеальність психіки означає, що – ...
 - А) психіка є незалежною від матерії;
 - В) психіка породжується матерією;

- С) психіка є частиною духовної сутності світу;
- Д) психічні образи існують самостійно поза реальним світом.

4. У матеріалістичному світогляді психічні образи – ...

- А) є окремим світом, що не залежить від реального світу;
- В) це знання про реальний світ, що об'єктивно існує незалежно від свідомості;
- С) не мають зв'язку з об'єктивною реальністю;
- Д) є результатом духовних процесів.

5. Перший підхід до розуміння психіки пов'язаний з її розумінням як – ...

- А) особливої речовини, що виділяється мозком;
- В) побічного продукту роботи мозку;
- С) ілюзії, що виникає при сприйнятті роботи мозку;
- Д) взаємодії між тілом і навколишнім світом.

План ПЗ № 11-12. Тема 6. Еволюція психіки: розвиток психіки тварин (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Стадії та рівні психічного відображення та їх характеристика:

1.1. Стадія елементарної сенсорної психіки та її рівні.

1.2. Стадія перцептивної психіки та її рівні.

1.3. Стадія практичного інтелекту.

2. Принципова відмінність психіки людини від психіки інших живих організмів.

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: нервова система, подразливість, тропізми (таксиси), рефлекс, навичка, предметне сприйняття, інтелектуальна поведінка.

Key words: nervous system, irritability, tropisms (taxis), reflex, skill, objective perception, intellectual behavior.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке психіка?
2. Яке значення має вчення Павлова для розвитку психології і поведінкових наук?
3. Які три стадії розвитку у тварин виділяють науковці?
4. Яка фізіологічна особливість птахів і ссавців робить їх більш адаптивними?
5. Які два основні аспекти має психічне відображення згідно з гіпотезою Леонтьєва?

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за списком групи:

Теми доповідей:

1. Розвиток наукових уявлень про поведінку і психіку тварин у XX ст.
2. Основні етапи розвитку психіки тварин в процесі еволюції за О. Леонтьєвим і К. Фабрі.
3. Характеристика нижчого рівня розвитку елементарної сенсорної психіки.
4. Характеристика вищого рівня розвитку елементарної сенсорної психіки.
5. Характеристика нижчого рівня розвитку перцептивної психіки.
6. Характеристика вищого рівня розвитку перцептивної психіки.
7. Основні елементи і критерії інтелекту тварин.

Тестові завдання

1. Що таке психіка – ...
 - А) форма відображення, що дозволяє організму адекватно орієнтувати свою активність по відношенню до різних компонентів середовища;
 - В) зібрання всіх емоцій і почуттів, що виникають у людині;
 - С) сукупність фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі;
 - Д) механізм збереження енергії в організмі.
2. Що таке психіка тварин – ...
 - А) внутрішній світ тварини, який охоплює сприйняття, пам'ять, мислення, наміри, сні та інші процеси;
 - В) сукупність фізіологічних процесів в організмі тварини;
 - С) механізм реакцій тварини на навколишнє середовище;
 - Д) тільки емоційні реакції тварини на зовнішні фактори.
3. Які основні стадії розвитку психіки тварин розрізняють – ...
 - А) сенсорна, емоційна, інтелектуальна;
 - В) елементарна сенсорна психіка, перцептивна психіка, інтелект;
 - С) сенсорна, когнітивна, соціальна;
 - Д) інтелектуальна, рефлексивна, свідомість.
4. Яка стадія розвитку психіки тварин характеризується відображенням предметів як цілого, а не окремих їх властивостей – ...
 - А) стадія елементарної сенсорної психіки;
 - В) стадія перцептивної психіки;
 - С) стадія інтелекту;
 - Д) стадія інтуїтивного сприйняття.

5. На якій стадії розвитку психіки тварин відбувається диференціація чутливості до світла, дотику, запахів – ...

- A) стадія перцептивної психіки;
- B) стадія інтелекту;
- C) стадія елементарної сенсорної психіки;
- D) стадія когнітивної психіки.

План ПЗ № 13-14. Тема 7. Походження і розвиток свідомості людини у філогенезі та онтогенезі (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття про свідомість, як вищий рівень психічного відображення.
2. Культурно-історична концепція розвитку психіки людини (Л. С. Виготський).
3. Розвиток психіки людини в онтогенезі: психічні новоутворення вікових періодів.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: «Я-концепція», свідомість, самосвідомість, несвідоме, філогенез, онтогенез психіки, інтеріоризація, екстеріоризація.

Key words: «I-concept», consciousness, self-awareness, unconscious, phylogeny, ontogenesis of the psyche, interiorization, exteriorization.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке свідомість?
2. Що таке рефлексія і яке її основне значення?
3. Які три рівні життєдіяльності забезпечують функціонування людини?
4. Які відділи входять до складу головного мозку?
5. Які функції виконує кора головного мозку?

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за списком групи:

Темати доповідей:

1. Розвиток психіки в онтогенезі та філогенезі.
2. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки. Функції свідомості.
3. Зв'язок психології з іншими науками.
4. Основні етапи розвитку психології.
5. Поняття свідомості та самосвідомості у провідних психологічних теоріях.
6. Змінені стани свідомості: медитація, гіпноз та ін.
7. Свідомість і мовлення.

Тестові завдання

1. Що таке свідомість – ...

- A) здатність пізнавати довкілля і себе за допомогою усвідомленості, метакогніції й саморефлексії, уваги, мислення та розуму;
- B) тільки здатність пізнавати довкілля без саморефлексії та розуму;
- C) здатність до безпосереднього сприйняття зовнішнього світу без аналізу;
- D) тільки здатність до механічного виконання дій без розуміння.

2. Як ще у спрощеному розумінні може бути розуміється свідомість – ...

- A) як безперервний потік інформації без осмислення;
- B) як розум, ясне розуміння чого-небудь, думка або почуття про що-небудь;
- C) як тільки здатність до фізичних дій;
- D) як механічна реакція на зовнішні подразники.

3. Що таке індивідуальна свідомість – ...

- A) сукупність ідей, поглядів і традицій, що панують у суспільстві;
- B) процес усвідомлення людиною явищ оточуючого світу і самої себе, виражений у вигляді мови, абстрагування та узагальнення;
- C) соціальний контакт людини з іншими людьми;
- D) відображення зовнішніх явищ без осмислення.

4. Що таке суспільна свідомість – ...

- A) процес відображення явищ оточуючого світу, що не пов'язаний із соціальними аспектами;
- B) система ідей, традицій та поглядів, що панують у суспільстві, і включає формування суб'єктивного образу себе;
- C) свідомість, що не має жодного зв'язку з соціальним контекстом;
- D) персональне ставлення до конкретних зовнішніх явищ без урахування соціальних умов.

5. Що таке рефлексія – ...

- A) процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів;
- B) вивчення зовнішніх явищ за допомогою аналізу;
- C) спостереження за поведінкою інших людей;
- D) процес взаємодії з навколишнім середовищем.

План ПЗ № 15. Тема 8. Неусвідомлювані психічні процеси (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

- 1. Характеристика і класифікація неусвідомлюваних процесів.
- 2. Неусвідомлюване спонукання свідомих дій.
- 3. Надсвідомі процеси.
- 4. Значення досліджень З. Фрейда для психології і психіатрії.

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: несвідоме, неусвідомлювані дії, колективне несвідоме, витіснення, опір, установки, фрейдівські феномени, ілюзії сприймання, надсвідомі процеси.

Key words: unconscious, unconscious actions, collective unconscious, repression, resistance, attitudes, Freudian phenomena, illusions of perception, superconscious processes.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке неусвідомлені психічні процеси і коли вони почали інтенсивно вивчатися?
2. Які три великі класи неусвідомлених психічних процесів існують?
3. Що таке «надсвідомі» процеси?
4. Яку роль відіграють неусвідомлені механізми свідомих дій?
5. Які три сфери психіки виокремив Фрейд?

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за списком групи:

Теми доповідей:

1. Неусвідомлювані спонуки свідомих дій.
2. Дослідження неусвідомлюваних процесів З. Фрейдом.
3. Теорія несвідомого: характеристика.
4. Аналіз механізмів витіснення й опору.
5. Значення теорії З. Фрейда для лікування невротичних симптомів.
6. Співвідношення свідомих і надсвідомих процесів.
7. Характеристика ілюзій сприйняття, помилок установок, фрейдівських феноменів.

Тестові завдання

1. Що можна протиставити свідомості, крім поведінки – ...
А) несвідомі психічні процеси;
В) індивідуальні переконання;
С) відчуття та емоції;
D) соціальні взаємодії.
2. Коли неусвідомлені психічні процеси почали інтенсивно вивчатися – ...
А) з середини XX століття;
В) з початку XX століття;
С) наприкінці XIX століття;
D) в кінці XX століття.

3. На які три великі класи можна розбити всі неусвідомлювані процеси – ...
- А) неусвідомлені механізми свідомих дій, неусвідомлені спонукачі свідомих дій, неусвідомлені емоції;
 - В) неусвідомлені механізми свідомих дій, неусвідомлені спонукачі свідомих дій, “надсвідомі” процеси;
 - С) неусвідомлені спонукачі свідомих дій, “надсвідомі” процеси, свідомі переконання;
 - Д) неусвідомлені спонукачі свідомих дій, механізми свідомих дій, свідомі процеси.
4. Які підкласи входять до першого класу неусвідомлюваних механізмів свідомих дій – ...
- А) неусвідомлювані автоматизми, явища неусвідомлюваної установки, неусвідомлювані супроводи свідомих дій;
 - В) неусвідомлювані автоматизми, свідомі установки, неусвідомлювані реакції;
 - С) неусвідомлювані спонукачі, явища неусвідомлюваної установки, свідомі дії;
 - Д) неусвідомлювані автоматизми, рефлекси, неусвідомлювані установки.
5. Що мається на увазі під неусвідомлюваними автоматизмами – ...
- А) дії або акти, які здійснюються “самі собою” , без участі свідомості, іноді описуються як “механічна робота” , де “голова залишається вільною”;
 - В) дії, що виконуються свідомо, з повним контролем над ними;
 - С) дії, що відбуваються у результаті свідомого аналізу та планування;
 - Д) дії, які обов’язково вимагають участі зовнішнього контролю.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

План ПЗ № 16. Тема 9. Увага як форма організації психічної діяльності (2 год)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття уваги. Її фізіологічна основа. Роль в житті людини.
2. Психологічні теорії уваги.
3. Основні види уваги та їх характеристика.
4. Властивості уваги: характеристика та способи дослідження.
5. Розвиток уваги в онтогенезі. Індивідуальні підходи до розвитку уважності.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: увага, довільна увага, мимовільна увага, післядовільна

увага, домінанта, обсяг уваги, розподіл уваги, зосередженість уваги, стійкість уваги, коливання уваги, переключення уваги, концентрація уваги.

Key words: attention, voluntary attention, involuntary attention, post-voluntary attention, dominant, volume of attention, distribution of attention, concentration of attention, stability of attention, fluctuation of attention, switching of attention, concentration of attention.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке увага?
2. Як С. Рубінштейн пояснює роль уваги в психічних процесах?
3. Які основні функції уваги?
4. Що таке обсяг уваги і скільки об'єктів людина може одночасно сприймати?
5. Що таке орієнтовний рефлекс і яку роль він відіграє у формуванні уваги?

Вправи

1. *Укажіть, які умови стимулюють виникнення й підтримання мимовільної та довільної уваги під час навчання.*

Визначення питань; виконання невеликих завдань протягом короткого відрізка часу; усвідомлення поточних результатів діяльності у формі внутрішнього словесного звіту; особливості подразників (новизна, абсолютна й відносна сила, контраст, зміна); найкращий розпорядок діяльності, створення звичних умов діяльності; використання потреб та інтересів, із задоволенням яких пов'язаний матеріал, що сприймається; постановка істотних цілей і завдань діяльності; розширення кола уявлень і розвиток в учнів пізнавальних інтересів.

2. *Прокоментуйте наведені ситуації. У чому причини неувважності? Геніальність робить людей неувважними чи увага робить із них геніїв?*

1. Одного разу І. Ньютон задумав зварити яйце. Узявши годинник, він запам'ятав початок варіння, але через деякий час виявив, що тримає в руках яйце, а варить годинник.

2. Відома історія, коли Н. Жуковський прийшов додому й подзвонив; через двері запитали: «Вам кого?» Він у відповідь: «Скажіть, чи вдома господар?» – «Ні». – «А господиня?» – «Ні, і господині немає. А що передати?» – «Скажіть, що приходив Жуковський».

3. *Одного разу у відомого математика Гільберта був званий вечір. Після приходу одного з гостей мадам Гільберт відвела чоловіка в бік і сказала: «Давид, піди змieni краватку». Гільберт пішов. Минула година, а він все не повертався. Стривожена господиня будинку вирушила на пошуки чоловіка і, заглянувши в спальню, виявила, що він міцно спить у ліжку. Прокинувшись, Гільберт згадав, що, знявши краватку, автоматично став роздягатися далі й, одягнувши піжаму, ліг у ліжку.*

4. Дені Дідро, наймаючи візників, забував відпускати їх, через що йому доводилося платити за всі дні, які вони марно простоювали біля його будинку.

5. *Виконайте тест на уважність.*

Мета: визначити рівень уважності.

Інструкція. Дайте відповідь «так» чи «ні» на питання».

Питання:

1. Коли Ви граєте в якусь гру, чи часто програєте через неуважність?
2. Чи розігрують Вас знайомі?
3. Чи вмієте Ви одночасно займатися якоюсь справою та слухати, про що говорять навколо?
4. Чи знаходили Ви коли-небудь на вулиці гроші або ключі?
5. Чи дивитеся Ви уважно навсбіч, коли переходите вулицю?
6. Чи можете Ви пригадати подробиці фільму, який подивилися вчора?
7. Коли відволікають від читання або будь-якої роботи, Ви дратуєтесь?
8. Чи перевіряєте Ви решту в магазині?
9. Чи швидко знаходите у квартирі потрібну річ?
10. Чи здригаєтесь, коли раптово хтось покличе Вас на вулиці?
11. Чи буває, що Ви одну людину приймаєте за іншу?
12. Захопившись бесідою в транспорті, чи можете Ви проїхати потрібну зупинку?
13. Чи можете Ви назвати дати народження близьких?
14. Чи легко Ви прокидаєтесь?
15. Чи знайдете у великому місті без сторонньої допомоги те місце, де побували один раз рік тому?

Обробка результатів

Одним балом оцінюються відповіді «так» на питання 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 і відповіді «ні» на питання 1, 7, 10, 11, 12.

Підсумуйте відповіді.

Інтерпретація результатів

11 балів і більше. Ви дивно уважні й проникливі. Вашій пам'яті можна тільки позаздрити.

5–10 балів. Ви досить уважні, не забуваєте нічого важливого, хоча й не про все пам'ятаєте, але все ж здатні у відповідальний момент зосередитися й не допустити помилки.

4 бали й менше. Ви дуже неуважні й це причина багатьох бід. Ви вперто не надаєте значення таким «дрібницям», хоча через Вашу неувагу неприємності терпить і оточення. Вам обов'язково потрібно тренувати свою увагу.

Тестові завдання

1) Зосередженість діяльності суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі та міркуванні, це – ...

- A) увага;
- B) сприймання;
- C) сприйняття;
- D) уява.

2) Якої з нижченаведених властивостей уваги НЕ існує – ...

- A) зосередженість;
- B) стійкість;
- C) вибірковість;
- D) обсяг.

3) Що є основою зосередження, уваги – ...

- A) домінанта;
- B) психофізіологія;
- C) психосоматика;
- D) психоаналіз.

4) На які дві групи діляться усі рефлекси – ...

- A) продуктивні та репродуктивні;
- B) безумовні та умовні;
- C) короточасні та довготривалі;
- D) мимовільні та довільні.

5) Яка увага буває *за спрямованістю* – ...

- A) зовнішня та внутрішня;
- B) довільна та післядовільна;
- C) дифузна та розсіяна;
- D) мимовільна та довільна.

План ПЗ № 17. Тема 10. Відчуття як початкова ланка пізнавальних процесів (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття про відчуття. Фізіологічна основа відчуттів. Будова аналізатору.
2. Класифікація відчуттів.
3. Характеристики і властивості відчуттів.
4. Поняття чутливості та способи її вимірювання.
5. Сенсорна адаптація та взаємодія відчуттів.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: відчуття, аналізатор, рецептор, нижній абсолютний поріг чутливості, верхній абсолютний поріг чутливості, поріг розрізнення,

адаптація, закон Вебера-Фехнера, сенсibilізація, синестезія.

Key words: sensation, analyzer, receptor, lower absolute threshold of sensitivity, upper absolute threshold of sensitivity, discrimination threshold, adaptation, Weber-Fechner law, sensitization, synesthesia.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке відчуття?
2. За якими ознаками класифікують відчуття?
3. Як знання про відчуття допомагають у розумінні психічної діяльності людини?
4. З яких частин складається аналізатор за І. П. Павловим?
5. Які види сенсорної адаптації існують? Наведіть приклади.

Творчі завдання

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 сенсibilізація 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?

Тестові завдання

1. Що є єдиним каналом, через який зовнішній світ проникає у свідомість людини – ...
А) пам'ять;
В) інтуїція;
С) органи чуття;

D) мислення.

2. Яке емоційне забарвлення можуть мати відчуття – ...

- A) тільки позитивне;
- B) тільки негативне;
- C) позитивне або негативне;
- D) жодного.

3. Який клас відчуттів виникає при впливі зовнішніх подразників на рецептори, розташовані на поверхні тіла – ...

- A) проприоцептивні;
- B) інтероцептивні;
- C) екстероцептивні;
- D) вісцеральні.

4. Які відчуття допомагають нам сприймати рух і положення частин тіла – ...

- A) екстероцептивні;
- B) проприоцептивні;
- C) інтероцептивні;
- D) тактильні.

5. Які рецептори реагують на зміни у внутрішніх органах – ...

- A) екстероцептивні;
- B) проприоцептивні;
- C) інтероцептивні;
- D) акустичні.

План ПЗ № 18. Тема 11. Сприймання: види та властивості (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття про сприйняття. Фізіологічні основи сприйняття.
2. Основні властивості сприйняття та їх характеристика.
3. Аналіз процесу сприйняття: фактори, що сприяють об'єктивному сприйманню інформації.
4. Механізм та особливості складних видів сприймання.
5. Ілюзії сприймання.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: сприймання, аперцепція, предметність, цілісність, константність, динамічний стереотип, установка, ілюзія.

Key words: perception, apperception, objectivity, integrity, constancy, dynamic stereotype, installation, illusion.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке сприймання і як воно відображається в мозку?
2. Як сприйняття пов'язане з іншими психічними процесами (увага, пам'ять, мислення)?
3. За яким критерієм здійснюється класифікація сприймання?
4. Які основні властивості сприймання?
5. Що таке предметність сприймання і як вона проявляється?

Вправи

1. Чому сприймання не можна звести до простої суми відчуттів? Як слід розуміти твердження, що сприймання – це результат складної аналітико-синтетичної діяльності?
2. Поясніть, яку роль відіграють рухи очей (саккадичні рухи) у складному зоровому сприйманні. Чому процес сприймання розглядають як перцептивну діяльність суб'єкта?
3. Хмари на небі іноді сприймаються як цілісні предмети, що нагадують тварин, птахів, скелі тощо. Яка важлива особливість сприймання у цьому виявляється?
4. Поясніть такий факт: коли людина вперше йде незнайомою місцевістю, самотійно розшукуючи дорогу, то вдруге вона легко знайде її; якщо ж вона йде із супутником, якому дорога добре відома, то вдруге їй буде важко самотійно пройти цей шлях.
5. Відомо, що один і той самий проміжок часу в різних ситуаціях сприймається по-різному. Поясніть причини суб'єктивної оцінки часу людиною.
6. Чим пояснити, що сліпонароджені після вдало проведеної операції спочатку не розрізняють ні форми, ні розміру, ні віддаленості предметів?
7. Спостережливість – це якість особистості, необхідна для успішної діяльності взагалі, а особливо для лікарської та педагогічної. Подумайте, які умови сприяють розвитку спостережливості у лікаря; до яких помилок у діагностиці захворювання може призвести недостатня спостережливість лікаря.
8. Чим пояснити, що одна й та сама лекція різними слухачами може оцінюватися по-різному: як «інформативна», «популярна», «цікава», «корисна», «нудна», «нецікава».

Тестові завдання

- 1) Психічний процес відображення в мозку предметів і явищ в цілому, в сукупності всіх їхніх властивостей та якостей при безпосередній дії на органи чуття людини, це – ...
 - A) мислення;
 - B) відчуття;
 - C) сприйняття;
 - D) сприймання.

- 2) Як називають залежність сприймання від змісту психічного життя людини, від особливостей її особистості – ...
- A) аперцепція;
 - B) предметність;
 - C) константність;
 - D) структурність.
- 3) Якої особливості сприймання НЕ існує – ...
- A) детальність;
 - B) цілісність;
 - C) структурність;
 - D) осмисленість.
- 4) Самоаналіз змісту образів свідомості з акцентом на їхню динаміку, це – ...
- A) самостереження;
 - B) самоствердження;
 - C) тахістоскопія;
 - D) методика самоаналізу.
- 5) Який з методів застосовують у дослідженні патологічних порушень сприйняття, зумовлених соматичним або психічним захворюванням або ж зумовлених травматичною природою – ...
- A) моделювальний;
 - B) інцентричний;
 - C) клінічний;
 - D) генетичний.

План ПЗ № 19. Тема 12. Пам'ять: теорії і закономірності функціонування
(2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

- 1. Поняття пам'яті. Її зв'язок з іншими психічними процесами.
- 2. Психологічні теорії пам'яті.
- 3. Види пам'яті: їх класифікація та особливості.
- 4. Процеси пам'яті та особливості їх перебігу: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування.
- 5. Особливості розвитку пам'яті та її розлади.

III. Практичне завдання. Виконайте методику «Оперативна пам'ять» (див. Додаток 5).

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: пам'ять, процеси пам'яті, види пам'яті, «ефект краю»,

амнезія, закон забування Еббінгауза, закон Рібо, «ефект Зейгарник».

Key words: memory, memory processes, types of memory, «edge effect», amnesia, Ebbinghaus' law of forgetting, Ribault's law, «Zeiharnik effect».

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке мнемічна діяльність і звідки походить цей термін?
2. Що таке рухова пам'ять і яку роль вона виконує?
3. Які основні процеси включає пам'ять?
4. Чим відрізняється мимовільне запам'ятовування від довільного?
5. Чим відрізняється впізнавання від згадування?

Вправи

1. Із досвіду відомо, що, хвилюючись людина може забувати раніше запам'ятоване. Яке фізіологічне пояснення можна дати цьому явищу?

2. Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотувань. Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу?

3. В одному експерименті піддослідним було запропоновано розв'язати п'ять математичних задач. В іншому дослідженні через 15 хвилин їм же було потрібно вигадати п'ять аналогічних задач. Після цього на вимогу експериментатора вони повинні були відтворити числа з усіх десяти задач. У якому випадку піддослідні краще запам'ятали цифри й чому?

4. Трапляється так, що тривала робота над запам'ятовуванням навчального матеріалу виявляється неефективною. Чим пояснити, що, по-перше, матеріал погано запам'ятовується, а по-друге – створюється ілюзія запам'ятовування?

5. Батьки, які мають дітей дошкільника і молодшого школяра нерідко помічають, що старша дитина, заучуючи вірш, запам'ятовує його гірше, ніж менша. Остання ж, тільки слухаючи, та й то начебто «між іншим», через деякий час відтворює вірш, інколи навіть не розуміючи значень окремих слів. Як пояснити це явище?

6. Опитування дорослих про перші спогади дитинства показали, що найчастіше вони пригадують сильні переляки, страхи, смерть близьких, покарання й образи, нещасні випадки, розлуку. Коли ж згадують події нещодавнього минулого, то серед них значно більше приємних. Цікаво, що коли досліджуваних просять відтворити слова, які викликають у них позитивні і негативні емоції, то перше запам'ятовується краще. Як можна це пояснити?

7. Досвідчені викладачі знають: якщо школяр чи студент вивчає матеріал лише для того, щоб добре відповісти на занятті або скласти екзамен, він його швидко забуває. Які психологічні механізми спричиняють це забування? Як боротися з цим явищем?

Тестові завдання

1. Який вид пам'яті дозволяє людині запам'ятовувати думки у формі понять – ...
А) рухова;
В) образна;
С) словесно-логічна;
D) емоційна.
2. Який вид пам'яті діє без свідомої мети запам'ятати інформацію – ...
А) довільна;
В) мимовільна;
С) оперативна;
D) короткочасна.
3. Який вид пам'яті допомагає людині утримувати інформацію для виконання актуальних дій, але після завершення завдання вона забувається – ...
А) короткочасна;
В) довгочасна;
С) оперативна;
D) емоційна.
4. Який вид пам'яті відповідає за запам'ятовування та відтворення людиною рухів – ...
А) образна;
В) емоційна;
С) рухова;
D) словесно-логічна.
5. Який вид пам'яті допомагає людині запам'ятовувати образи, уявлення предметів, явищ та їх властивостей – ...
А) образна;
В) довільна;
С) емоційна;
D) рухова.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. КОГНІТИВНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

План ПЗ № 20. Тема 13. Уява: поняття та механізми побудови образів (2 год.)

- I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.
- II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття про уяву та її місце в психічній активності.
2. Види уяви.
3. Механізми створення образів уявою.
4. Індивідуальні особливості уяви та її розвиток.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: уява, аглютинація, гіперболізація, типізація, аналогія, алегоричні образи, мрія, фантазія, антиципація.

Key words: imagination, agglutination, hyperbolization, typification, analogy, allegorical images, dream, fantasy, anticipation.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке уява?
2. Які основні функції уяви виділяють?
3. Що таке «закон емоційної реальності уяви» за Л. С. Виготським?
4. Які існують види образів уяви за їхнім походженням і спостереженням?
5. Чим відрізняється продуктивна уява від репродуктивної?

Творчі завдання

Підготувати доповідь та презентацію за однією з тем, закріпленою за списком групи:

Теми доповідей

1. Уява й індивідуальна творчість.
2. Уява та проектні особистісні тести.
3. Уява й художня творчість.

Тестові завдання

1) Специфічно людський пізнавальний психічний процес, який називають також імажинативною діяльністю, це – ...

- A) уява;
- B) увага;
- C) мислення;
- D) сприйняття.

2) Якої функції уяви НЕ існує – ...

- A) передбачуваної;
- B) естетичної;
- C) оцінювальної;
- D) практичної.

3) Уявлення про найвищу досконалість, зразок, що визначає спосіб дій людини, це – ...

- A) ідеал;
- B) мрія;
- C) самонавіювання;
- D) уява.

4) Перебільшення або зменшення об'єктів й їх властивостей, називають – ...

- A) аналогією;
- B) алегорією;
- C) аглютинацією;
- D) гіперболізацією.

5) Вираження загальних ознак групи об'єктів у конкретному образі, це – ...

- A) типізація;
- B) реконструкція;
- C) символізація;
- D) доповнення.

План ПЗ № 21. Тема 14. Мислення: форми, види (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття мислення. Фізіологічні основи мислительної діяльності.
2. Основні форми мислення та мислительні операції.
3. Теоретичні підходи до вивчення мислення.

III. Практичне завдання. Виконайте Методику «Тип мислення» (див. Додаток 6).

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: мислення, наочно-дієве мислення, наочно-образне мислення, словесно-логічне мислення, поняття, усвідомлення, розуміння, умовивід, порівняння, умовивід, аналіз, синтез, абстрагування, конкретизація, індукція, дедукція.

Key words: thinking, visual-active thinking, visual-figurative thinking, verbal-logical thinking, concept, awareness, understanding, deduction, comparison, deduction, analysis, synthesis, abstraction, concretization, induction, deduction.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке мислення і за яких умов воно виникає?
2. Чим відрізняються практичне та теоретичне мислення?
3. Що таке репродуктивне (відтворювальне) та творче (продуктивне) мислення?
4. Які види мислення розрізняють за змістом?
5. Що таке судження у контексті мислення?

Вправи

1. *Найпоширенішим є поділ стилів мислення на «теоретиків» (або, у близькій типології В. Оствальда, «класиків») і «емпіриків» («романтиків»). Визначте в наведених нижче характеристиках, де мова йде про «теоретиків», а де про «емпіриків».*

1. Вони характеризуються великою спостережливістю, допитливістю, віртуозним використанням порівняльного аналізу.

2. Вони вважають, що відкриття визначаються яскравими спалахами уяви.

3. Згідно з їхньою точкою зору, те, що не можна спостерігати в досвіді, не можна використовувати в науковому міркуванні.

4. Їхня цінність полягає в тому, що зроблені ними відкриття слугують вихідною інформацією для наукового прориву, який реалізується іншими.

5. Їхня сильна сторона – аналітичність, раціональність мислення, невисока емоційність.

6. Вони визнають наукою тільки встановлення зв'язків між безпосередньо вимірюваними величинами.

7. Вони долучаються до прориву, позначеному зусиллями інших, і роблять результат доказовим і переконливим.

8. Коли в матеріалі є «біла пляма», вони заповнюють відсутні деталі гіпотезою, що спирається на інтуїцію.

9. Їхня слабкість у надмірній, часто необґрунтованій довірливості щодо знайдених закономірностей.

10. Вони менш спостережливі ніж інші, але й не настільки довірливі.

2. *Прокоментуйте наведені визначення мислення й оберіть, на Ваш погляд, найбільш правильні.*

1. Мислення – це процес, що завжди спирається на дані чуттєвого досвіду.

2. Мислення – це простий ланцюг асоціацій, що протікають у свідомості.

3. Мислення – це опосередковане й узагальнене відображення дійсності, вид розумової діяльності, що полягає в пізнанні сутності речей та явищ, закономірних зв'язків і відносин між ними.

4. Мислення – це процес переробки споглядання й уявлень у поняття.

5. Мислення – це процес переробки інформації.

6. Думка – це біоструми мозку.

Тестові завдання

1. Як називаються дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них – ...

А) фізичні дії;

В) розумові дії;

С) рухові дії;

D) емоційні дії.

2. Як називається розумова операція, що передбачає уявне розчленування об'єкта свідомості, виокремлення в них частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей – ...

- A) синтез;
- B) аналіз;
- C) порівняння;
- D) узагальнення.

3. Яка розумова операція допомагає виявити схожі та відмінні ознаки і властивості предметів – ...

- A) аналіз;
- B) синтез;
- C) порівняння;
- D) узагальнення.

4. Як називається розумова операція, що передбачає уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших – ...

- A) аналіз;
- B) синтез;
- C) абстрагування;
- D) порівняння.

5. Як називається розумова операція, що є продовженням і поглибленням синтезу за допомогою слова – ...

- A) аналіз;
- B) узагальнення;
- C) порівняння;
- D) абстрагування.

План ПЗ № 22. Тема 15. Поняття інтелекту (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

- 1. Поняття інтелекту.
- 2. Види інтелекту і їх дослідження.
- 3. Теорії інтелекту.
- 4. Поняття творчого мислення: його характеристики.

III. Практичне завдання. Пройдіть Методику «Тип мислення» (див. Додаток 7).

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: інтелект, проблемна ситуація, стратегії мислення,

інсайт.

Key words: intelligence, problem situation, thinking strategies, insight.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке задатки і яку роль вони відіграють у розвитку здібностей?
2. Хто вперше досліджував проблему задатків, здібностей та інтелекту в диференційній психології?
3. Які особливості інтелекту виділяв К. Спірмен?
4. Як темперамент взаємодіє з інтелектом?
5. Чому висока спадковість IQ не означає, що рівень інтелекту окремої особистості на 80% обумовлений генетично?

Вправи

1. *Чи згодні ви з наступними твердженнями? Поясніть.*
 - а) Інтелект – це відносно стійка структура розумових здібностей.
 - б) Інтелект людини неможливо оцінити на основі спостережень за результативністю його діяльності або успішністю виконання розумових тестів.
 - в) Мислення людини можливо розуміти як творчі перетворення уявлень та образів, які знаходяться в її пам'яті.
2. *Порівняйте та поясніть значення запропонованих термінів: інтелект, мислення, менталітет, розум, мудрість, обізнаність, ерудиція.*

Тестові завдання

- 1) Деякі генетично детерміновані анатомо-фізіологічні особливості мозку і нервової системи, що є індивідуально-природною передумовою складного процесу формування і розвитку здібностей, це – ...
 - A) здібності;
 - B) інтелект;
 - C) задатки;
 - D) загальні здібності.
- 2) Що є проблемою здібностей – ...
 - A) їхня природа, походження, вияв, формування;
 - B) їх відношення до успішності виконання діяльності або декількох діяльностей;
 - C) перетворення середовища для адаптивних дій індивіда в ній;
 - D) комбінаторні властивості.
- 3) Хто були одними з перших учених, які почали вимірювати інтелект – ...
 - A) Біне та Сімон;
 - B) Ф. Гальтон та Б. Кеттелл;
 - C) Л.М. Термен та К. Спірмен;
 - D) Л. Терстоун та Дж. Гілфорд.

- 4) Який головний висновок можна зробити на основі дослідження – ...
А) домашнє середовище та спеціальні програми можуть впливати на рівень IQ;
В) IQ не змінюється з віком;
С) неможливо передбачити шкільну успішність за рівнем IQ;
D) інтелект залежить лише від спадковості.
- 5) Які два аспекти активності суб'єкта відображають тривожність та інтелект – ...
А) фізичний та емоційний;
В) енергетичний та інформаційний;
С) соціальний та когнітивний;
D) інтуїтивний та поведінковий.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

План ПЗ № 23. Тема 16. Поняття про волю і вольову поведінку (2 год.)

- I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.
- II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:
 1. Загальна характеристика вольових дій.
 2. Воля як об'єкт вивчення психології.
 3. Структура вольової дії.
 4. Вольові якості особистості.
 5. Формування і розвиток вольових якостей.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: воля, первинні (базальні) вольові якості, вторинні (системні) вольові якості, вольове зусилля, апраксія, абулія.

Key words: will, primary (basal) volitional qualities, secondary (systemic) volitional qualities, volitional effort, apraxia, abulia.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Як визначають волю у зв'язку з діяльністю та поведінкою людини?
2. Назвіть основні функції волі.
3. Як людина підпорядковує мотиви поведінки при вольовій дії?
4. Чому вибір є важливою умовою вольової дії?
5. Що таке безвілля і які його прояви?

Вправи

1. Доведіть, що праця стала основою виникнення й розвитку вольових дій.

2. Чи може бути вольове явище недовільним? Наведіть приклад. Визначте, де в поданих ситуаціях виявляється спонукальна, а де – гальмівна функція волі.

1. П'ятикласник наполегливо працює над завданням із математики, тому що мама дозволяє йому гуляти тільки тоді, коли уроки зроблені.

2. Під час повітряного бою льотчик отримав смертельне поранення. Якоїсь мить він зрозумів, що, якщо випустить із рук штурвал літака, загинуть усі, хто в ньому перебуває. І ось льотчик продовжує керувати літаком. Він благополучно садить його на землю і... з літака його виносять уже мертвим.

3. Абітурієнт уже втретє недобирає балів для вступу на навчання до обраного ЗВО, тож наступного року буде ще більш старанно готуватися.

4. Студент наполегливо вчить формули всю ніч перед іспитом. Очі злипаються, однак він підбадьорює себе думкою, що це останній іспит і він повинен здати його добре, аби не втратити стипендію.

5. Офіціанта образив клієнт ресторану, обливши його горілкою. Однак хлопець стійко переніс цю образу, сподіваючись отримати щедрі чайові.

6. Жінка третій день сидить на дієті, щоб до суботи схуднути до розміру сукні, яку вона планує одягнути на важливу подію.

7. Тринадцятирічний хлопчик купив скарбничку для того, щоб не витратити гроші, які він збирає на шкіряну «косуху».

8. Перед боксерським поєдинком Дерек Чисора дав ляпаса Віталію Кличку й виплюнув воду в обличчя його братові Володимирі, однак брати Клички витримали зневагу й не стали відповідати кривдникові поза рингом..

3. Визначте, які властивості волі (збудливість вольового зусилля, його тривалість, енергійність, придушення дії або здатність до затримки) виявилися в кожній із ситуацій.

1. Згідно з переказами, грецький воїн, пробігши понад 40 км із містечка Марафон в Афіни та принісши звістку про перемогу греків над персами, упав мертвим на міській площі.

2. Конструктор Н., навчаючись у школі, дуже погано креслив, тож вирішив удосконалювати свої вміння. Він почав відвідувати креслярський гурток. Оскільки заняття проходили щопонеділка, хлопцю доводилося проводити за креслярською дошкою всю неділю. За рік учитель визнав креслення Н. кращими в школі.

3. Десятикласник, повертаючись зі школи вздовж берега замерзлої річки, почув крики про допомогу. Побачивши хлопчика, що борсається у воді, юнак скинув взуття, куртку та стрибнув у крижану воду.

4. Жінка поводи́ла себе дивно: підходила до холодильника, кланялася йому й відходила. Пояснювалося все просто: вона хотіла схуднути й написала на холодильнику записку: «Не жерти після 18.00. Якщо зрозуміла – кивни».

4. Ознайомтеся з прийомами самовиховання волі, що включають дотримання таких вимог:

1. Починати потрібно з формування звички долати порівняно незначні труднощі, перешкоди.

2. Надзвичайно небезпечні будь-які самовиправдання. Це брехня не тільки для інших, а й для самого себе.

3. Труднощі й перешкоди треба долати.

4. Прийняте одного разу рішення має бути виконаним до кінця завжди.

5. Окрему мету потрібно ділити на етапи, визначати найближчі перешкоди, подолання яких створює умови для наближення кінцевої мети.

6. Максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя.

7. Систематичні заняття спортом, уміння долати труднощі під час занять фізичною культурою – це тренування не тільки м'язів, а й волі.

8. І, мабуть, найголовніше у вихованні волі – це самонавіювання.

9. Потрібно завжди пам'ятати: воля, як і будь-яка інша якість, потребує тренування.

Які, на Ваш погляд, прийоми роботи над собою сприяють формуванню вольових якостей особистості?

Тестові завдання

1. Що таке воля – ...

- A) Процес мимовільного запам'ятовування інформації;
- B) Психічний процес, що регулює сон і відпочинок;
- C) Психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції діяльності та поведінки людини;
- D) Автоматична реакція на зовнішні подразники.

2. Яка з наведених функцій належить до волі – ...

- A) Регулювання температури тіла;
- B) Спрямування і реалізація активності у напрямку поставленої мети;
- C) Робота серцево-судинної системи;
- D) Обробка зорової інформації.

3. Яка основа відповідає за забезпечення усвідомлення та регуляцію цільового та мотиваційного компонентів вольової дії – ...

- A) Травна система;
- B) I сигнальна система;
- C) II сигнальна система;
- D) Дихальна система.

4. Які види вольових дій виділяють у психології – ...

- A) Мимовільні та імпульсивні;
- B) Прості та складні;

- С) Активні та пасивні;
- Д) Рефлекторні та довільні.

5. Що таке вчинок – ...

- А) Дія, щоспрямована на досягнення особистої вигоди;
- В) дія на досягнення суспільно значущої мети, акт моральної поведінки, регульований певними етичними нормами;
- С) Мимовільна реакція організму на зовнішній стимул;
- Д) Простий фізичний акт без моральної оцінки.

План ПЗ № 24. Тема 17. Емоції і почуття: їх роль в житті людини (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Емоції: загальна характеристика, основні види емоцій.
2. Фізіологічні і психологічні теорії емоцій.
3. Емоційні вияви.
4. Розвиток емоцій і їх роль в житті людини.
5. Поняття про почуття.
6. Види почуттів.

III. Практичне завдання

1. Пройдіть інтелектуальний тест Г. Ю. Айзенка (див. Додаток 7).
2. Результати запишіть за ключем до інтелектуального тесту для

студента, який буде закріплений за вами.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: емоції, амбівалентність, афект, настрій, стрес, фрустрація, почуття, стеничні почуття, астеничні почуття, інтелектуальні почуття, праксичні почуття, моральні почуття.

Key words: emotions, ambivalence, affect, mood, stress, frustration, feelings, sthenic feelings, asthenic feelings, intellectual feelings, practical feelings, moral feelings.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке емоції?
2. Які основні точки зору на співвідношення понять «емоції» і «почуття»?
3. Які основні властивості емоцій? Поясніть кожен з них.
4. Що таке вищі почуття і як вони формуються?
5. Чим афект відрізняється від стресу?

Вправи

1. Визначте, які з названих позитивних і негативних емоцій відповідають стану підвищеної активності людини, а які – зниженої. Наведіть приклад.

Радість, мрії, страх, обурення, туга, паніка, гнів, пригніченість, печаль, захват, страждання, лють, щастя, жах, екстаз, смуток, насолода, роздратування, здивування, інтерес.

2. Співвіднесіть фази розумового процесу й інтелектуальні емоції.

Таблиця 5

Фази мислення й інтелектуальні емоції

Фази мислення	Інтелектуальні емоції
Визначення проблеми Формування здогаду Первинна перевірка Прийняття здогаду	Здогад Прагнення дійти сутності проблеми Динаміка сумніву – впевненості Здивування Радість відкриття істини Задоволення від отриманих знань, проведеної роботи

3. Назвіть емоції людини. Які емоції утворюють ворожу тріаду?

- а) «найхолоднішу» та «найгарячішу»;
- б) «найгучнішу» та «найтихішу»;
- в) «найсильнішу» та «найслабшу».

Тестові завдання

1) Психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини, це – ...

- А) емоції;
- В) відчуття;
- С) інтелект;
- Д) реальність.

2) Що означає термін “Амбівалентність” – ...

- А) конкретний зміст переживання, який людина розрізняє із іншими переживаннями;
- В) наявність у кожного переживання протилежного за якістю;
- С) поєднання у складному почутті елементів полярних переживань;
- Д) сила почуття.

3) Якої функції емоцій НЕ існує – ...

- А) оцінка за допомогою емоцій;
- В) емоції у функції акцентування;
- С) емоції спонукають до діяльності;

Д) емоції у функції стереотипного розв'язання ситуацій.

4) Що відображають *переживання* – ...

А) ситуативне або узагальнене ставлення до об'єкту;

В) спонтанне або постійне ставлення до об'єкту;

С) зовнішнє або внутрішнє ставлення до об'єкту;

Д) мимовільне або довільне ставлення до об'єкту.

5) Вищі почуття поділяють на такі категорії – ...

А) моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні;

В) моральні, вольові, праксичні та інтелектуальні;

С) вольові, регуляційні, спонтанні та постійні;

Д) вольові, регуляційні, зовнішні та внутрішні.

План ПЗ № 25. Тема 18. Адаптація людини і психофізіологічний стан організму (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття про адаптацію людини. Рівні адаптації.

2. Поняття гомеостазу.

3. Поняття психофізіологічного стану організму та критерії його оцінки.

4. Характеристика станів організму: стан нормальної фізіологічної активності, сон, фрустрація.

III. Практичне завдання

Завдання 1.

1. Виконайте практичне завдання «Дослідження суб'єктивного контролю» (див. Додаток 8).

2. Результати запишіть за результатами до дослідження.

Завдання 2.

1. Виконайте практичне завдання «Дослідження “сили волі”» (див. Додаток 9).

2. Результати запишіть за результатами до дослідження.

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: гомеостаз, адаптація, психічний стан, психофізіологічний стан, адаптаційний бар'єр, монотонія, «емоційне вигорання».

Key words: homeostasis, adaptation, mental state, psychophysiological state, adaptation barrier, monotony, «emotional burnout».

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке адаптація?

2. Що таке навколишнє середовище і чим воно відрізняється від поняття «природа»?

3. Що таке психічний стан і як він впливає на психічну діяльність людини?

4. Чому стрес може бути викликаний навіть приємними подіями?

5. Що таке інформаційний і емоційний стрес? Наведіть приклади.

Тестові завдання

1. Що таке адаптація – ...

A) Процес пристосування організму до зміни середовища через природний відбір;

B) Процес пристосування об'єкта до визначених вимог або умов;

C) Ступінь розвитку організму в умовах постійної зміни середовища;

D) Дія, спрямована на адаптацію об'єкта до нових умов на основі випадкових факторів.

2. В якому напрямку науки вперше виникло поняття «адаптація» – ...

A) Психологія;

B) Біологія;

C) Фізика;

D) Соціологія.

3. Що таке психофізіологічна адаптація – ...

A) Збільшення чутливості рецепторів до постійної дії чинників;

B) Послаблення реакції рецепторів на постійну дію чинників;

C) Втрата чутливості до всіх зовнішніх подразників;

D) Процес зміни психічного стану внаслідок стресу.

4. Що таке навколишнє середовище (довкілля) – ...

A) Це частина природи, яка не має впливу на людину;

B) Це частина природи, що оточує людину та впливає на її життя і здоров'я;

C) Це лише штучно створена середовище для життєдіяльності людини;

D) Це лише умови, створені для діяльності суспільства.

5. З яких частин складається навколишнє середовище – ...

A) Лише з природної частини;

B) Лише зі штучної частини;

C) З природної та штучної частин;

D) З природної частини та соціальних умов.

План ПЗ № 26. Тема 19. Стрес як форма адаптації організму (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття емоційного стресу. Фази його перебігу.

2. Стресогенні фактори в діяльності.
3. Тривожність: суть, форми, вплив на життя людини.

III. Практичне завдання

Завдання 1.

Виконайте Методику діагностики «перешкод» у встановленні емоцій

Завдання 2.

Виконайте Методику діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко)них контактів (див. Додаток 11).

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: стрес, дистрес, конфлікт, стресовий стан, емоційний стрес, тривога.

Key words: stress, distress, conflict, stressful state, emotional stress, anxiety.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке емоційний стрес і які ситуації його викликають?
2. Чим відрізняється фізичний стресор від емоційного стресора?
3. У чому полягає різниця між нормальною тривогою та патологічним тривожним розладом?
4. Назвіть основні види тривожних розладів.
5. Які методи використовують для діагностики тривожних розладів?

Тестові завдання

- 1) Яким терміном позначають такі емоційні стани, які формуються в людини, коли вона стикається з реальними психологічно важкими ситуаціями або вважає їх психологічно важкими чи нерозв'язними – ...
 - A) тривога;
 - B) тривожні розлади;
 - C) емоційний стрес;
 - D) психоемоційний статус.
- 2) Яка головна мета емоційного стресу – ...
 - A) адаптувати організм до дії стресора;
 - B) підвищити тиск;
 - C) викликати страх;
 - D) викликати апатію.
- 3) Що таке ендогенні конфлікти – ...
 - A) конфлікти через брак їжі;
 - B) конфлікти, викликані зовнішніми обставинами;
 - C) конфлікти, викликані надмірною мотивацією чи емоціями;
 - D) конфлікти в сім'ї.

4) Яка структура мозку є тригером запуску стресової відповіді організму – ...
А) гіпоталамус;
В) мигдалеподібне тіло;
С) гіпокамп;
D) таламус.

5) Що є характерним проявом гіпореакції на стрес – ...
А) тахікардія і гіпертензія;
В) ейфорія;
С) збудження нервової системи
D) синдром фіброміалгії та сонливість.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛЮДИНИ

План ПЗ № 27. Тема 20. Темперамент як нервово-психічна властивість особистості та історія його вивчення (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Поняття темпераменту як динамічної характеристики психіки індивіда.

2. Фізіологічні основи темпераменту.

3. Основні вчення про темперамент.

4. Вплив темпераменту особистості на її діяльність.

III. Практичне завдання:

Завдання 1.

Визначте переваги й недоліки кожного типу темпераменту (використовуючи інформацію в таблиці). Укажіть бажаний для них вид діяльності-професію (див. Додаток 12).

Завдання 2.

Саша – типовий представник сангвінічного темпераменту. Яку з рис особистості сформулювати в нього найлегше?

Завдання 3.

Оля – типовий представник меланхолійного темпераменту. Які риси особистості можуть сформуватися в неї?

Завдання 4.

Уявіть, що Ви – керівник фірми й підбираєте співробітників. Людей якого типу темпераменту Ви б хотіли бачити на таких посадах: секретар-референт, водій, агент із реклами, агент зі зв'язків із громадськістю, бухгалтер, охоронець? Поясніть свій вибір. Під час виконання завдання використовуйте інформацію про темпераменти (див. Додаток 13).

Завдання 5.

Виконайте Методику визначення темпераменту за А. Беловим (див. Додаток 14).

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: темперамент, холеричний темперамент, сангвіністичний темперамент, меланхолійний темперамент, флегматичний темперамент, пластичність, сензитивність, екстраверсія, інтраверсія, лабільність, ригідність.

Key words: temperament, choleric temperament, sanguine temperament, melancholic temperament, phlegmatic temperament, plasticity, sensitivity, extraversion, introversion, lability, rigidity.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке темперамент?
2. Які основні типи темпераменту виділяють у класичній класифікації?
3. У чому полягає головна відмінність між холериком і сангвініком?
4. Як проявляється тривожність як властивість темпераменту?
5. Який тип нервової системи відповідає сангвінічному темпераменту?

Тестові завдання

1. Який тип темпераменту виявляється в бурхливих емоціях, здатності пристрасно віддаватися справі та різких змінах настрою – ...
А) Меланхолік;
В) Сангвінік;
С) Холерик;
D) Флегматик.
2. Який тип темпераменту характеризується рухливістю, високою психічною активністю, різноманітністю міміки, чуйністю і товариськістю, урівноваженістю – ...
А) Холерик;
В) Сангвінік;
С) Флегматик;
D) Меланхолік.
3. Який тип темпераменту характеризується з повільністю, інертністю, стійкістю в прагненнях і настрої, слабким зовнішнім вираженням емоцій, низьким рівнем психічної активності – ...
А) Сангвінік;
В) Холерик;
С) Флегматик;
D) Меланхолік.

4. Який тип темпераменту властивий людям із повільними рухами, стриманістю, підвищеною чутливістю та схильністю до глибоких переживань— ...

- A) Флегматик;
- B) Сангвінік;
- C) Меланхолік;
- D) Холерик.

5. Що таке екстраверсія-інтроверсія – ...

- A) Типи емоційної стабільності людини;
- B) Особливості сприйняття часу;
- C) Особливості людини, що виявляються в спрямованості активності або на зовнішній світ, або на внутрішній світ;
- D) Рівень інтелектуальної активності особистості.

План ПЗ № 28. Тема 21. Характер як психічна властивість особистості, що визначає її як суспільну істоту (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

- 1. Поняття характеру. Класифікація рис характеру.
- 2. Теоретичні підходи до вивчення характеру.
- 3. Експериментальні підходи до вивчення характеру.
- 4. Формування характеру.

III. Практичне завдання:

Завдання 1.

Виконати завдання за навчально-методичним посібником (Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології / За ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ : 2016. 145 с.) на С. 118-119.

Завдання 2.

Пройти тест «Чи сильний у вас характер?» на С. 120-124.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: характер, структура характеру, риси характеру, типи характеру.

Key words: character, character structure, character traits, character types.

Питання для контролю та самоконтролю

- 1. Що таке характер?
- 2. Що таке риса характеру і як вона виявляється в поведінці людини?
- 3. Чому характер вважається прижиттєвим утворенням?
- 4. У чому суть концепції акцентуацій характеру за К. Леонгардом?
- 5. Які загальні ідеї лежать в основі типологій характеру?

Тестові завдання

- 1) Сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних властивостей особистості, які виявляються у поведінці, діяльності й ставленні до людей, колективу, до себе, речей, праці тощо, це – ...
А) характер;
В) увага;
С) пам'ять;
D) сприйняття.
- 2) Який з нижче перерахованих компонентів є провідним у структурі характеру особистості – ...
А) воля;
В) переконання;
С) спрямованість;
D) темперамент.
- 3) Звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення, це – ...
А) риса темпераменту;
В) риса характеру;
С) риса спрямованості;
D) риса пам'яті.
- 4) Яка з наступних рис є прикладом нормальної риси характеру – ...
А) чесність;
В) малодушність;
С) зарозумілість;
D) нещирість.
- 5) Що визначає індивідуальний характер людини згідно з Еріхом Фроммом – ...
А) сукупність рис, властивих усім людям однієї культури;
В) сукупність рис, що відрізняють людей, які належать до однієї культури;
С) загальні риси характеру, притаманні кожній культурі;
D) відповідність між внутрішніми і зовнішніми ситуаціями.

План ПЗ № 29. Тема 22. Здібності: суть, природа і способи розвитку (2 год.)

- I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.
- II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:
 1. Загальна характеристика здібностей. Їх класифікація.
 2. Рівні розвитку здібностей.

3. Природа людських здібностей: генетична обумовленість і роль соціального середовища в їх розвитку і реалізації.

4. Розвиток здібностей: організація профільного навчання; профорієнтація.

III. Практичне завдання:

Завдання 1.

Виконати завдання «Методика визначення загальних творчих здібностей людини» за навчально-методичним посібником (Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології / За ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ : 2016. 145 с.) на С. 132-1136.

Завдання 2.

Пройти тест на перевірку кмітливості (Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології / За ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ : 2016. 145 с.) на С. 136-142.

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: задатки, здібності, майстерність, талант, геніальність, потреба, мотив, мотивація, спрямованість, рівень домагань.

Key words: aptitude, ability, mastery, talent, genius, need, motive, motivation, orientation, level of harassment.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке здібності?
2. Чим відрізняються загальні та спеціальні здібності?
3. Які предметні галузі виокремлюють у сучасній психології здібностей?
4. За якими критеріями здібності поділяють на види?
5. Чи можуть спеціальні здібності існувати без загальних? Наведіть приклади.

Тестові завдання

1. Що таке здібності – ...
 - A) Сукупність набутих знань, умінь і навичок;
 - B) Індивідуально-психологічні особливості, що забезпечують легкість і швидкість засвоєння знань, умінь і навичок;
 - C) Психічні стани, пов'язані з емоційною стабільністю;
 - D) Рівень інтелектуального розвитку особистості.
2. Який підхід до вивчення здібностей тлумачить їх як біологічно детерміновані явища – ...
 - A) Теорія набутих здібностей;
 - B) Соціокультурний підхід;
 - C) Теорія спадковості;
 - D) Поведінковий підхід.

3. Хто з мислителів XVIII століття вважав, що геніальність будь-якого рівня можна виховати – ...

- A) Френсіс Гальтон;
- B) Клод Гельвецій;
- C) Іван Павлов;
- D) Жан Піаже.

4. Який підхід у вивченні здібностей стверджує, що вродженими є лише анатомо-фізіологічні особливості, а самі здібності є результатом становлення – ...

- A) Теорія спадковості;
- B) Теорія набутих здібностей;
- C) Біогенетичний підхід;
- D) Діалектичний підхід.

5. Які часткові властивості людини входять до структури здібностей – ...

- A) Уважність і спостережливість;
- B) Впевненість і рішучість;
- C) Емоційна стабільність і ригідність;
- D) Комунікабельність і наполегливість.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 7. ОСОБИСТІСТЬ І ДІЯЛЬНІСТЬ

План ПЗ № 30. Тема 23. Поняття про особистість, її структура, етапи і рушійні сили розвитку (2 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

- 1. Загальна характеристика здібностей. Їх класифікація.
- 2. Рівні розвитку здібностей.
- 3. Природа людських здібностей: генетична обумовленість і роль соціального середовища в їх розвитку і реалізації.
- 4. Розвиток здібностей: організація профільного навчання; профорієнтація.

III. Практичне завдання:

Завдання 1.

Виконати завдання «Дослідження самооцінки особистості (опитувальник Г. М. Казанцевої)» за навчально-методичним посібником (Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології / За ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ : 2016. 145 с.) на С. 94-97.

Завдання 2.

Пройти психогеоетричний тест (Сьюзен Диллінгер) (Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології / За ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ : 2016. 145 с.) на С. 97-100.

Види робіт:

1) Усне опитування.

Ключові слова: індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність, суб'єкт діяльності, особистісні властивості, структура особистості.

Key words: individual, subject, personality, individuality, subject of activity, personal property, personal structure.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке особистість?
2. Що таке індивідуальність, і які психологічні характеристики вона охоплює?
3. Як зміст потреб та інтересів визначає риси особистості?
4. У чому полягає суть концепцій, що доводять спонтанність психічного розвитку?
5. Які етапи психічного розвитку дитини виділяє В. Штерн і як вони пов'язані з історією людства?

Тестові завдання

- 1) Сукупність вироблених звичок і уподобань, психічний настрій і тонус, соціокультурний досвід та набуті знання, набір психофізичних рис та особливостей людини, її архетип, що визначають повсякденну поведінку і зв'язок з суспільством і природою, це – ...
 - A) особистість;
 - B) індивід;
 - C) індивідуальність;
 - D) людина.
- 2) Яка з наведених характеристик є ознакою особистості – ...
 - A) рівень інтелекту;
 - B) інстинктивна поведінка;
 - C) виконання суспільних ролей;
 - D) освіта та самонавчання.
- 3) Який фактор визначає конкретно-історичний характер особистості – ...
 - A) її темперамент;
 - B) спадковість;
 - C) рівень інтелектуального розвитку;
 - D) соціальні умови та доба, в якій вона живе.

- 4) Що відрізняє поняття “особистість” від поняття “людина” – ...
- A) особистість визначається лише біологічними рисами;
 - B) особистість – це людина в її природному стані;
 - C) особистість діє у конкретних суспільно-історичних умовах і має свідомість;
 - D) людина і особистість – тотожні поняття.
- 5) Що означає “позиція” особистості – ...
- A) її інтелектуальні здібності;
 - B) її фізичний стан;
 - C) її ставлення до життєдіяльності, система цінностей і переконань;
 - D) її професійна компетентність.

План ПЗ № 31-32. Тема 24. Основні теорії особистості. Експериментальні підходи до вивчення особистості (4 год.)

I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.

II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:

1. Класифікація концепцій розвитку особистості: структурно-логічна схема. Експериментальні теорії особистості.

- Теорії особистості у фрейдизмі і неофрейдизмі.
- Проблема особистості в гуманістичній психології.
- Французька соціологічна школа.

2. Методологія експериментальних досліджень особистості: способи збору експериментальної інформації про особистість.

- Факторний підхід до оцінки особистісних рис.
- Типологічний підхід.
- Математичні і статистичні методи в дослідженні особистості

Г. Олпорта та Р. Кетелла.

- Типологічний підхід С. Хатхея та Дж. Маккінлі.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: теорії рис; теорії типів; психодинамічні, соціодинамічні, інтеракціоністичні теорії особистості.

Key words: traits theory; theories of types; psychodynamic, sociodynamic, interactionist theories of personality.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке теорії особистості і які основні функції вони виконують?
2. Які основні компоненти включає в себе будь-яка теорія особистості?
3. Як кожен підхід до особистості пояснює її властивості і структуру?
4. Чому значення французької соціологічної школи полягає не лише у вивченні типів мислення, а й у чому іншому?
5. Які форми свідомості людини розрізняли представники цієї школи?

Тестові завдання

1. Що таке особистість згідно з поданим визначенням – ...
А) сукупність фізичних характеристик людини;
В) соціальна роль, яку людина виконує в суспільстві;
С) складний концепт, який охоплює всі аспекти індивідуальності людини;
D) рівень освіти та виховання особи.
2. Хто є автором теорії архетипів в психології особистості – ...
А) Зигмунд Фройд;
В) Карл Юнг;
С) Абрахам Маслоу;
D) Іван Павлов.
3. Що таке теорія – ...
А) особиста думка без доказів;
В) випадкове припущення про події;
С) система ідей і принципів для пояснення спостережень над реальністю;
D) набір правил для повсякденного життя.
4. Які основні функції виконують теорії особистості – ...
А) навчають людину правилам етикету;
В) пояснюють і передбачають поведінку людини;
С) формують зовнішність людини;
D) оцінюють рівень інтелекту особистості.
5. Скільки основних якостей особистості, за Гордоном Олпортом, зазвичай вирізняється – ...
А) від 1 до 3;
В) від 5 до 15;
С) від 2 до 10;
D) понад 20.

План ПЗ № 33-34. Тема 25. Діяльність як основна форма активності особистості (4 год.)

- I. Теоретична частина: понятійно-категоріальний апарат теми.
- II. Теоретична частина: розкрити зміст питання:
 1. Поняття діяльності. Специфіка людської діяльності і її атрибути.
 2. Види людської діяльності. Діяльність і розвиток людини.
 3. Основні поняття психологічної теорії діяльності.
 4. Операційно-технічні аспекти.
 5. Розробка і розвиток теорії діяльності в працях вітчизняних вчених.
 6. Структура діяльності.
 7. Основні принципи психологічної теорії діяльності. Умови діяльності.

8. Поняття про операції. Автоматичні дії і навички.
9. Психофізіологічні функції діяльності.
10. Основні види людської діяльності.

Види робіт:

- 1) Усне опитування.

Ключові слова: активність, діяльність, поведінка, дія, операція, вправа, уміння, навичка, психомоторика, вправа, знання, гра, навчання, праця, професія, професіоналізм.

Key words: activity, activity, behavior, action, operation, exercise, ability, skill, psychomotor, exercise, knowledge, game, study, work, profession, professionalism.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Що таке діяльність?
2. Чим відрізняються мета і мотив у діяльності?
3. Які види потреб можуть бути спонукою до діяльності?
4. Що таке предмет і засоби діяльності? Наведіть приклади.
5. Що таке потреба і яка її роль у виникненні діяльності?

Тестові завдання

- 1) Специфічно людська форма ставлення до навколишнього світу, змістом якої є доцільні зміни і перетворення речей і явищ залежно від людських потреб, це – ...
 - A) діяльність;
 - B) активність;
 - C) відтворення;
 - D) здатність.
- 2) Структура діяльності складається з – ...
 - A) активності, здатності та відтворення.
 - B) активності, здатності та прагнення;
 - C) мотивів, цілей та засобів діяльності;
 - D) мотивів, цілей та задатків.
- 3) Які дві форми має діяльність – ...
 - A) активну та не активну;
 - B) зовнішню та внутрішню;
 - C) психічну та не психічну;
 - D) закономірну та відтворювальну.
- 4) Які існують два основні підходи до аналізу діяльності – ...
 - A) мотиваційний та операційний;
 - B) предметний та мотивний;

- C) свідомий та індивідуальний;
- D) економічний та духовний.

5) Що називають “джерелом діяльності”– ...

- A) потреби;
- B) задатки;
- C) мотиви;
- D) предметність.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ – ЕКЗАМЕН

За всі види робіт упродовж семестру (виконання практичних вправ, тестування, опитування, контрольні роботи, обов'язкова самостійна та індивідуальна робота, ІНДЗ, результати неформальної освіти тощо) здобувач вищої освіти може отримати від 0 до 100 балів.

Оцінювання знань здобувача під час практичних занять відбувається за такими критеріями: повнота і правильність відповіді під час усного опитування, виконання контрольної та самостійної роботи. Під час оцінювання індивідуальної роботи здобувача враховується її вид, актуальність, правильність виконання. Під час оцінювання робіт, які винесено на обов'язкове самостійне виконання, враховується своєчасність та правильність виконання завдань з дисципліни та розуміння змісту завдання і його вирішення. Під час оцінювання результатів неформальної освіти здобувача враховується відповідність напряму та змісту тематики дисципліни, актуальність, документальне підтвердження участі у заході.

Зміст лекційного матеріалу, словник основних термінів, індивідуальні завдання, творчі завдання, тестові завдання, критерії та форми оцінювання, напрями наукової роботи розміщено на сторінці дисципліни у Moodle <https://moodle.mnau.edu.ua/course/view.php?id=4551>

Графіки консультацій, проведення індивідуальних занять розміщено на сторінці кафедри <https://www.mnau.edu.ua/faculty-off/kaf-econom-teor/>. Основними deadline залежно від виду роботи є: наступне практичне заняття, підсумковий контрольний захід зі змістового модулю, атестація, день складання екзамену.

Здобувач вищої освіти має право скласти підсумковий семестровий екзамен у письмовій формі під час екзаменаційної сесії, до якої він допускається, якщо за виконання всіх поточних і контрольних заходів, передбачених протягом семестру, набирає 36 і більше балів. У цьому разі оцінка з дисципліни складається з суми балів, які здобувач отримав протягом семестру, і суми балів за екзамен (24-40 балів).

За будь-якої форми освіти перелік, зміст та оцінка роботи і знань здобувача є ідентичною.

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	5 (відмінно)
82 – 89	B	4 (добре)
75 – 81	C	4 (добре)
64 – 74	D	3 (задовільно)
60 – 63	E	3 (задовільно)
35 – 59	FX	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання
0 – 34	F	2 (незадовільно) з повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

10.1. Базова література

1. Дуткевич Т. В. Методи інтерактивного навчання на практичних заняттях з психології : метод. реком. Київ : КНТ, 2022. 84 с.
2. Загальна психологія : підручник / за ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 2. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 456 с. URL: <https://surl.li/xqrldu>.
3. Загальна психологія : курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спец. С4 Психологія денної та заочної форми здобуття вищої освіти / уклад. Т. М. Борко. Миколаїв : МНАУ, 2025. 93 с. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/21597>
4. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посібник. Суми : Університетська книга, 2024. 442 с.
5. Шаполова В. Загальна психологія : підручник. Харків : Кременчуг. нац. ун-т, 2023. 396 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>.

10.2. Додаткова література

6. Вашека Т. Основи психологічної практики. Київ : НАУ-друк, 2019. 200 с.
7. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : ЦНЛ, 2019. 388 с.
8. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності. : навч. посіб. Київ : ЦНЛ, 2019. 184 с.
9. Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології: навчально-методичний посібник / за ред. Ю. Я. Карпюк. Івано-Франківськ, 2016. 145 с.
10. Мартинюк І. А. Патопсихологія. Практикум : навч. посіб. Київ : Каравела, 2023. 184 с.
11. Москалець В. П. Зоопсихологія і порівняльна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 200 с.
12. Москальова А. С., Брюховецька О. В. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. Дім «Персонал», 2011. 216 с.
13. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги : навчально-методичний посібник / за ред. Л. В. Долинської, О. В. Темрук. 4-те вид. Київ : Каравела, 2024. 560 с.
14. Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посіб. / Т. Б. Поясок, О. І. Беспарточна, О. В. Квасник, В. В. Шаполова. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 512 с.
15. Резван О. О. Практикум із психології : навч. посіб. / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019.

157 с.

16. Шевців М. В., Філоненко М. М. Зоопсихологія з основами етології : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 242 с.

10.3. Інформаційні ресурси

17. Бойчук О. Л. Організація психологічної роботи щодо запобігання самогубств у шкільному середовищі. *Методичні рекомендації 2010-2011 н. р.* URL: www.nkmetka.gov.ua/psychologi4na_sl/recomend-socped.doc

18. Грішило А. Самогубство – крик по допомогу. *Ваше здоров'я. Медична газета України.* 2006. №07 (881). URL : <http://www.vz.kiev.ua/pop/06-07/1.shtml#2>

19. Життя є! Допоможи в це повірити близькій людині. *Галицьке слово.* 2011. № 25 (1660). URL: http://galslovo.if.ua/index_old.php?st=1387

10.4. Законодавчо-нормативні документи, акти

20. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>.

21. Про затвердження Типового положення про спеціалізоване формування "Мобільний консультаційний пункт соціальної роботи" : Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 01.07.2009 № 2300 : станом на 12 берез. 2010 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0643-09#Text>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Визначення особливостей застосування різних методів психологічних досліджень (опитувальник, тест, проективна методика) Опитувальник «Який Ви психолог?»

(за матеріалами часопису «Психологічна газета: ми і світ»)

Кожен із нас часом дає оцінку іншим людям – товаришеві, сусіду, колезі, вчителю, начальнику, супутнику життя. Чи правильно ми оцінюємо людину? Пропонований тест виявить Ваші здібності в питанні: чи можете Ви реально оцінювати поведінку оточення?

Інструкція. Перед Вами твердження. Не роздумуючи, зробіть вибір одного варіанта. Підрахуйте отримані бали.

Твердження:

1. На Вашу думку, ті, хто завжди дотримується правил хорошого тону:
 - а) увічливі, приємні в спілкуванні – 2;
 - б) суворо виховані – 4;
 - в) нещирі, бо приховують справжні прояви характеру – 1.
2. Ви знаєте подружню пару, яка ніколи не свариться. На Вашу думку, вони:
 - а) щасливі – 2;
 - б) байдужі один до одного – 1;
 - в) не довіряють один одному – 4.
3. Ви вперше бачите людину, і вона відразу починає розповідати анекдоти. Ви вирішите, що людина:
 - а) жартівник – 1;
 - б) відчуває себе невпевнено й у такий спосіб намагається подолати свій стан – 2;
 - в) хоче справити позитивне враження – 4.
4. Ви говорите з кимось на тему, що цікавить обох. Ваш співрозмовник супроводжує розмову жестикуляцією. Ви вважаєте, що:
 - а) це видає його внутрішнє напруження – 4;
 - б) він дуже втомився – 1;
 - в) він нещирий – 2.
5. Ви вирішили краще пізнати когось зі своїх знайомих. Чи вважаєте, що необхідно:
 - а) опинитися з ним в одній компанії – 1;
 - б) поспостерігати, як він працює – 2;
 - в) побачити його в скрутному становищі – 4.
6. Гість у ресторані дає великі «чайові». Ви переконані, що він:
 - а) хоче справити враження – 4;
 - б) хоче заробити повагу персоналу, що обслуговує – 1;
 - в) щедра людина – 1.
7. Якщо людина ніколи не починає розмову першою, Ви вважаєте, що вона:

- а) щось приховує – 2;
 - б) сором'язлива – 4;
 - в) боїться бути незрозумілою – 1.
8. На Вашу думку, низький лоб людини свідчить про те, що вона:
- а) має низький рівень інтелекту – 1;
 - б) уперта – 2;
 - в) це нічого особливого не означає – 4.
9. Якщо людина не дивиться в очі співрозмовнику, Ви вважаєте, що вона:
- а) страждає комплексом неповноцінності – 1;
 - б) нещира – 4;
 - в) неуважна – 2.
10. Ви знаєте людину, яка матеріально добре забезпечена, але завжди купує найдешевші речі. Ви вважаєте, що вона:
- а) скромна – 2;
 - б) ощадлива – 4;
 - в) скупа – 1.

Обробка результатів

35 балів і більше. Вам дуже легко скласти думку про людину. Достатньо подивитися на когось, і вже знаєте, що це за птах. Окрім того, Ви можете відразу ж повідомити їй свою думку, оскільки впевнені, що не помилилися. Але навіть якщо це дійсно так, задумайтесь: чи варто так прямолінійно ділитися своїми думками?

Від 26 до 34 балів. Ви вмієте правильно оцінювати ситуацію, напевно, добре розбираєтесь в людях. Із Вас вийшов би відмінний психолог. До того ж володієте ще однією якістю: не зважати на чужу думку. Віддаєте перевагу власному враженню про людину. Це так необхідно вчителю, керівнику. Переконавшись, що помилилися, визнаєте свою помилку, а це взагалі рідкість!

Від 16 до 25 балів. Ви ніколи не впевнені у своїй думці й змінюєте її залежно від почутого про людину. Від цього спостережливість притупляється ще більше і, як правило, Ви не в змозі самостійно оцінити оточення. Вам заважає загальна невпевненість у собі. Більше покладайтесь на особистий досвід, ніж на твердження інших.

15 балів і менше. Ви готові відразу повірити будь-кому. Ви надто довірливі й оцінюєте людей зважаючи на те, чи посміхаються вони, чи добре ставляться до Вас. Якщо виявляється, що Ваша оцінка була помилковою, дуже дивуєтесь. Це справжня трагедія для Ваших підлеглих (якщо вони є). Навчіться спочатку зважити всі «за» і «проти» й тільки після цього висловлювати думку. Не бійтеся згодом її змінити, але тільки на основі власного досвіду. Дуже серйозно зважуйте слова, коли потрібно висловитися

Тест на визначення специфіки взаємодії півкуль мозку

1. Сплетіть кілька разів пальці рук і Ви помітите, що зверху завжди знаходиться один і той самий великий палець: якщо лівий, то Ви емоційна людина, правий – переважає аналітичний склад розуму.

2. Візьміть ручку або олівець. Спробуйте прицілитися, обравши мішень і дивлячись на неї двома очима через кінчик ручки чи олівця. Зажмурте одне око, потім друге. Якщо мішень значно зміщується при заплющеному лівому оці, то ліве око – ведуче, і навпаки. Праве ведуче свідчить про твердий і наполегливий характер, ліве – про м'який і поступливий.

3. Якщо при сплетінні рук на грудях (із ліктем) виявляється права рука, Ви схильні до простоти й добрودушності, ліва – до кокетування.

4. Якщо Вам зручніше, аплодуючи, плескати правою рукою, можна говорити про рішучість вашого характеру, якщо лівої, то Ви схильні до коливань перед прийняттям рішення.

Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: “Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям”. За потреби можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Інтерпретація:

Тип тварини:

Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надоригінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу реба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло “тварини” – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

З кінцівками, спрямованими назовні – екстравертність.

Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: загрозливих (вовк, лев...), уникаючих (заєць...) і нейтральних (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

Положення малюнка:

У нормі малюнок має бути розташований по середній лінії вертикально поставленого аркуша.

Розташування малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку оточуючих, тенденція до самоствердження.

Якщо малюнок розташований в нижній частині, то зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центр фігури (зазвичай голова):

Якщо голова дивиться вправо – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.

Голова дивиться вліво – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується. Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

Голова дивиться прямо – властивий егоцентризм.

Більш ніж 1 голова – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.

Голова відсутня – імпульсивність, іноді психічне захворювання.

Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

Більш велика голова, ніж треба – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

Очі символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. Вії вказують на демонстративність в характері, бажання загальної уваги і захоплення. Закриті очі – труднощі в спілкуванні, безпорадність.

Відсутні очі – аутизация, астения.

При промальовуванні органів слуху – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Ікла:

Рот, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів. Великий, часто відкритий рот вказує на балакучість суб'єкта. Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало / – ознака вербальної агресивності, уїдливісті висловлювань. Наявність зубів на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю. Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані губи – чуттєвість.

Округлий рот символізує тривожність.

Довгий ніс – прагнення розширювати свої можливості.

Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, зосередженість на собі. Шизоїдні тенденції.

Шия:

З'єднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій шії/. Довга шия може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс.

Наявність на малюнку рогів говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (нігті, голки, щетина). Пір'я свідчить про деяку демонстративність. Шерсть, грива, зачіска вказують на чуттєвість.

Різноманітність кінцівок – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. Ретельне з'єднання з тулубом – ґрунтовність і продуманість поведінки.

Крила:

Крила: мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

Ноги:

Ноги (або елементи, які їх замінюють). Якщо основа міцна, стійка, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, вираженість її власника. Якщо ж ніжки маленькі або тонкі – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.

Особливо великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах.

Варто звернути увагу на кріплення ніг до корпусу, якщо промальовування недбале, слабке – малий контроль за своїми рішеннями і

зробленими висновками. Якщо кінцівки основи однотипні і односпрямовані – для людини характерні конформізм, банальність.

Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні багато різноманітних несучих деталей, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установках.

Хвіст:

Хвіст: висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. Піднятий вгору пишний хвіст – бадьорість, впевненість; опущений вниз «падаючий» – невпевненість, виснаженість. Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

Товстий хвіст – висока значимість сексуальної сфери.

Контур тварини:

Гострі кути, штрихування – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і острах.

Грає роль і «напрямок» захисту. Вгору – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). Вниз – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.

Захист в різні боки:

Напрямок захисних елементів в різні боки скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

Загальні доповнення:

Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених деталей, якщо тільки необхідні деталі – економія витрат енергії, схильність до астенії, хронічні захворювання. Якщо промальовано багато різних деталей (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. Натиск на олівець теж важливий, якщо людина сильно продавляє папір – велика тривожність. Якщо тільки один елемент малюнка різко продавлений – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.

Сексуальна атрибутика на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін. Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії – демонстративність.

Рани, шрами – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою

деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазури, зуби, дзьоби.

Луска, панцир – потреба в захисті, боязнь агресії.

Голки, шипи і т.п. – захисна агресія.

Гострі роги, кігті, ікла (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність.

Зброя, різуче, колюче або рубаюче знаряддя – агресивність.

Акцентування органів виділення (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

Назва – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; слова з латинськими закінченнями, наукові вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; повторювані звукові елементи – про інфантильність; надзвичайно довга назва означає схильність до фантазування; раціональне з'єднання частин слова за змістом – практичність людини.

Аналіз оповідання

Оповідання відповідає малюнку – показник логічності мислення. Невідповідність малюнку – іноді порушення логічного мислення. Особливо докладний, з ідеалізацією, вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

Місце життя:

Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос) – брак спілкування, почуття самотності;

Згадка про важкість досяжності (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

Екзотичне (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

Емоційно неприємне (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

Харчування:

Явно неїстівні речі (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

Особливо великі об'єкти (гори, дерева, будинки) або твердження про те, що тварина їсть все – імпульсивність; низька соціалізованість;

Люди – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

Докладний опис поїдання жертв – агресивність;

Емоційно неприємна їжа (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

Кров, окремі частини та органи живих істот (серце, мозок) – невротична агресія;

Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією – інтровертованість; іноді шизоїдність.

Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина:

Грає, гуляє, розважається – пряма проекція своїх бажань;

Постійно зайнята пошуками їжі – відчуття труднощів і одноманітності життя;

Ламає дерева, топче будинки – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

Багато спить – втома; астеничний стан.

Друзі:

Відсутні – почуття самотності;

Всі оточуючі, без конкретизації – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

Злі, агресивні персонажі (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

Вороги:

Дуже багато або повна відсутність – боязнь агресії.

Всі оточуючі – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

Опис способів захисту від небезпеки:

Вказівка на гігантський її розмір – тривожність, боязнь агресії.

Особливо довгий перелік страхів; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

Тема розмноження – значимість сексуальної сфери.

Безстатеві форми розмноження – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

Бажання тварини:

Мати друзів – брак спілкування.

Не мати ворогів – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

Щоб його не боялися – боязнь агресії.

Стати звичайною твариною, стати людиною – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

Стати більшим за розміром – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

Інтерпретація додаткових завдань

Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною Неіснуючою твариною

Позбавлене ознак агресивності – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

З ознак агресивності присутні тільки зуби – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

Особливо виражена агресивна символіка: гострі роги, зброя – висока агресивність.

Те ж, ***в поєднанні з ознаками високої тривожності:*** штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

Голки, шипи та інші оборонні засоби – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

Великі очі з радужною замальованою чорним – боязнь агресії.

Розпад форми:

Розпад форми, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.

Чорт:

Асоціальна символіка: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

Чітка впевнена лінія – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Щасливе:

Щаслива тварина в порівнянні зі звичайною

Завжди забезпечена їжею – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища.

Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих.

Якщо здатна жити усюди (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

Живе вічно або дуже довго – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

Має багато друзів – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

Її всі люблять – висока цінність емоційних зв'язків.

Доставляє радість іншим – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

Красива, розумна – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

Щаслива без певного приводу (просто так) – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

Нещасна тварина в порівнянні зі звичайною:

Розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

Живе одна, не має друзів – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні.

Її ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.

Хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

Методика на виявлення власних механізмів

Мета: виявити власні захисні механізми.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують відчуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, відзначте відповідні номери в опитувальному бланку знаком «+».

1. Зі мною дуже легко ладнати.
2. Я сплю довше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я прагну дізнатися, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо в натовпі мене хто-небудь штовхне, я «готовий його убити».
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене часто дратують люди, які командують іншими.
13. Я часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливіше.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги інших людей.
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати по будинку без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо хтось мене відштовхує, у мене може з'явитися думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки.
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якої немає забобонів.
27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивний.
28. Мене дратують люди, які маніжаються перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди намагаюся випадково кого-небудь не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.

34. Я погано пам'ятаю обличчя.
35. Я іноді займаюся онанізмом.
36. Я важко запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я йому не говорю про це, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало що можу пригадати зі свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні риси інших людей.
43. Я вважаю, що не варто марно сердитися, а краще все спокійно обдумати.
44. Інші вважають мене надмірно довірливим.
45. Люди, що добиваються своїх цілей скандалом, викликають у мене неприємні відчуття.
46. Погане я прагну викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Відправляючись в поїздку, я намагаюся все спланувати до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понад міру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я, проте, часто сумніваюся.
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу суперечності показуватиму свої можливості.
58. Коли я йду в натовпі, то у мене часто виникає бажання зачепити когось плечем.
59. Багато людей виводять мене з себе своїм егоїзмом.
60. Виїжджаючи відпочивати, я часто беру з собою яку-небудь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я прагну уникати проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непристойні жарти бентежать мене.
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я багато говорю неправду.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер.
71. Більше всього не люблю лицемірних, нещирих людей.

72. Коли я розчаровуюся, то часто впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизького, я відчуваю огиду.
75. Коли у мене гарний настрій, я можу поводитися як дитина.
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дурниці.
77. У мене не викликають ніяких відчуттів небіжчики.
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.
80. Митися не в своїй ванні для мене великі тортури.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Мене дратує, якщо не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую почату справу.
85. Я завжди прагну добре одягатися, щоб виглядати привабливішим.
86. Мої моральні правила вищі, ніж у більшості моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співбесідники.
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, побачивши людську кров.

Ключ

Назва шкали	Номер твердження
Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84
Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89
Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90
Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88
Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85
Реактивне утворення	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
Рационалізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

Методика «Оперативна пам'ять»

Інструкція: «Я буду зачитувати числа – 10 рядів з 5 чисел в кожному. Ваша задача – запам'ятати ці 5 чисел в тому порядку, в якому вони прочитані, а потім подумки скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим, четверте з п'ятим, і отримані чотири суми записати у відповідному рядку бланка. Наприклад: 6, 2, 1, 4, 2 (записується на дошці чи на папері). Складаємо 6 і 2 – маємо 8, 2 та 1 – виходить 3, 1 і 4 – отримуємо 5, 4 і 2 – отримуємо 6». Якщо у досліджуваного є питання, експериментатор повинен відповісти на них і починати проводити тест. Інтервал між читанням рядів – 15 секунд.

Ключ

Обчислюється число правильно знайдених сум (максимальне їх число – 40). Норма дорослої людини – від 30 і вище. Методика зручна для групового тестування.

Процедура тестування займає мало часу – 4-5 хвилин. Для отримання більш надійного показника оперативної пам'яті тестування можна через деякий час повторити, використовуючи інші ряди чисел.

Зразок бланку

№ ряду	Сума

Зміст методики

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

Ключ

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

Методика «Тип мислення»

Мета: діагностика провідного типу мислення.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповіді, ручка.

Хід проведення:

Інструкція: У кожної людини домінує певний тип мислення. Цей опитувальник допоможе Вам визначити тип свого мислення. Якщо згодні з виразом, в бланку поставте «+», якщо ні «-».

Текст опитувальника

1. Мені легше щось зробити самому, ніж пояснювати іншому.
2. Мені цікаво складати комп'ютерні програми.
3. Я люблю читати книжки.
4. Мені подобається живопис, скульптура, архітектура.
5. Навіть у налагодженій справі я намагаюся дещо покращити.
6. Я краще розумію, якщо мені пояснюють на предметах або малюнках.
7. Я люблю грати в шахи.
8. Я легко висловлюю свої думки як в усній, так і в письмовій формі.
9. Коли я читаю книжку, я чітко бачу її героїв та події, які в ній змальовуються.
10. Я надаю перевагу самостійному плануванню своєї роботи.
11. Мені подобається все робити своїми руками.
12. У дитинстві я створював свій шифр для переписки з друзями.
13. Я надаю велике значення сказаному слову.
14. Знайомі мелодії викликають у мене в голові певні картини.
15. Різноманітні захоплення роблять життя людини багатше та яскравіше.
16. При вирішуванні задачі мені легше йти методом спроб та помилок.
17. Мені цікаво розбиратися у природі фізичних явищ.
18. Мені цікава робота ведучого теле-радіопрограм, журналіста.
19. Мені легко уявити предмет чи тварину, яких немає у природі.
20. Мені більше подобається процес діяльності, ніж сам результат.
21. Мені подобалось в дитинстві збирати конструктор з деталей, лего.
22. Я надаю перевагу точним наукам (математика, фізика).
23. Мене захоплює точність та глибинність деяких віршів.
24. Знайомий запах викликає у моїй пам'яті події минулого.
25. Я не хотів би підпорядковувати своє життя певній системі.
26. Коли я чую музику, мені хочеться танцювати.
27. Я розумію красу математичних формул.
28. Мені легко говорити перед будь-якою аудиторією.
29. Я люблю відвідувати виставки, вистави, концерти.
30. Я піддаю сумніву навіть те, що для інших є очевидним.
31. Я люблю займатися рукоділлям, щось майструвати.

32. Мені б було цікаво розшифрувати древні тайнописання.
33. Я легко засвоюю граматичні конструкції мови.
34. Я згоден з Ф. М. Достоевським, що краса врятує світ.
35. Не люблю ходити одним і тим же шляхом.
36. Істинно тільки те, до чого можна доторкнутися руками.
37. Я легко запам'ятовую формули, символи, умовні позначення.
38. Друзі люблять слухати, коли я їм щось розповідаю.
39. Я легко можу уявити в образах зміст розповіді чи фільму.
40. Я не можу заспокоїтись, доки не доведу свою роботу до бездоганності.

Обробка результатів Ключ

№	Тип мислення	Питання
1	предметно-дійове	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2	абстрактно-символічне	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
3	словесно-логічне	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
4	наочно-образне	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
5	креативність (творчість)	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

Підрахуйте кількість плюсів у кожній з п'яти ліній. Кожна лінія відноситься до певного типу мислення. Кількість балів у кожній стрічці вказує на рівень розвитку даного типу мислення: 0-2 – низький, 3-5 – середній, 6-8 – високий.

Інтерпретація результатів: Тип мислення – індивідуальний спосіб перетворення інформації. Знаючи свій тип мислення, можна прогнозувати успішність в конкретних видах професійної діяльності. Виокремлюють **4 базових типи мислення**, кожний з яких володіє специфічними характеристиками: предметне, образне, знакове та символічне мислення. У даній версії опитувальника типи мислення уточнені у співвідношенні з наявними у вітчизняній психології класифікаціями (предметно-дійове, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне).

Незалежно від типу мислення людина може характеризуватися певним рівнем креативності (творчих здібностей). Профіль мислення, який відображає домінуючі способи переробки інформації та рівень креативності, є найважливішою індивідуальною характеристикою людини, визначаючою її стиль діяльності, схильності, інтереси та професійну спрямованість.

Предметно-дійове мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони володіють хорошою координацією дій. Їх руками створений весь оточуючий нас предметний світ. Вони керують машинами, стоять біля станків, збирають комп'ютери. Без них неможливо реалізувати найблискавичнішу ідею. Цей тип мислення важливий для спортсменів, танцюристів, артистів.

Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчених – фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію за допомогою математичних кодів, формул та операцій, до яких не можна ні доторкнутися, ні уявити. Завдяки особливостям такого мислення, на основі гіпотези, зроблені численні відкриття у всіх областях науки.

Словесно-логічне мислення виокремлює людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом (від лат. *verbalis* – словесний). Завдяки розвинутому словесно-логічному мисленню вчених, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки та донести їх до людей. Це вміння необхідне керівникам, політикам та суспільним діячам.

Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, чого ніколи не було і не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, режисер мають володіти розвинутим наочно-образним мисленням.

Креативність – це здатність міркувати творчо, знаходити нестандартні рішення задач. Це рідка та нічим не замінна якість, яка виокремлює людей талановитих у будь-якій сфері діяльності. У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. Для багатьох професій необхідно поєднання різних типів мислення, наприклад, для психолога. Таке мислення називають синтетичним.

Визначений провідний тип мислення варто співвіднести з обраним видом діяльності чи профілем навчання. Яскраво виражений тип мислення надає деякі переваги у засвоєнні відповідних видів діяльності. Але найважливішими є здібності та інтерес до майбутньої професії.

Бланк відповідей:

П-Д 1 6 11 16 21 26 31 36
А-С 2 7 12 17 22 27 32 37
С-Л 3 8 13 18 23 28 33 38
Н-О 4 9 14 19 24 29 34 39
К 5 10 15 20 25 30 35 40

Інтелектуальний тест Г . Ю. Айзенка

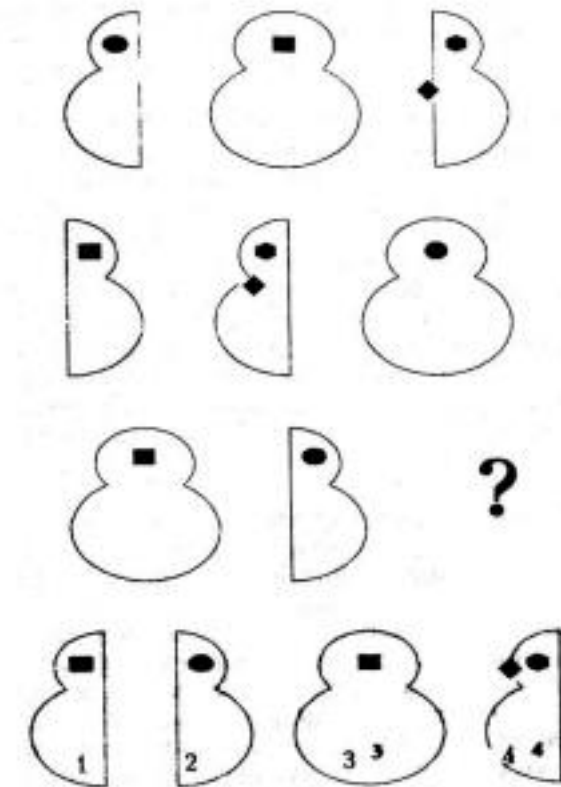
На виконання кожного тесту дається рівно 30 хв. Не затримуйтеся занадто довго над одним завданням. Можливо, ви перебуваєте на помилковому шляху, тоді краще перейти до наступного завдання. Але і не здавайтеся занадто легко; більшість завдань вирішується, якщо ви виявите трохи наполегливості. Продовжувати міркувати над завданням або відмовитися від спроб і перейти до наступного – підкаже здоровий глузд. Пам'ятайте при цьому, що загалом, до кінця серії завдання стають складнішими. Кожна людина спроможна вирішити частину запропонованих завдань, але ніхто не в змозі справитися з усіма завданнями за півгодини.

Відповіддю на завдання є одне число, буква або слово. Іноді потрібно зробити вибір з декількох можливостей, іноді ви самі повинні придумати відповідь. Відповідь напишіть у зазначеному місці. Якщо ви не можете розв'язати завдання, то не варто наважуватися писати відповідь. Якщо ж у вас є ідея, але ви не впевнені в її правильності, то все ж-таки дайте відповідь. Тест не містить мудрованих завдань, але прийдеться розглядати кілька шляхів рішення. Перш ніж приступити до роботи, впевніться, що ви вірно все зрозуміли. Ви даремно втратите час, якщо візьметесь за розв'язання, не усвідомивши, у чому полягає завдання.

Примітка:

Крапки означають кількість букв у пропущеному слові. Наприклад, (....) означає, що пропущене слово складається з чотирьох букв.

1. Виберіть потрібну фігуру з чотирьох понумерованих.



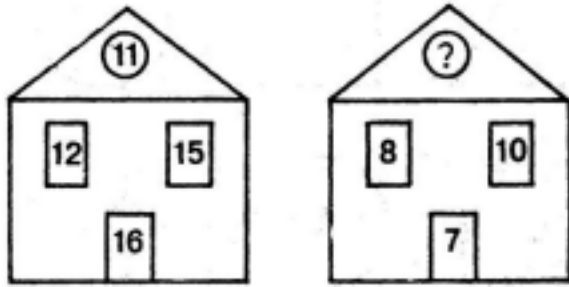
2. Вставте слово, яке є закінченням першого слова та початком другого. ЗВИ (...) КА

3. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово.

(Примітка. Анаграма – слово в якому літери переставлені на інші місця)

ААЛТІРК
КОЖАЛ
АЗІАЛВ
ШКААЧ

4. Вставте пропущене число.



5. Вставте пропущене слово.

БАГОР (РОСА) ТЕСАК

ГАРАЖ (....) КАБАК

6. Вставте пропущене число.

1 9 6 (25) 3 2 4

3 2 5 () 1 3 7

7. Продовжить ряд чисел.

18 10 6 4 ?

8. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово.

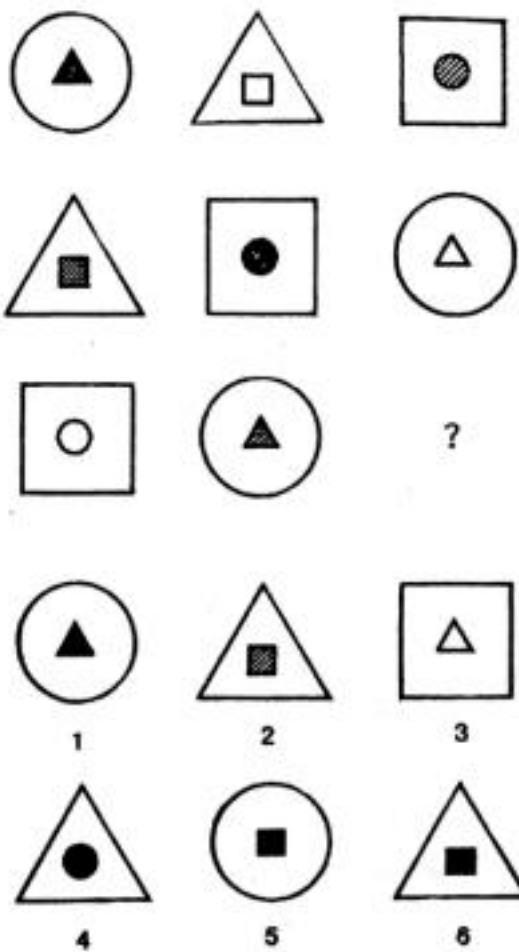
НИАВД

СІОТТ

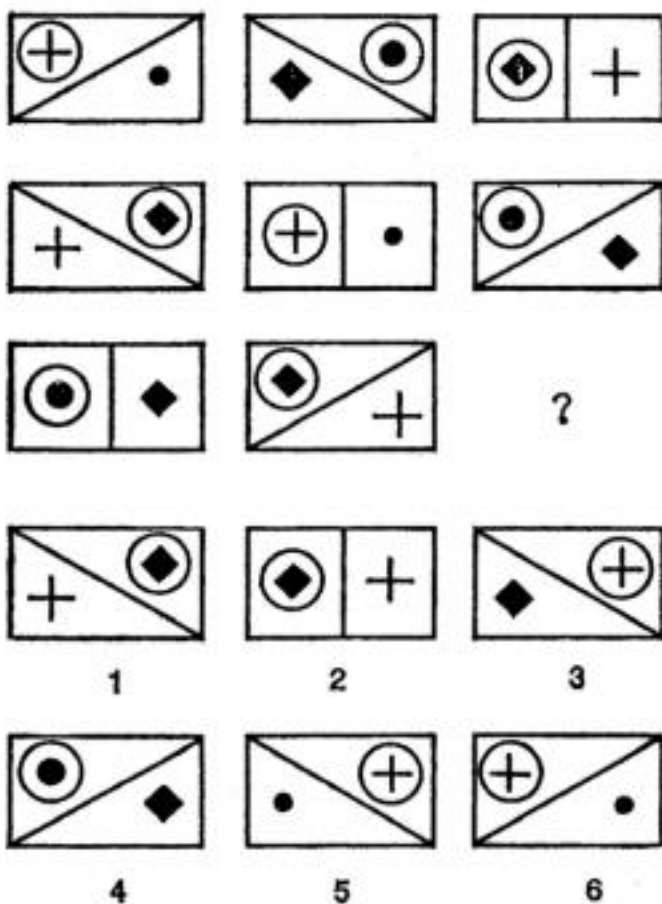
СЛІТ

ЛКСОР

9. Виберіть потрібну фігуру з шести
понумерованих.



10. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



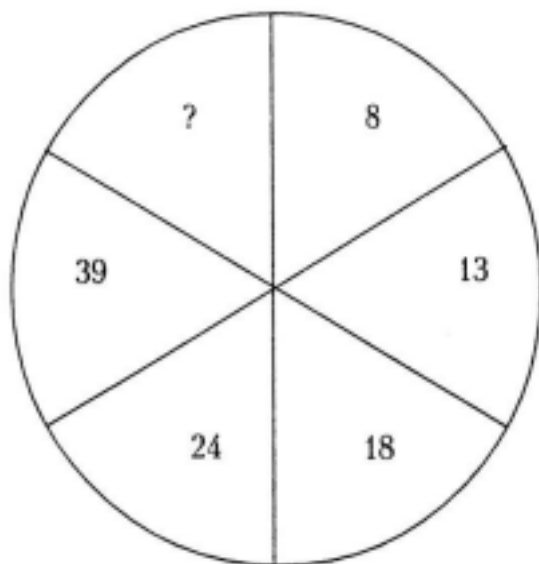
11. Вставте пропущену літеру.

Щ Ц Т П Л ?

12. Вставте слово, яке є закінченням першого слова і, водночас, початком другого.

МІ (...) ОЛАД

13. Вставте пропущене число.



14. Вставте пропущене число.

4 9 20

8 5 14

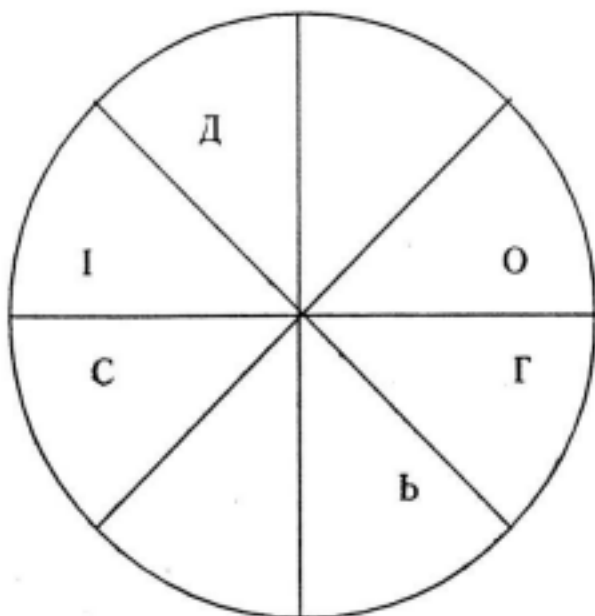
10 3 ?

15. Вставте пропущене число.

16 (27) 43

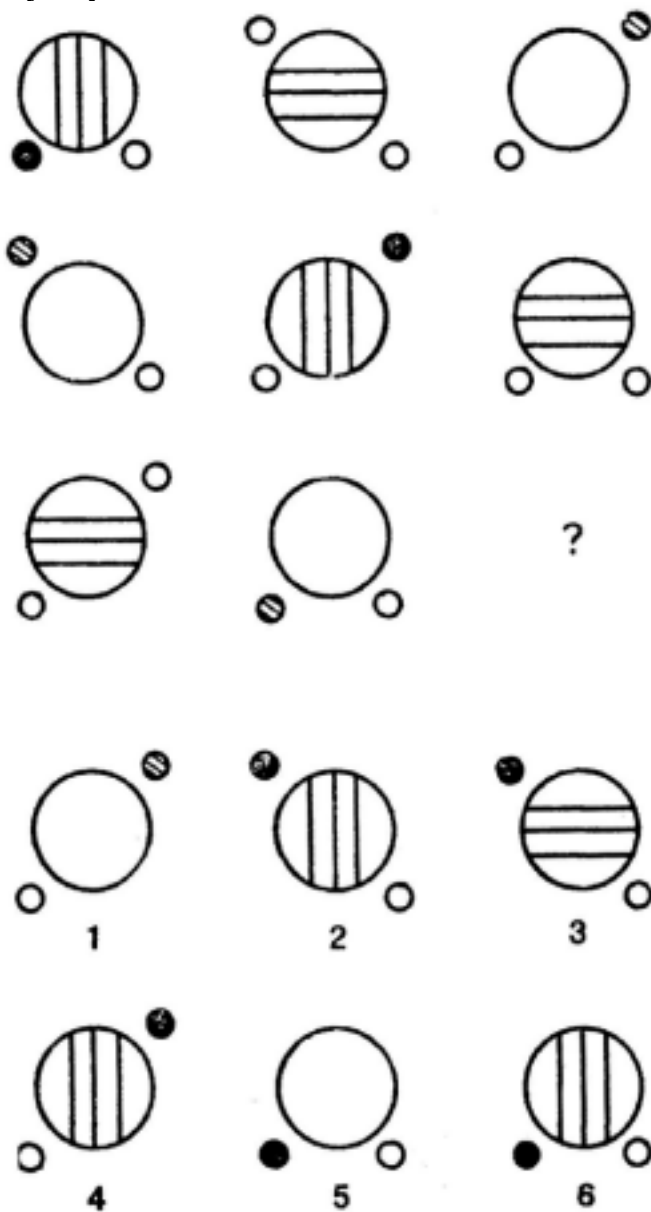
29 () 56

16. Вставте пропущені літери.

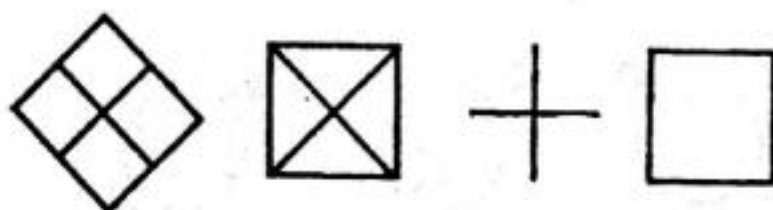
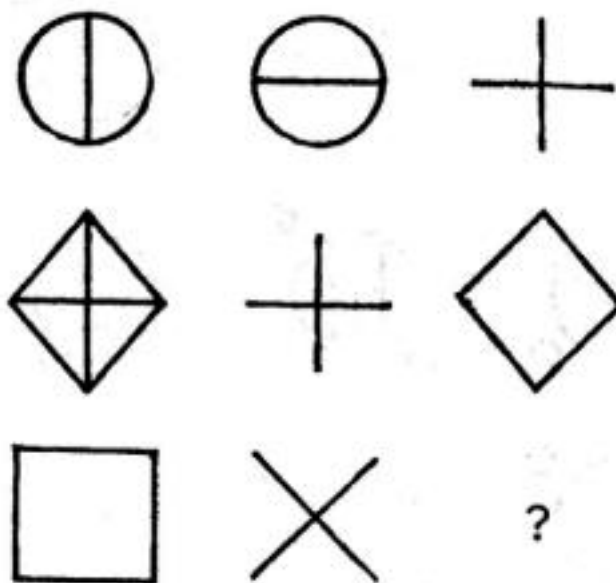


17. Виберіть потрібну фігуру з

понумерованих.



18. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.

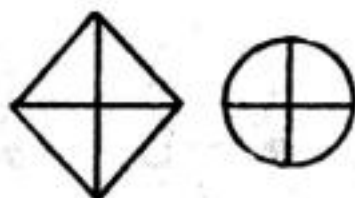


1

2

3

4



5

6

19. Вставте пропущене число.

6 11 ? 27

20. Вставте пропущене число.

12 (56) 16

17 () 21

21. Вставте пропущене слово.

ЛАСКА (САЖА) МІРАЖ
НАХИЛ (...) НАБАТ

22. Вставте слово, яке є водночас закінченням першого слова і початком другого.

ПРИК (...) АН

23. Розв'яжіть анаграми та виключіть зайве слово.

ЖААРБ

ТЯХА

ЙААРС

ЕОВНЧ

24. Вставте слово, яке означало б те ж саме, що і слова, поза дужками. РУКА () ГРОНО

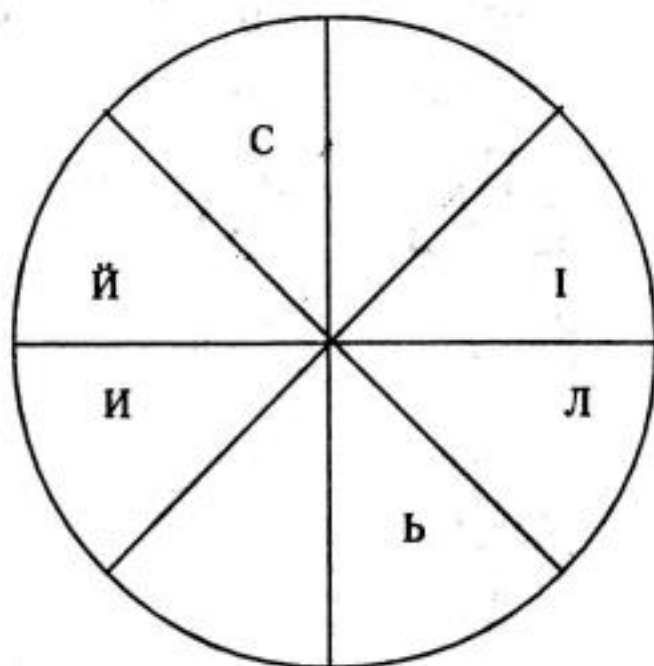
25. Вставте пропущену букву.

А Г Є

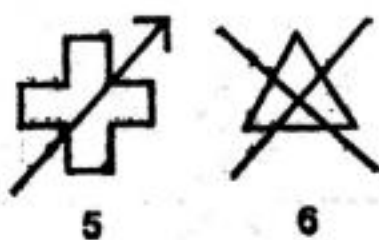
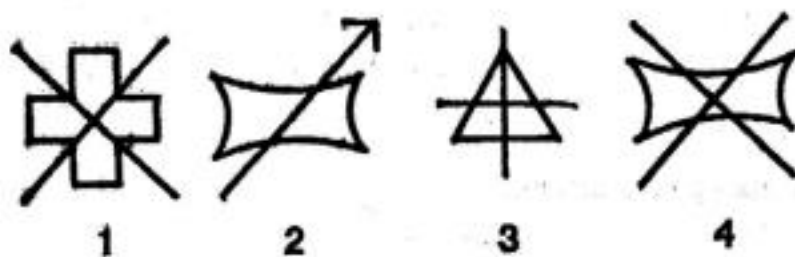
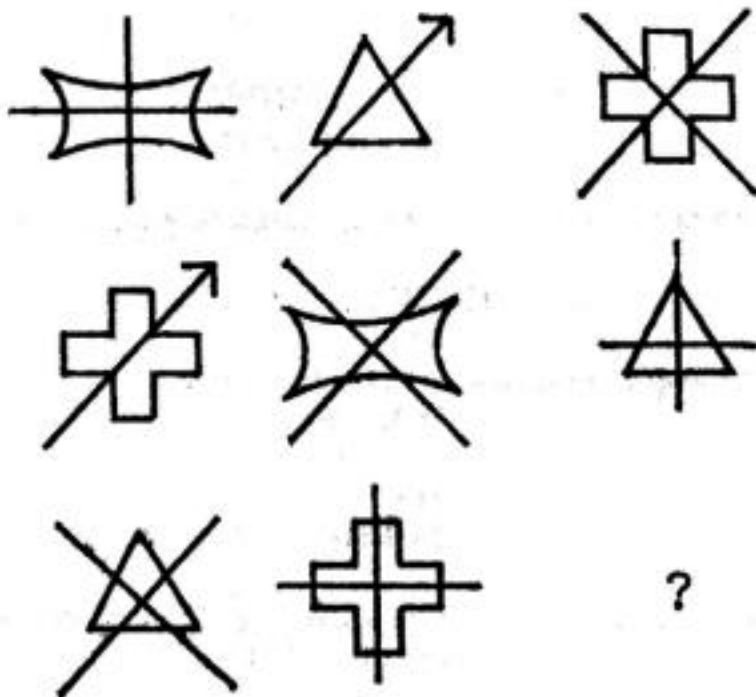
Г Ж Ї

З К

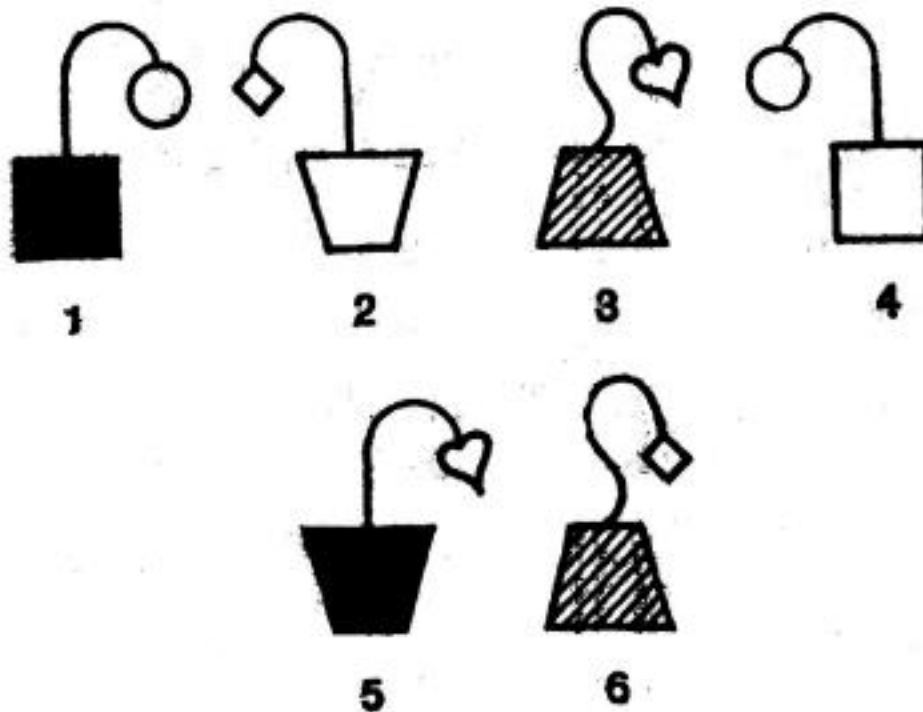
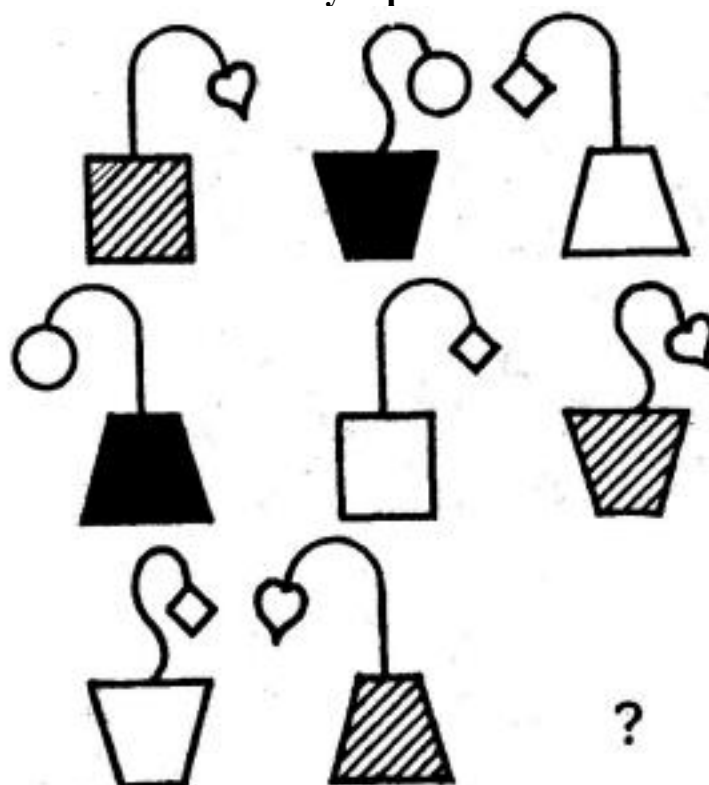
26. Вставте пропущені літери.



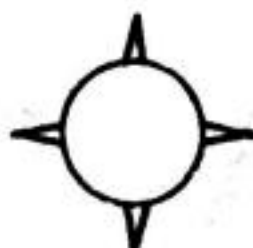
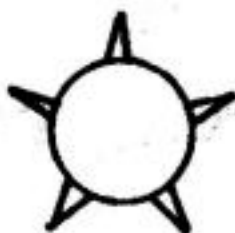
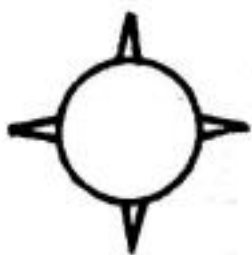
27. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



28. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



29. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



?



1



2



3



4



5



6

30. Вставте в дужки пропущене слово.

КНИГА (КАСА) САЛАТ
ГОНОР (...) ОХОТА

31. Вставте в дужки слово, яке означало б те ж саме, що і слова поза дужками. ВИД СПОРТУ (....) СПОСІБ ПЕРЕСУВАННЯ

32. Вставте пропущене число.

1 8 27 ?

33. Вставте пропущене слово.

ЛОТОК (КЛЕН) ЧОВЕН
ПЛАТО (. . .) ОТВІР

34. Розв'яжіть анаграми і виключіть зайве слово.

АТСІН
ТІВОКОРВ
ТСАРХІ
КОІВН

35. Вставте пропущену літеру і пропущене число.

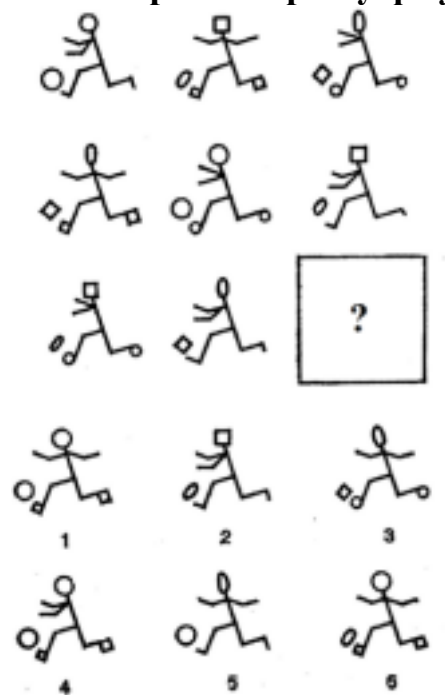
1		В		5	?
А		З		Д	?

36. Вставте слово, яке б означало те ж саме, що і слова поза дужками. ЗАТОКА (....) ЧАСТИНА ОБЛИЧЧЯ

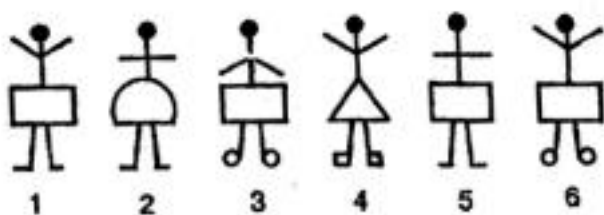
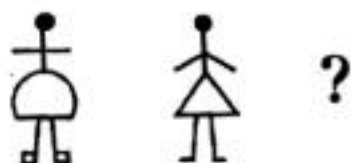
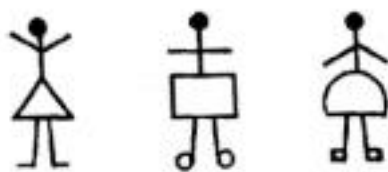
37. Вставте пропущене слово.

ПИРІГ (РИСА) СЛЪОЗА
РИНОК (....) ВЕСЕЛКА

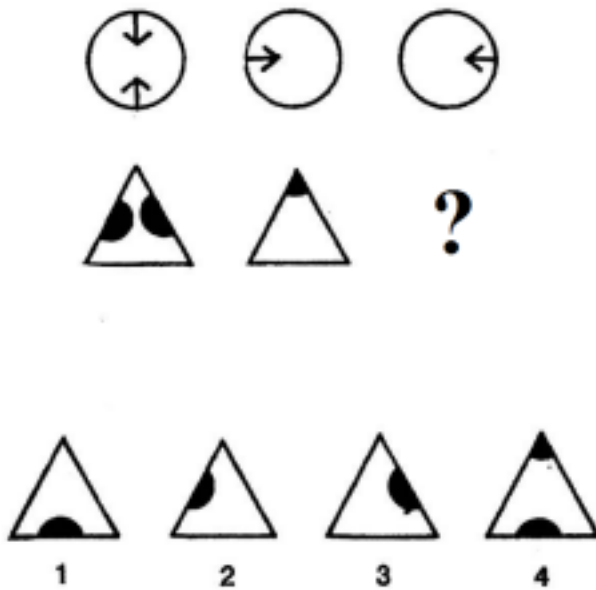
38. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



39. Виберіть потрібну фігуру з шести понумерованих.



40. Виберіть потрібну фігуру з чотирьох понумерованих.



Оцінка результатів

Ключ до інтелектуального тесту Г. Ю. Айзенка

1. 4.
2. ЧАЙ.
3. ВАЛІЗА (Усі інші слова позначають посуд: тарілка, ложка, чашка).
4. 11 (Відняти число на підлозі з суми чисел на вікнах).
5. ЖАБА (Перша літера пропущеного слова – це остання літера попереднього слова; друга літера пропущеного слова – це четверта літера попереднього слова; третя літера пропущеного слова – це третя літера наступного слова; четверта літера пропущеного слова – це четверта літера наступного слова).
6. 25 (Складіть усі числа, що стоять поза дужками).
7. 3 (Кожне число отримується, якщо до попереднього додати 2 і результат розділити на 2: $(4 + 2 = 6; 6 : 2 = 3)$).
8. ТІСТО (Усі інші слова означають предмети домашньої обстановки: стіл, диван, крісло).
9. 6 (Коло, трикутник і квадрат можуть бути як зовнішньою, так і внутрішньою фігурою та можуть бути чорного кольору, білого або штрихованими. Кожна з цих ознак зустрічається лише один раз у рядку або в колонці).
10. 5 (Є три фігури, що відрізняються тим, як проведено лінію у внутрішньому полі прямокутника і три маленькі фігури й хрест, ромб і чорна пляма. У кожному прямокутнику є дві такі фігури у внутрішньому колі прямокутника).

11. Ї (Літери переходять по черзі, через дві та через три у зворотному алфавітному порядку).
12. ШОК.
13. 54 (Числа у лівій половині кола втричі більші від чисел у правій половині кола).
14. 11 (У кожному рядку третє число є сумою половини першого числа з подвоєним другим).
15. 27 (Число в дужках є різницею чисел поза дужками).
16. Р і Т (Слово ГОРДІСТЬ читається проти годинникової стрілки).
17. 2 (Коло може бути без ліній, може мати горизонтальну або вертикальну лінію. А маленькі кружечки у колі можуть бути в одному з трьох положень. Крім того вони мають різну штриховку).
18. 2 (Третя фігура кожного горизонтального ряду складається з тих елементів фігур свого ряду, які є для них відмінними).
19. 18 (Ввести у квадрат числа 2,3,4, 5 відповідно, щоразу додаючи 2).
20. 76 (Подвійна сума чисел, які стоять поза дужками).
21. ХАТА (Перша літера пропущеного слова – це третя літера попереднього слова; друга літера пропущеного слова – це друга літера попереднього слова; третя літера пропущеного слова – це п'ята літера наступного слова; четверта літера пропущеного слова – це четверта літера наступного слова).
22. ЛАД.
23. САРАЙ (Інші слова позначають типи суден: баржа, яхта, човен).
24. КИСТЬ.
25. П (Рядки побудовані із літер українського алфавіту відповідно через 2, 3 і 4 літери).
26. С і Н (Слово СПІЛЬНИЙ, читається за годинниковою стрілкою).
27. 2 (Є три типи головних фігур, на кожному з яких є або +, або стрілка, або Х).
28. 1 (Є три типи вазонів, три типи стебел, і три форми квітів. Вазон може бути білим, чорним або заштрихованим. Кожна з цих ознак зустрічається лише один раз в рядку або колонці).
29. 1 (Шипи, спрямовані зовні, рахуються як +1; шипи, спрямовані всередину, рахуються як -1. У кожному горизонтальному рядку остання фігура розглядається як сума двох попередніх фігур: $4 - 2 = 2$, $-1 + 5 = 4$, $2 + 2 = 4$).
30. ГРОТ (Перша і друга літери пропущеного слова – це відповідно перша і п'ята літери попереднього слова, а третя і четверта літери пропущеного слова – це відповідно перша і четверта літери наступного слова).
31. БГ.
32. 64 (Уведіть у куб числа 1, 2, 3 і 4 відповідно).
33. ОПР (Перша і друга літери пропущеного слова – це відповідно перша і п'ята літери попереднього слова, а третя і четверта літери

пропущеного слова – це відповідно четверта і п'ята літери наступного слова).

34. ВІВТОРОК (Інші слова означають частини будівлі: стіна, стріха, вікно).

35. (Літери йдуть в алфавітному порядку через одну по черзі у чисельнику і знаменнику. Числа, що відповідають порядковому номеру цих літер в алфавіті, розташовані подібним чином).

36. ГУБА.

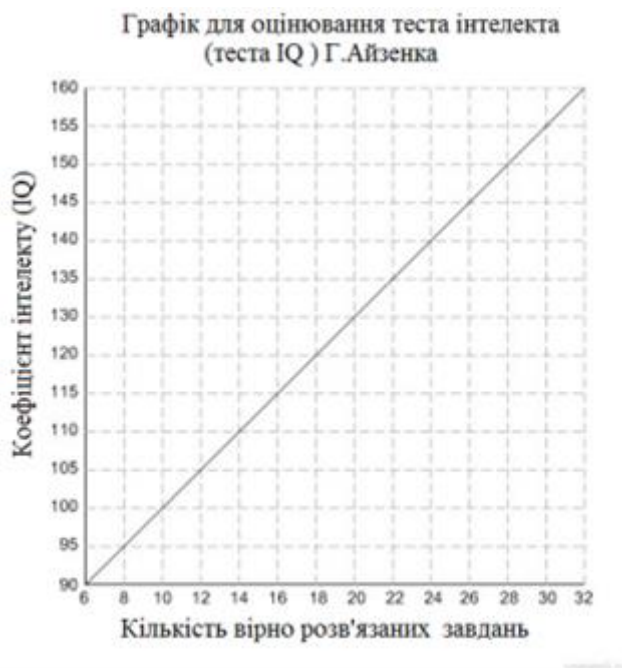
7

37. НИВА (Перша і друга літери пропущеного слова – це відповідно третя і друга літери попереднього слова, а третя і четверта літери пропущеного слова – це відповідно перша і сьома літери наступного слова).

38. 1 (У кожному рядку й у кожній колонці є три різні типи м'ячів, три яких немає у перших двох малюнках третього рядку, мають бути у відсутньому малюнку).

39. 6 (Є три фасони спідниць, три положення рук, три типи взуття).

40. 1 (Друга і третя фігури кожного рядку містять по одному з елементів, що є у першій фігурі, які розвернуті на 90°).



Відкладіть на горизонтальній осі графіка кількість правильно розв'язаних завдань. Потім проведіть вертикаль до перетину з діагональною лінією. Від точки перетину проведіть горизонтальну лінію вліво. Точка на вертикальній осі відповідає вашому IQ. Найбільш достовірні і надійні результати, що свідчать про ваші здібності, розташовані у діапазоні від 100 до 130 балів. Поза цими межами оцінка результатів недостатньо надійна.

Дослідження суб'єктивного контролю

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка. Процедура дослідження: Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному:

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

Опитувальник

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів:

Мета оброблення результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Це – сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

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

Аналіз результатів: Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

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

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (Іо) розшифровується так:

Величина Іо	Локус контролю
0-21	Екстернальний
22-44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність. Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта. Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (То)	Рівень локусу контролю
0-11	Низький рівень інтернальності
12-32	Середній рівень інтернальності
33-44	Високий рівень інтернальності

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

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

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю. Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

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

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші. Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. У в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

Дослідження «сили волі»

Мета: дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?
 2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?
 3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію – у навчанні або побуті – чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
 4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
 5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?
 6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
 7. Ви швидко відповідаєте на листи?
 8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
 9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?
 10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?
 11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
 12. Чи чітко Ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
 13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
 14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
 15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?
- Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: «так» – 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «буває» – 1 бал; «ні» – 0 балів.

Опрацювання результатів: На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестараетесь, але і даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

**Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів
(за В. В. Бойко)**

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви уста, не наморщуй лоба і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т.д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Висновки самооцінки:

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів	Номери запитань і відповіді за «ключем»
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватне емоційне вираження	-2, +7, +12, +17, +22
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Або Ви були не відверті, або погано бачите себе збоку. Якщо Ви набрали не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

6-8 балів – у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

9-12 балів – свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас – це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Методика діагностики рівня емоційного вигоряння (В. В. Бойко)

Емоційне вигоряння – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмучі впливи. Емоційне вигоряння являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки.

„Вигоряння” частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати й ощадливо витрачати енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли „вигоряння” негативно позначається на виконанні професійної діяльності і взаєминах з партнерами.

Інструкція: Якщо ви є професіоналом у якій-небудь сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво побачити, якою мірою у вас сформувався психологічний захист у формі емоційного вигоряння. Читайте судження і відповідайте „так” чи „ні”. Візьміть до уваги, що, якщо у твердженнях опитувальника мова йде про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні й інші люди, з якими ви щодня працюєте.

Тестовий матеріал:

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втопився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.

19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнераві менше уваги, ніж належить.

21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.

22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.

24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.

25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.

70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.

80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Обробка даних. Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями певною кількістю балів, що вказується в „ключі” поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його ваги. Максимальну оцінку – 10 балів одержала від суддів ознака, найбільш показова для симптому.

Відповідно до „ключа” здійснюються наступні підрахунки:

1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів „вигорання”, 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування „вигорання”, 3) знаходиться підсумковий показник синдрому „емоційного вигорання” – сума показників усіх 12-ти симптомів.

НАПРУГА

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у клітку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

РЕЗИСТЕНЦІЯ

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

ВИСНАЖЕННЯ

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційна відстороненість: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматичні і психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів. Запропонована методика дає докладну картину синдрому „емоційного вигоряння”. Насамперед треба звернути увагу на окремо узяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – не сформований симптом, 10-15 балів – симптом, що формується, 16 і більше – сформований. Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або у всьому синдромі „емоційного вигоряння”. Методика дозволяє побачити провідні симптоми „вигоряння”. Суттєво важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми й у якій фазі їх найбільша кількість. Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – „напруга”, „резистенція” і „виснаження”. У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не правомірне, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Річ у тім, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою:

36 і менше балів – фаза не сформувалася;

37-60 балів – фаза у стадії формування;

61 і більш балів – фаза, що сформувалася.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому „вигоряння”, можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики і психокорекції. Висвітлюються наступні питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується „виснаження”;
- чи пояснюється „виснаження” (якщо воно виявлене) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику „вигоряння”, чи суб’єктивними факторами; - який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках потрібно впливати на виробничу ситуацію, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне „вигоряння” не наносило шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Додаток 12
Таблиця 1

Вид темпераменту	Переваги	Недоліки	Професія

Описова характеристика типів темпераменту

№ з/п	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
1	2	3	4	5
1	Неврівноважена поведінка	Добре врівноважена поведінка	Відмінно врівноважена поведінка	Дуже неврівноважена поведінка
2	Сильні короточасні емоційні переживання	Поверхневі короточасні емоційні переживання	Слабкі емоційні переживання	Глибокі та тривалі емоційні переживання
3	Настрій нестійкий із переважанням бадьорого	Настрій стійкий, життєрадісний	Настрій стійкий, без великих радощів і печалей	Настрій нестійкий із переважанням песимізму
4	Мова гучна, різка, нерівномірна	Мова гучна, жива, плавна	Мова монотонна, повільна	Мова тиха з задиханням
5	Терпіння слабке	Терпіння помірне	Терпіння дуже велике	Терпіння дуже слабке
6	Адаптація хороша	Адаптація відмінна	Адаптація повільна	Адаптація важка
7	Товариськість висока	Товариськість помірна	Товариськість невисока	Товариськість низька (замкнутість)
8	Агресивність у поведінці	Миротлюбна поведінка	Стриманість у поведінці	Істеричність поведінки (обурення й відхід від будь яких труднощів)
9	Ставлення до	Ставлення до	Ставлення до	Образливе

	критики збуджене	критики спокійне	критики байдуже	ставлення до критики
10	Пристрасна поведінка й діяльність	Енергійні (ділові або балакучі) поведінка й діяльність	Поведінка невтомного трудівника	Нерівномірною реактивна поведінка (як відповідь на активність інших)
11	Ставлення до нового позитивне	Байдуже ставлення до нового	Негативне ставлення до нового	Часта зміна оптимістичного й песимістичного настроїв
12	Ставлення до небезпеки бойове, ризиковане, без особливого розрахунку	Розважливе, без особливого ризику ставлення до небезпеки	Холоднокривне, незворушне ставлення до небезпеки	Тривожне, розгублене, пригнічене ставлення до небезпеки
13	Прагнення до мети сильне, з повною віддачею	Прагнення до швидкого досягнення з уникненням перешкод	Досягнення мети повільне, наполегливе	Прагнення до мети то сильне, то слабке, з униканням перешкод
14	Істотна переоцінка своїх здібностей	Деяка переоцінка своїх здібностей	Більш реальна оцінка своїх здібностей	Частіша недооцінка своїх здібностей
15	Помірна навіюваність і недовірливість	Невелика навіюваність і недовірливість	Слабка навіюваність і недовірливість	Велика навіюваність і недовірливість

Темперамент і діяльність

Кожен темперамент має позитивні якості, які людина може з успіхом використовувати у своїй діяльності. Для холериків це енергійність, товариськість, наполегливість, здатність швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Для сангвініків це швидка реакція, здатність тривалий час і напружено працювати й переключатися з одного виду діяльності на інший.

Для флегматиків позитивним є те, що, прийняте рішення вони доводять до кінця, це – «трудівники життя». Для меланхоліків це чутливість, здатність співчувати, співпереживати, якісно виконувати тонку роботу.

Продуктивність праці людини тісно пов'язана з особливостями її темпераменту. Так, особлива рухливість (реактивність) сангвініка може привнести додатковий ефект, якщо робота вимагає від нього зміни об'єктів спілкування, роду занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Може скластися хибне уявлення, що люди інертні (флегматики) не мають переваги ні в яких видах діяльності. Але це неправильно: саме флегматики особливо легко здійснюють повільні й плавні рухи, у них виявляється стійка перевага стереотипних способів дії, пунктуальне дотримання одного разу прийнятого порядку, а несвоєчасність своїх реакцій вони надолужують ретельнішим плануванням дій і педантичним контролем. Такі люди надають перевагу вправам та операціям, що включають статичні ходи, повільні й плавні елементи, і домагаються в них найбільших успіхів. Як встановлено, люди, що відрізняються слабкою нервовою системою, – меланхоліки – сильніше мотивовані на виконання простіших дій, ніж інші, вони менше втомлюються та дратуються від повторення. У таких людей максимум мотивації виявляється в завданнях з великою надією на успіх. Люди, які відрізняються сильнішою нервовою системою й високою реактивністю, – сангвініки – не тільки прагнуть до виконання завдань середньої складності, а й можуть успішно їх виконувати. Загалом меланхоліки й флегматики характеризуються великою відповідністю рівня домагань рівню реально виконуваних ними завдань, тобто їхні домагання реалістичніші, аніж у сангвініків і холериків, які частіше характеризуються нереалістичними (завищеними, заниженими) рівнями домагань.

Методика визначення темпераменту за А. Беловим

Тест А. Белова містить «паспорти» темпераментів, які складаються з переліку рис, притаманних представникам кожного з 4 типів темпераменту. Слід відповідати, виходячи з того як ви поведетеся у повсякденному житті, а не в якихось екстремальних умовах. Відмітьте знаком «+» ті риси в «паспорті» темпераменту, які характерні для вашої вдачі.

I. Ви:

1. Непосидючі, метушливі
2. Нестримані, запальні
3. Нетерплячі
4. Різкі й прямолінійні у стосунках з людьми
5. Рішучі й ініціативні
6. Вперті
7. Влучні у суперечках
8. Працюєте поривами
9. Схильні до ризику
10. Незлопам'ятні
11. Маєте швидку, пристрасну, з плутаними інтонаціями мову
12. Неврівноважені й схильні до гарячості
13. Агресивні
14. Нетерплячі до вад
15. Маєте виразну міміку
16. Здатні швидко діяти і щось вирішувати
17. Невтомно прагнете до нового
18. У вас різкі поривчасті рухи
19. Наполегливі в досягненні поставленої мети
20. Схильні до різких змін настрою

II. Ви:

1. Веселі, життєрадісні
2. Енергійні та ділові
3. Часто не доводите розпочату справу до кінця
4. Схильні переоцінювати себе
5. Здатні швидко схоплювати нове
6. Непостійні в інтересах і нахилах
7. Легко переживаєте поразки
8. Без труднощів пристосовуєтесь до різних обставин
9. Із задоволенням беретесь за будь-яку нову справу
10. Легко залишаєте справу, якщо вона перестала вас цікавити
11. Швидко включаєтесь у нову роботу і так само швидко переключаєтесь з однієї справи на іншу
12. Для вас обтяжливі одноманітність, буденна клопітка робота

13. Ви товариські та чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими людьми

14. Витривалі та працездатні

15. Маєте голосну, швидку, чітку мову, яка супроводжується жвавими жестами й мімікою

16. Зберігаєте самовладання в несподіваній, складній ситуації

17. Маєте завжди бадьорий настрій

18. Швидко засинаєте і прокидаєтесь

19. Буваєте незібрані, виявляєте поспішність в рішеннях

20. Часто відволікаєтесь, схильні від поверховості I

II. Ви:

1. Спокійні та холоднокровні

2. Послідовні та серйозні у справах

3. Обачні й розважливі

4. Вмієте чекати

5. Мовчазні і не любите зайвих балачок

6. Маєте спокійну врівноважену мову із зупинками без особливих емоцій, жестів і міміки

7. Стримані й терплячі

8. Доводите розпочату справу до кінця

9. Не розтрачуєте даремно сили

10. Суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя, системи в роботі

11. Легко стримуєте пориви

12. Не берете близько до серця похвалу чи засудження

13. Незлобливі, поблажливо ставитесь до критики на свою адресу

14. Постійні в своїх інтересах та стосунках

15. Повільно втягуєтесь в роботу і переключаєтесь з однієї справи на іншу

16. Рівні у стосунках з людьми

17. Любите охайність та порядок у всьому

18. Важко пристосовуєтесь до нових обставин

19. Маєте витримку

20. Дещо повільні

IV. Ви:

1. Сором'язливі

2. Губитеся в нових обставинах

3. Важко встановлюєте контакт з новими людьми

4. Не вірите в свої сили

5. Легко переносите самотність

6. Почуваєте розгубленість і пригніченість при невдачах

7. Схильні заглиблюватися в себе

8. Швидко втомлюєтесь

9. Маєте слабку, тиху мову, що іноді переходить у шепіт

10. Мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника
11. Вразливі до сліз
12. Ставите високі вимоги до себе та інших
13. Надзвичайно сприйнятливі до похвали чи засудження
14. Схильні до підозр
15. Хворобливо чутливі і легко вразливі
16. Надмірно образливі
17. Замкнуті та відлюдкуваті, не ділитесь ні з ким своїми думками
18. Малоактивні несміливі
19. Покірні
20. Прагнете викликати співчуття і допомогу в оточуючих

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

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

Визначте свій тип темпераменту за формулою:

$$\Phi_T = X(A * 100\%) + C(A * 100\%) + \Phi(A * 100\%) + M(A * 100\%),$$

Де Φ_T значення темпераменту; A – загальна кількість плюсів за всіма типами; A_x – число плюсів у «паспорті» холерика; A_c – число плюсів у «паспорті» сангвініка; A_ϕ – число плюсів у «паспорті» флегматика; A_m – число плюсів у «паспорті» меланхоліка.

Кінцевий вигляд формула може мати, наприклад:

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

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

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

Навчальне видання

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

плани практичних занять, ключові поняття, питання для контролю і
самоконтролю, творчі завдання, вправи, тести

Укладач: **Борко** Тетяна Миколаївна

Технічний редактор: Т. М. Борко

Комп'ютерний набір і верстка: Т. М. Борко

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 13,0
Тираж 100 прим. Зам. №_____

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного агарного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкт видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.