

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

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



Тернопіль – 2015

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

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

Моначин І.Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів заочної форми навчання спеціальності «Психологія». – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 88 с.

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

© І.Л. Моначин, 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ I. ВСТУП ДО ПРАКТИКУМУ З ПСИХОЛОГІЇ	7
Тема: Принципи, стан, структура, методи та галузі сучасної психології.	7
Лабораторна робота № 1	
Тема: Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини	9
Лабораторна робота № 2	
Тема: Вивчення особистості за допомогою психогеометричного тесту	13
Розділ II. ВІДЧУТТЯ	17
Лабораторна робота № 3	
Тема: Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини	19
Розділ III. СПРИЙМАННЯ	21
Лабораторна робота № 4	
Тема: Дослідження спостережливості	22
Лабораторна робота № 5	
Тема: Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів	23
Розділ IV. ПАМ'ЯТЬ	26
Лабораторна робота № 6	
Тема: Дослідження образної пам'яті	26
Лабораторна робота № 7	
Тема: Дослідження психічного процесу пам'ять за допомогою методики «Об'єм пам'яті»	27
Лабораторна робота № 8	
Тема: Дослідження оперативної пам'яті	28
Лабораторна робота № 9	
Тема: Дослідження переважаючого типу запам'ятовування	29
Лабораторна робота № 10	
Тема: Тренування і розвиток пам'яті	31
Розділ V. УВАГА	39
Лабораторна робота № 11	
Тема: Дослідження особливостей переключення уваги	40
Лабораторна робота № 12	
Тема: Дослідження концентрації уваги	41
Розділ VI. УЯВА	43
Лабораторна робота № 13	
Тема: Дослідження індивідуальних особливостей уяви	44
Лабораторна робота № 14	
Тема: Дослідження продуктивності уяви	45
Розділ VII. МИСЛЕННЯ	46
Лабораторна робота № 15	
Тема: Дослідження аналітичності мислення	47
Лабораторна робота № 16	
Тема: Дослідження рефлексивності мислення	48

Розділ VIII. ТЕМПЕРАМЕНТ	51
Лабораторна робота № 17	
Тема: Дослідження типу темпераменту	51
Розділ IX. ХАРАКТЕР	58
Лабораторна робота № 18	
Тема: Дослідження схильності до ризику	58
Розділ X. ВОЛЯ	62
Лабораторна робота № 19	
Тема: Дослідження наполегливості	62
Розділ X. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ	64
Лабораторна робота № 20	
Тема: Дослідження настроїв	65
Розділ XII. ОСОБИСТІСТЬ	68
Лабораторна робота № 21	
Тема: Дослідження рівня домагань	68
Розділ XIII. ДІЯЛЬНІСТЬ	71
Лабораторна робота № 22	
Тема: Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО)	72
Розділ XIV. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ ТА КОЛЕКТИВ	75
Лабораторна робота № 23	
Тема: Вивчення міжособистісних стосунків у групі за методикою Дж. Морено «Соціометрія»	76
Лабораторна робота № 24	
Тема: Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»	79
Розділ XV. СПІЛКУВАННЯ ТА МОВЛЕННЯ	81
Лабораторна робота № 25	
Тема: Дослідження ригідності мовлення	81
Індивідуальне завдання	83

ПЕРЕДМОВА

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

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

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

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

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

- **Поведінковий (або біхевіористський) підхід**, який досліджує вплив оточуючого середовища на поведінку людини. Вони переконані, що саме вивчення поведінки є самим важливим, бо саме поведінка дає можливість спостерігати.

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

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

Успіхів для отримання задоволень!

І.Л. Моначин.

Розділ I. ВСТУП ДО ПРАКТИКУМУ З ПСИХОЛОГІЇ

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

План

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

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

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

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

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

Основні історичні етапи становлення психології:

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

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

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

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

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

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

Особливості психічного відображення:

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

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

Функції психіки: сигнальна і регулятивна

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

Структура свідомості:

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

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

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

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

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

Основні напрямки в сучасній психології:

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

Місце психології в системі наук:

За лінійною класифікацією Ж. Піаже і нелінійною класифікацією акад. Б.М.Кедрова в системі наук психологія займає центральне місце.

Структура сучасної психології:

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

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

психологію спорту, психологію мистецтва, психологію торгівлі, економічну психологію, психологію творчості та ін.

Загальна психологія – це особлива назва, яка вживається для характеристики найбільш загальних закономірностей, які вивчаються психологією; методів вивчення, якими користується ця наука; теоретичних принципів, яких вона дотримується; основних наукових понять, якими вона оперує.

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

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

Етапи психологічного дослідження:

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

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

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

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

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

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

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

Лабораторна робота № 1

Тема: Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини

Мета дослідження: визначити «Я-концепцію» особистості.

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

Процедура дослідження

Ймовірно, у кожної людини є свій власний герой, що стосується того, що саме робить його унікальним, єдиним в своєму роді індивідом, відрізняє від

всіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі мою думку про самого себе, чи бачать інші мене таким, яким я вважаю себе? Якщо вони визначають мене інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприймання та оцінки? Спробуємо з'ясувати ці аспекти під час виконання наступних завдань. Візьміть декілька листків чистого паперу і напишіть на одному із них в правому верхньому куті 10 із своїх імен, до яких Ви найбільше звикли (це можуть бути ім'я і по батькові, просто ім'я, прізвище, скорочене ім'я, кличка і т.д.). Після цього:

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

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

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

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

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

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

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

1. В чому полягає схожість? _____

2. Які відмінності? _____

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання 2. Взаємодіючи з оточуючими, ми зазвичай зауважуємо, що вони подобаються нам або не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей, що сприймаються нами, а не з особливостями власного сприймання. Дане завдання ставить перед собою ціль

продемонструвати існування змінних, що знаходяться в нас самих і не відносяться до оцінювання іншими людьми. Це наочно проявляється в нашому відношенні, часто суперечливому, до людей, котрих ми добре знаємо.

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

Ініціали першого _____

Ініціали другого _____

ЯКОСТІ

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

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

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

Ініціали першого _____

Ініціали другого _____

ЯКОСТІ

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

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

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 2

Тема: Вивчення особистості за допомогою психогометричного тесту

Мета дослідження: виявлення індивідуально-типологічних відмінностей.

Матеріали та обладнання: тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур» (взятий з книги «Графічні методи в психологічній діагностиці»).

Процедура дослідження

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

Необхідний матеріал: три аркуші паперу розміром 10х10см, кожний аркуш пронумеровується і підписується.

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

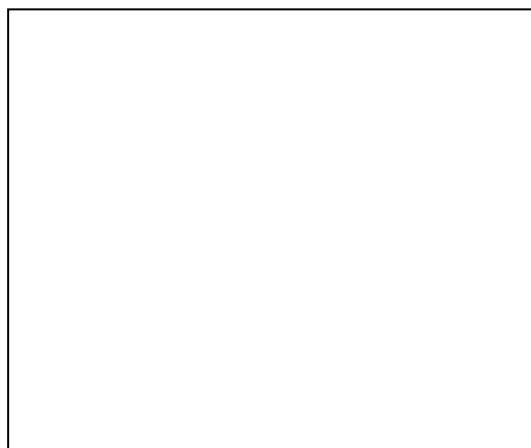
№1



№2



№3



Обробка та аналіз результатів

Опрацювання здійснюється так: підраховують кількість затрачених при зображенні людини трикутників, кругів і квадратів (для кожного малюнка окремо), і результат записують у вигляді тризначних чисел, де сотні означають кількість трикутників, десятки – кількість кругів, одиниці – кількість квадратів. Ці тризначні числа складають так звану «формулу малюнку», згідно з якою відбувається класифікація за відповідними типами і підтипами, які є в табл.

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

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

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

Примітка

Типи – це характеристики індивідуальності, які дуже відрізняються між собою; підтипи, які входять до певного виду типу, в загальному співвідносяться з характеристиками типу, але мають і свої специфічні властивості. Характеристики типів і підтипів потребують постійного уточнення.

Інтерпретація тесту основана на тому, що геометричні фігури, які використовувалися в малюнках, розрізняються за семантикою. Трикутник переважно відносять до «гострої», «наступальної» фігури, пов'язаної з чоловічим началом. Круг – фігура обтічна, більше співзвучна зі співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночістю. Із елементів квадратної форми будувати що-небудь легше, ніж з інших, тому квадрат, прямокутник інтерпретуються як специфічно технічна конструктивна фігура, технічний модуль.

Типи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V тип – «інтуїтивний». Люди цього типу мають дуже чутливу нервову систему, високу її виснаженість. Легше працюють, переключаючись від однієї діяльності на іншу, часто є «адвокатами меншості», за якою – нові можливості. У них підвищена чутливість до новизни. Альтруїстичні, часто турбуються про інших, мають гарні ручні навички і образну уяву, що дає можливість займатися

технічними видами творчості. Виробляють свої норми моралі, здатні на внутрішній самоконтроль, негативно реагують на посягання на їх свободу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– малюнок кружечка на тілі людини: «Чи турбуєтесь Ви зараз про когось із старших?»

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

Висновок: _____

Розділ II. ВІДЧУТТЯ

План

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

Основні поняття і положення теми.

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

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

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

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

Екстероцептори поділяють на дві групи: контактні і дистантні рецептори.

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

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

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

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

- **Якість** – це основна особливість даного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів.
- **Інтенсивність** – це кількісна характеристика відчуття, яка визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора.
- **Тривалість** – часова характеристика відчуття, яка визначається часом діючого подразника і явищем післядії в аналізаторі.
- **Просторова локалізація** – дозволяє визначити місце діючого подразника.

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

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

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

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

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

- адаптація як повне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника;
- адаптація як зниження чутливості аналізатора під впливом сильно діючого подразника;
- адаптація як підвищення чутливості аналізатора під впливом слабо діючого подразника;

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

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

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

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

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

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

Цілісність – сприймання є завжди цілісним образом предмету.

Структурність – ми сприймаємо абстраговану з цих відчуттів узагальнену структуру.

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

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

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

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

сприймання, а при другому – *сприймання простору, сприймання часу і сприймання руху*.

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

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

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

Лабораторна робота № 3

Тема: Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

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

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

Процедура дослідження

Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

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

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

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

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

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

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

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

У другій серії експериментатор пред'являє ті ж предмети із набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і

записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол. Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

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

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

1. Пізнавальна діяльність і її значення в житті людини.
2. Охарактеризуйте чуттєве пізнання. Які психічні процеси його забезпечують?
3. Поняття про чутливість.
4. Поняття про відчуття. Функції відчуття. Прості складні відчуття.
5. Класифікація відчуттів. Закон Вебера-Фехнера.
6. Поняття сенсibiлізація і синестезія.
7. Що таке поле зору? Будова зорового аналізатора.
8. Які три умовні ділянки можна виділити в полі зору? Охарактеризуйте їх.
9. Якими властивостями характеризується відчуття кольору?
10. Чи однакове поле зору для різних кольорів?
11. Будова і функції слухового аналізатора.

Розділ III. СПРИЙМАННЯ

План

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

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

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

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

Лабораторна робота № 4

Тема: Дослідження спостережливості

Мета дослідження: встановлення рівня розвитку спостережливості.

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

Процедура дослідження

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

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

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

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

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 5

Тема: Дослідження типу сприймання за роботою провідних аналізаторів

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

Матеріали та обладнання: бланк тесту та ручка.

Процедура дослідження

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

Опитувальник

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходьбою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю, коли їм.
15. Дуже часто розмовляю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, ніж самотійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.

24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, випрямляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не можу терпіти розгартіяш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

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

Ключ

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

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

Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко

мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

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

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

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

Розділ IV. ПАМ'ЯТЬ

План

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

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

Пам'ять потрібна для психічної регуляції. Запам'ятовування буває як довільне, так і мимовільне. Довільне запам'ятовування виникає завдяки мнемонічній меті, тобто усвідомленій меті запам'ятати дещо. Мимовільне запам'ятовування відбувається шляхом безпосереднього «схоплювання» матеріалу, без спеціальної мети запам'ятовування. Використання спеціальних засобів робить пам'ять опосередкованою.

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

Лабораторна робота № 6

Тема: Дослідження образної пам'яті

Мета дослідження: вивчити силу образної пам'яті

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

Процедура дослідження

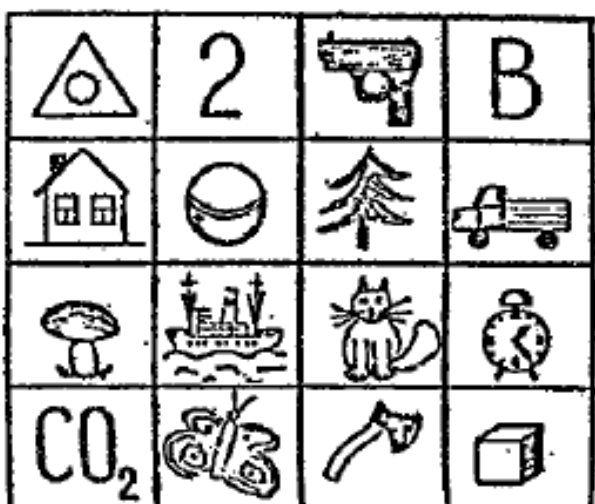
Інструкція. Призначена для вивчення образної пам'яті. Методика застосовується при профвідборі. Сутність методики полягає в тому, що випробуваному експонується таблиця з 16 образами протягом 20 с. Образи необхідно запам'ятати і протягом 1 хвилини відтворити на бланку.

«Вам буде пред'явлена таблиця з образами. Ваше завдання полягає в тому, щоб за 20 с запам'ятати якнайбільше образів.

Через 20 с заберуть таблицю, і ви повинні будете замалювати або записати словесно ті образи, що запам'ятали».

Оцінка результатів тестування виробляється по кількості правильно відтворених образів.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ



Висновок: _____

Лабораторна робота № 7

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

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

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

Процедура дослідження

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

Тестові завдання

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, уява, гачок, ніс, лист;
- 2) крісло, танк, біда, їжак, олівець, перстень, струм, лист, газ, відро;
- 3) 1, 7, 3, 2, 5, 4, 9, 0, 6, 8;
- 4) 3, 1, 7, 5, 4, 2, 8, 0, 9, 6.

Обробка та аналіз результатів

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 8
Тема: Дослідження оперативної пам'яті

Мета дослідження: визначення рівня оперативної пам'яті.

Матеріали та обладнання: бланки тестових завдань, ручка.

Процедура дослідження

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

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

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

Тестові завдання

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

Обробка та аналіз результатів

Аналіз результатів проводиться згідно ключа та таблиці 4.

Ключ

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

Оцінка результатів дослідження

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 9

Тема: Дослідження переважального типу запам'ятовування

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

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

Процедура досліджу

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

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

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

Серія № 1

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

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

Слова для запам'ятовування в першій серії:

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

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

Серія № 2

Другу серію можна проводити через 5 хвилин після закінчення першої.

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

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

Слова для запам'ятовування в другій серії

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

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

Серія №3

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

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

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

Слова для запам'ятовування в третій серії:

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

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

Серія №4

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

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

Слова для запам'ятовування в четвертій серії

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

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

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

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

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 10

Тема: Тренування і розвиток пам'яті

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

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

Процедура дослідження

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ І ХІД РОБОТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕСТ 2. Аналогічно, тільки з цифрами:

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

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

Оцінку дайте за такою шкалою:

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

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

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

Вправа 1. МИТЬ, ЗУПИНИСЬ.

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

Вправа 2. МИТТЄВЕ ФОТО.

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

Вправа 3. ЖИВА ФОТОГРАФІЯ.

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

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

Вправа 4. МАНІПУЛЯЦІЯ З ФОТОГРАФІЄЮ.

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

Вправа 5. ФІГУРИ.

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

Вправа 6. ВМІННЯ БАЧИТИ ГОЛОВНЕ І ОСОБЛИВОСТІ.

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

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

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

Вправа 8. ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ СЛІВ.

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

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

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

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

2. Вони мають бути в русі.

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

І так, спробуйте запам'ятати наступні слова:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вправа 12. «ТРАНСФОРМУВАННЯ».

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

Вправа 13. МЕТОД ЦИЦЕРОНА.

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

Правила запам'ятовування:

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

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

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

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

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

ТЕСТ на рівень нюхової уяви

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

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

Вправа 2.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СПИСОК цифр-образів:

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

ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ТЕКСТОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мнемічні дії визначають спосіб обробки матеріалу і цим впливають на ефективність довільного запам'ятовування: групування матеріалу за значенням і змістом; співвіднесення його з уже відомим; класифікація та систематизація матеріалу, пошук асоціацій за схожістю, суміжністю, контрастом.

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

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

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

Розділ V. УВАГА

План

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

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

Основні функції уваги – регулююча і контролююча. Залежно від рівнів психічної регуляції, які відзначаються параметрами діючих стимулів, наявності чи ненаявності мети та вольових зусиль, вона може бути довільною, мимовільною і післядовільною.

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

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

Лабораторна робота № 11

Тема: Дослідження особливостей переключення уваги

Мета дослідження: вивчення особливостей переключення уваги

Матеріали та обладнання: тестові бланки, ручка.

Процедура дослідження

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

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

Тестове завдання

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

Обробка та аналіз результатів

Підрахунок результатів проводиться за формулою:

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

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

Про уважність можна судити за такими ознаками:

- а) кількість відволікань;
- б) кількість поставлених запитань;

- в) виявлене бажання відповідати на запитання;
- г) точність і глибина відповідей учнів під час закріплення матеріалу.

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 12

Тема: Дослідження концентрації уваги

Мета дослідження: визначення рівня концентрації уваги.

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

Процедура дослідження

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

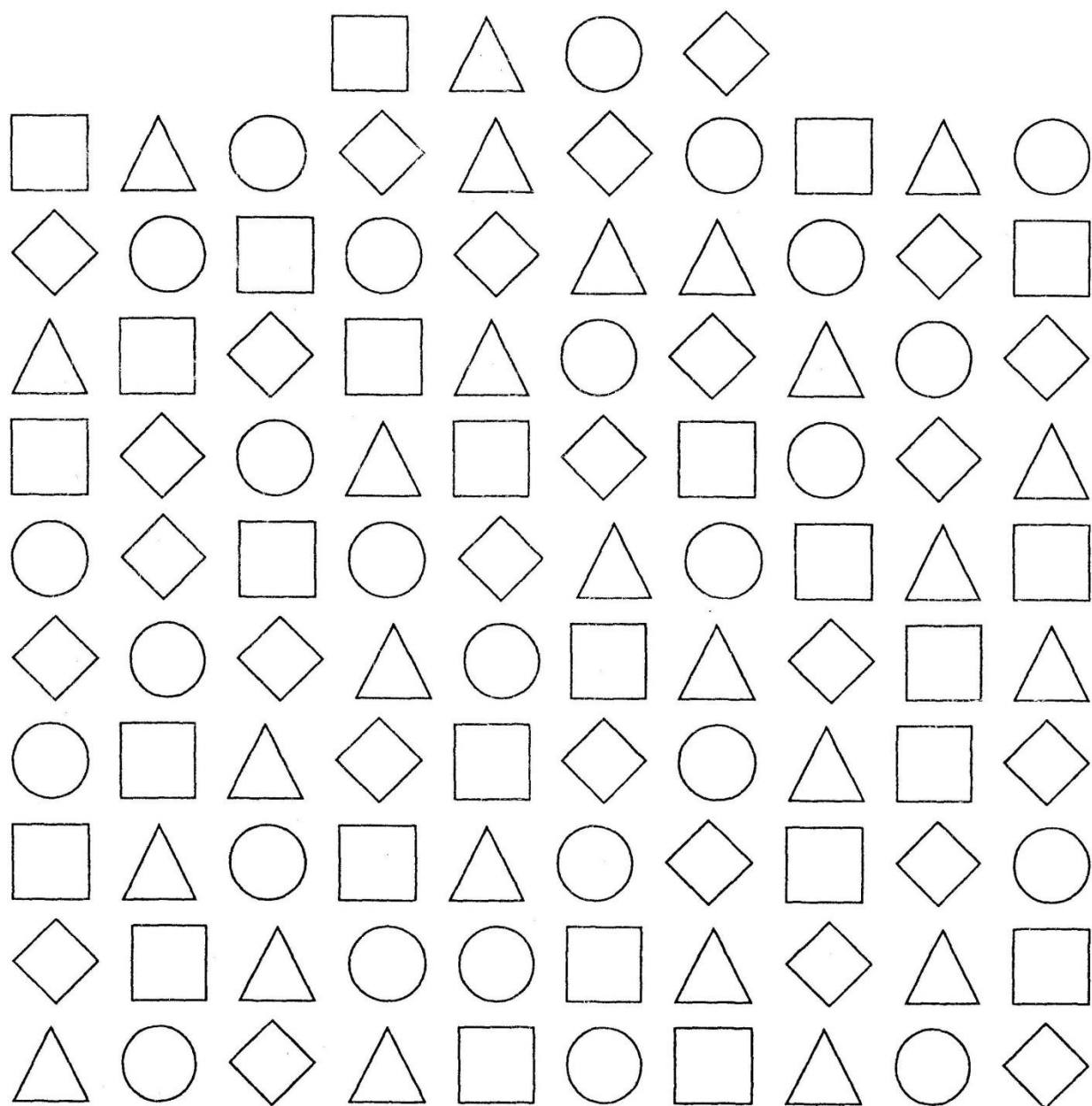
Тест П'єрона-Рузера. Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест із зображенням на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо» розставте знаки послідовно у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку.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

Бланк має такий вигляд:

Досліджуваний _____ Дата _____

Експериментатор _____ Час _____

Тест



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

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

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу

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

Розділ VI. УЯВА

План

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

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

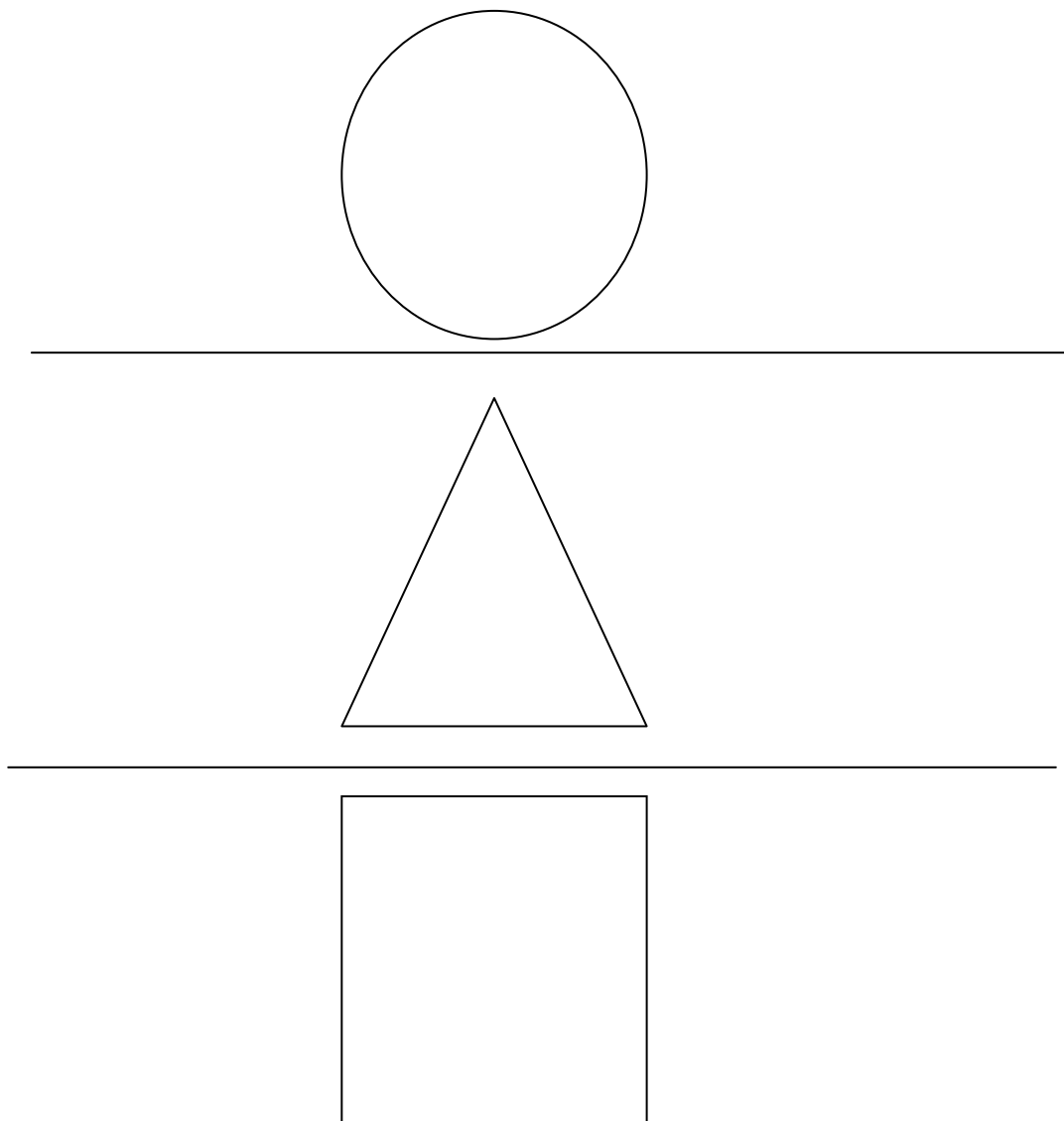
Уявлення полімодальні, тобто включають в себе тактильно-кінестезичні, візуальні, слухові та інші складові. Проте у кожному конкретному уявленні якась з модульностей є провідною. Одне з найбільших значень в психічній діяльності належить зоровим уявленням. Якщо уявлення інших модульностей відрізняються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

Лабораторна робота № 13

Тема: Дослідження індивідуальних особливостей уяви

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

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



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

За рівнем складності встановлюється на основі п'яти рівнів:

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

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

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

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

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

Висновок: _____

Лабораторна робота № 14

Тема: Дослідження продуктивності уяви

Мета дослідження: визначення рівня продуктивності уяви.

Матеріали та обладнання: набір малюнків тесту Роршаха, розміром 9х12 см.

Процедура дослідження

Даний дослід проводиться з групою 5-6 осіб. Досліджуваному послідовно показують малюнки з набору тесту Роршаха і пропонують дати якнайбільше тлумачень із зображеннями. Час і кількість тлумачень кожної картинки не обмежується. Процедура тлумачення закінчується після того, коли досліджуваний уже не може більше побачити і сказати щось нове. Починає повторюватися, або відмовляється від продовження методики.

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

Коефіцієнт продуктивності виражається такою формулою:

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

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

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

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

Висновок: _____

Завдання на самостійну роботу:

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

Розділ VII. МИСЛЕННЯ

План

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

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

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

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

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

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

В основі мислення лежать операції аналізу і синтезу, однак кожний акт мислення являє собою єдність знань, розумових дій і ставлення людини до діяльності. Під час вивчення теми «Мислення» студентам пропонується ознайомитися з поняттям установка і дослідити вплив установки на спосіб розв'язання задач. Модифікована методика А. Лачинза і Е. Лачинза,

запропонована в практикумі, дозволяє виявити достатню кількість характеристик мислення: його швидкість, залежність від установки, гнучкість чи, навпаки, ригідність, тобто утруднення суб'єкта у справі зміни програми діяльності в умовах, які потребують її перебудови.

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

Лабораторна робота № 15

Тема: Дослідження аналітичності мислення

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

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

Процедура дослідження

Це дослідження експериментатор може проводити як з одним досліджуваним, так і з невеликою групою, за умови, що кожен із досліджуваних отримає індивідуальний бланк з надрукованою таблицею рядів чисел. Слід також забезпечити цілковиту самостійність роботи.

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

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

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

Інструкція досліджуваному: «На бланках, які лежать перед Вами, надруковано ряди чисел. Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю продовжіть кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводиться 7 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряді. Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову поверніться до важкого для Вас числового ряду. Чи все Вам зрозуміло? Якщо немає запитань, переверніть тестові бланки. Починаємо!»

Через 7 хв. подається команда: «Стоп! Дописування закінчено!»

Обробка та аналіз результатів

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

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

Якщо досліджуваний дописав 14–15 рядів, то його аналітичність мислення дуже висока або відмінна; дащо –13 – аналітичність висока або добра; якщо 8–10 – аналітичність середня або задовільна; якщо 6–7 – аналітичність низька або погана; якщо 5 і нижче, то аналітичність дуже низька або дуже погана.

Аналітичність б важливою характеристикою мислення. Вона являє собою готовий компонент здатності теоретизувати, відшукувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, становить основи загальних здібностей і необхідна для успішного оволодіння різноманітними видами діяльності.

Аналітичність активно розвивається в юнацькому віці, її формуванню сприяють науки, які вивчаються у вузі: логіка, вища математика та інші. Тому можна зіставити результати тестування з успішністю з відповідних дисциплін. Інтерпретуючи результати, бажано враховувати особливості темпераменту досліджуваного, а також навички роботи з числами.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 16

Тема: Дослідження рефлексивності мислення

Мета дослідження: визначення рівня сформованості рефлексивності мислення.

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

Процедура дослідження

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

1) сноб	6) еравшн	11) окамднри
2) раяі	7) ркдети	12) ивнсвоко
3) упкс	8) ашнррі	13) отггвіял
4) итрг	9) едатель	14) офмрлуря
5) уксп	10) акемра	15) ахарткре

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

Протокол дослідження

Експериментатор _____ Дата _____

Досліджуваний _____

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

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

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

Обробка аналіз результатів

Під час обробки результатів необхідно отримати показник сформованості рефлексії, показник часу розв'язування завдань і ранговий показник складності розв'язаних анаграм.

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

Коефіцієнт сформованості рефлексії визначають шляхом ділення отриманих досліджуваним балів на їхню максимальну кількість. У даному разі вона дорівнює 29.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К	Рівень сформованості рефлексивності мислення
0-0,3	Низький
0,31-0,7	Середній
0,71-1	Високий

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

Висновок: _____

Розділ VIII. ТЕМПЕРАМЕНТ

План

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

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

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

Темперамент належить до первинних форм вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження та гальмування. Але співвідношення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту, що традиційно виділяються (сангвініка, холерика, флегматика і меланхоліка), далеко не однозначні.

Темперамент як психобіологічна властивість особистості проявляється в особливостях освоєння предметного світу, в тяжінні до розумової і фізичної праці, в соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого чи від одних засобів мислення до інших, у швидкості моторно-рухових актів, у швидкості мовлення, в емоційній чуттєвості до розходжень

між задуманим і результатом спілкування та діяльності, в чутливості до невдач і оцінки людей.

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

Лабораторна робота № 17

Тема: Дослідження типу темпераменту

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

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

Процедура дослідження

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

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

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

Опитувальник

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною особистістю?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, ніж діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні без поважної на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?

11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке з Вами, що, розгнівавшись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи часто Ви вдаєтеся до дії під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тому, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15. Ви, як правило, віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї, гадаючи, що могли б зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитуванням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41. Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться страхіття?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас якісь болі?
46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас переживання, що Ви чимось гірші за інших?
53. Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите жартувати з інших?
57. Чи мучить Вас безсоння?

Бланк відповідей

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

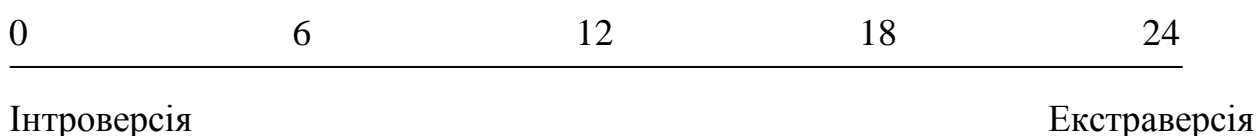
Показник екстраверсії E дорівнює кількості збігань з відповідями «Так» на запитання №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; з відповідями «Ні» на запитання №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

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

Наступним кроком обробки результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту.

Темперамент та його основні властивості можна подати як точки проекції величини екстраверсії та емоційної стійкості, одержаної при перетинанні перпендикулярів, віднесених до відповідних значень осей (мал.).

Результати доцільно аналізувати тільки в тому разі, коли вони були достатньо відвертими, при цьому величина індексу *B* не може перевищувати 4 бали. На думку Г. Айзенка, поєднання *екстраверсії – інтроверсії та невротизму – емоційної стійкості* є властивостями темпераменту, які визначають його тип. Властивості екстраверсії та інтроверсії протилежні, так, як і невротизм – емоційна стійкість. Їх можна подати на континіумі, де величина одного з показників, наприклад, екстраверсія *E* 0–12 означає відсутність екстраверсії, тобто – інтроверсію, а величини 13–24 – виявляє екстраверсію.



Рівень екстраверсії визначають за таблицею

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

Аналогічне співвідношення мають полярні властивості невротизму – «емоційної» стійкості. Їхні рівні визначаються на основі тих же інтервалів, що і рівні екстраверсії – інтроверсії. Під екстраверсією слід розуміти спрямованість особистості на оточуючих людей та на події, під інтроверсією – спрямованість на внутрішній світ, а під невротизмом – поняття, синонімічне до тривожності, яке проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресивність. Динамічний прояв цих властивостей пов'язаний зі швидкістю утворення умовних рефлексів, з їхньою міцністю, з балансом процесів збудження – гальмування в центральній нервовій системі та з рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації.

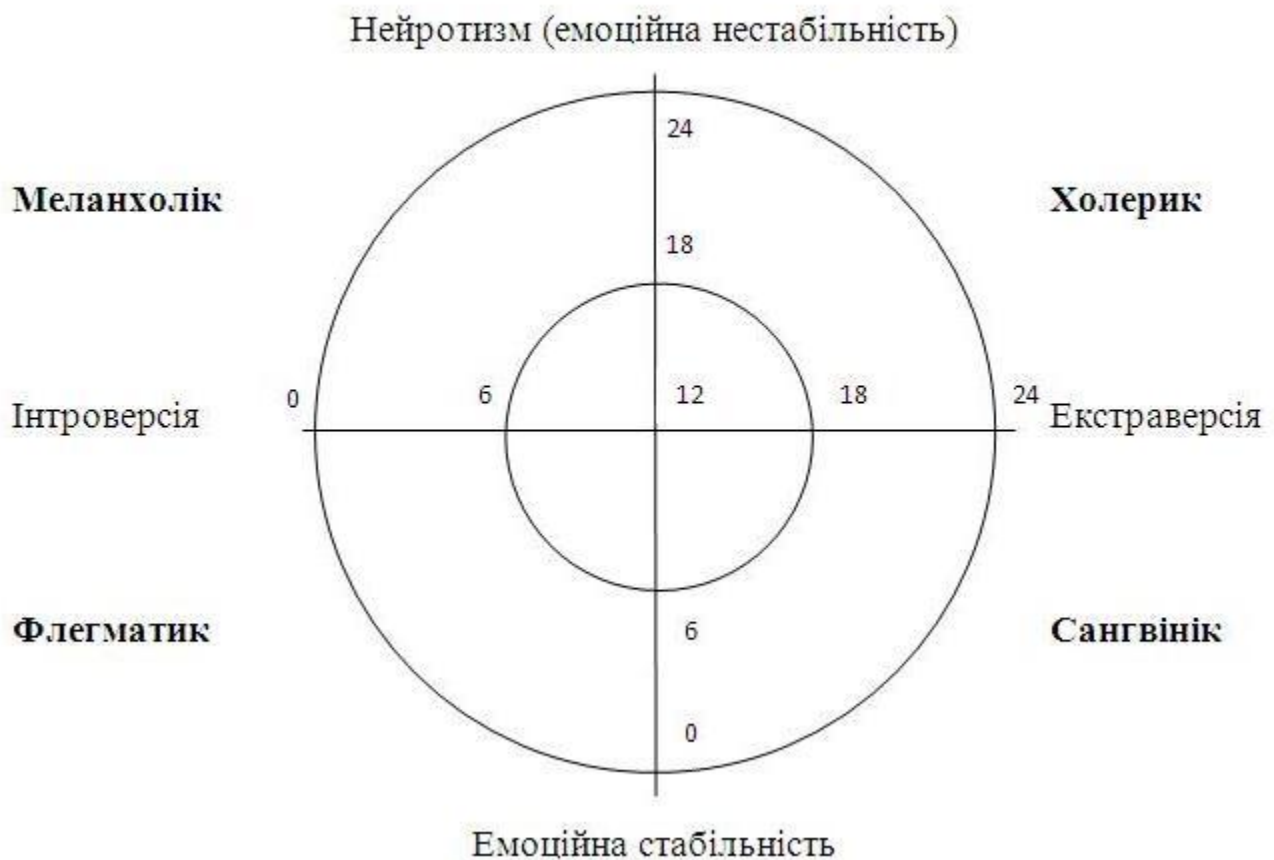
Так, екстраверт, порівняно з інтровертом, швидше виробляє умовні рефлекси, вирізняється більшою терплячістю до болю, але це поєднується з низькою витривалістю в ситуації сенсорної депривації, що зумовлює підвищену негативну реакцію на одноманітність, на велику частоту відволікань під час роботи. Типовими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

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

На одному полюсі невротизму (високий рівень) перебувають невротики, яким притаманна неврівноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи. Другий полюс невротизму (низький рівень) – це емоційно стабільні особистості, які відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, вираженістю дій і вчинків.

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

Схема типу темпераменту



Якщо точка перетину перпендикулярів лежить у площині кола радіусом 6 одиниць, то це показник слабого вираження темпераменту, а якщо вона

лежить у межах різниці площин великого і малого кіл, то тип темпераменту виражено яскраво, повно.

Темперамент значною мірою визначає особливості характеру людини. Сангвініки, як правило, бувають комунікабельними, відкритими, говіркими, жвавими, ініціативними, але часто безтурботними і не завжди схильними доводити справу до кінця. У холериків спостерігаються часті зміни настрою, вони активні, але в той же час імпульсивні, бувають образливими та агресивними і здебільшого оптимістичні. У темпераменті флегматика помітна розміреність, спокій, надійність. Меланхоліки – це дуже чутливі люди, як правило, спостережливі, тривожні, малоконтактні, дратівливі, багато переживають, песимісти.

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

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

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

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

Висновок: _____

Розділ IX. ХАРАКТЕР

План

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

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

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

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

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

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

Лабораторна робота № 18

Тема: Дослідження схильності до ризику

Мета дослідження: оцінка схильності до ризику.

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

Процедура дослідження

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. У другому разі важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника з інструкцією і бланком для відповідей,

який складається з номерів запитань та розміщеної поряд графі для відповідей.

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

Опитувальник

1. Я часто говорю до того як обміркую сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси та захоплення.
4. Кращий спосіб знайти справжніх друзів – говорити людям те, що про них думаєш.
5. Здебільшого запитання на екзамені може бути сформульовано так, що виявиться не пов'язаним з програмою, і вся підготовка стає марною.
6. Життя без небезпек мені не здається надто нудним.
7. Якщо бажаєш зайняти високу посаду на службі, дотримуйся прислів'я: «Хто не поспішає, той скрізь встигає».
8. Азартні ігри заважають розвитку в людини почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якого-небудь заняття, ніж більшість людей, які займаються тим самим.
10. Я краще пройду дві-три зупинки пішки, коли поспішаю, ніж буду чекати на автобус, хоча, очевидно, він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і небезпека дозволяють мені мобілізувати свої сили.
13. Я не маю задоволення від почуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дозволяють людині стати видатною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті люди, які через власні примхи перетворюють серйозні справи на легковажні ігри.
16. Коли я виробляю конкретний план дій, то майже завжди впевнений (впевнена), що мені пощастить його здійснити.
17. Коли на небі сяє сонце, я ніколи не беру на прогулянку парасольку, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто намагаюся відчувати збудження.
19. Мені неприємно, коли нав'язують парі, навіть якщо я повністю впевнений у своїй думці з даного питання.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб обманути, якщо мені треба справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає швидких рішень – вона вміє дочекатися таких моментів, коли діяти можна напевно.
22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страхувального паска, виглядають більш вражаюче.
23. Я надаю перевагу небезпечній роботі, якщо вона приносить переміни в житті і можливість мандрувати.

24. Я завжди сплачую перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не побоююся перевірки.
25. Я вважаю, що треба вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.
26. У творчій справі головне – це зухвалий задум, навіть якщо внаслідок цього нас очікує невдача через безглузду випадковість.
27. Я не пожалкую грошей заради того, щоб у потрібний момент показати свою заможність і мати вигляд привабливої людини.
28. Якщо під час зустрічі мій знайомий на мене не звертає уваги, я не буду нав'язувати йому своє спілкування і не привітаюся першим.
29. Більшість людей не розуміє, в якій мірі їхня доля залежить від випадку.
30. Якщо під час придбання автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і комфортом, з одного боку, та безпекою, з іншого, я оберу безпеку.
31. Я почуваюся краще, коли дуже захоплений яким-небудь задумом.
32. Я віддаю перевагу такому одягу, про який твердо знаю, що він надійний і має добрий вигляд, незалежно від стрибків моди.
33. Коли я граю в різноманітні ігри, я намагаюся брати ініціативу на себе, навіть коли знаю, що супротивник тільки й чекає цього.
34. Під час мандрівок я люблю відхилятися від відомих маршрутів.
35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться якнайшвидше вибратися.
36. Якщо я обіцяю, то практично завжди дотримуюся своїх слів, незалежно від того, зручно це мені чи ні.
37. Якщо мій безпосередній керівник буде стримувати мої новаторські ідеї, в мене вистачить сміливості довести їх до відома керівництва вищого рангу.
38. Азартні ігри розвивають у людини здібності приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.
39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не поспішаю швидше дізнатися, чим усе закінчиться, із задоволенням читаю по порядку.
40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
41. Кращий спосіб викликати щире ставлення до себе довіряти людям.
42. Я почуваюся краще, коли відчуваю щастя від спокою та комфорту.
43. Мені буває набагато важче купувати одну коштовну річ, ніж багато дешевих речей тієї ж сумарної вартості.
44. Якщо я граю, то віддаю перевагу грі або суперечці на заклад.
45. Люди занадто часто бездумно витрачають своє здоров'я, переоцінюючи його запаси.
46. Якщо мені не загрожує штраф, то я перехожу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно.
47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.
48. Тільки смілива людина здатна на справжнє шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони реагують на неї.
49. У команді й грі найважливіше – це взаємна підстраховка.
50. У житті людям справді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру «пан або пропав».

Обробка та аналіз результатів

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновок: _____

Розділ Х. ВОЛЯ

План

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

Основні поняття: воля, конформізм, абулія, слабовілля.

Воля – це людська здатність, яка проявляється в самодетермінації і в саморегуляції людиною своєї діяльності та різноманітних психічних процесів. Вона здійснюється через мимовільну і усвідомлену форму мотивації. Психологічним механізмом мимовільної зміни спонукання є зміна змісту дії. Тому за вольовим зусиллям стоїть особлива активність, яка відбувається у внутрішньому плані свідомості, коли мобілізуються всі можливості людини.

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

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

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

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

Лабораторна робота № 19

Тема: Дослідження наполегливості

Мета дослідження: виявлення рівня наполегливості.

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

Процедура дослідження

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

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

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

Набори слів

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

Обробка та аналіз результатів

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

Показник наполегливості вираховують за формулою P_n .

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

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

або

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

де T_1 – час, затрачений на складання першого речення;

T_2 – час, затрачений на складання другого речення;

T_3 – час, затрачений на спроби скласти третє речення.

Рівень наполегливості визначають за величиною показника P_n з допомогою шкали.

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

Відповіді правильно складених речень:

1. Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали напад невдоволення в опозиційних колах.

2. В умовах загострення міжнародної обстановки, викликаній політикою холодної війни, передусім найбільших держав, великого значення набувала координація дій усіх країн.

3. Немає вирішення.

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

Висновок: _____

Розділ X. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ

План

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

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

Емоції і почуття – це психічні форми переживання людини. Вони виявляють ставлення особистості до світу, власне до себе і виконують

сигнальну, оцінкову та регулятивну функції. Опинаячись в основі мотивів, поведінкової активності і будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності, спонукаючи і спрямовуючи її. Тому емоції не тільки супроводжують, але й впливають на предметну діяльність та на спілкування людини з іншими людьми.

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

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

Почуття як одна з основних форм переживань відрізняються відносною стійкістю. Почуття пов'язані не тільки з потребами, а й із знаннями людини і визначають спрямованість особистості. Окрему групу складають вищі почуття, що формуються в процесі онтогенезу і соціалізації особистості. До них належать: моральні, інтелектуальні, практичні та естетичні почуття.

Лабораторна робота № 20

Тема: Дослідження настроїв

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості.

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

Процедура дослідження

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

Для визначення емоційного стану за допомогою кольору тим, хто бере участь у дослідженні, пропонується пікала кольорового діапазону настроїв і пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв:

червоний	– захоплений
оранжевий	– радісний
жовтий	– приємний
зелений	– спокійний, врівноважений
блакитний	– сумний
фіолетовий	– тривожний
чорний	– вкрай незадовільний
білий	– важко сказати

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

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

Оперативна кольороматриця настроїв

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

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

Обробка та аналіз результатів

Результати потрібно обробляти в тому разі, коли досліджується одночасно група учасників або коли проводиться багаторазове самодіагностування настроїв учасників.

Мета обробки результатів: підрахунок індивідуальних та групових показників настроїв. Для отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою трапляється кожний колір, представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв. Щоб порівняти настрої всіх учасників дослідження, складають підсумкову кольороматрицю настроїв.

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

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

Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного. Такий аналіз допомагає людині розібратися в причинах своїх хвилювань, є гарним засобом емоційного самоконтролю. При цьому важливо встановити ступінь адекватності емоційного реагування індивіда залежно від подій його життя.

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

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

У процесі аналізу важливо врахувати, що деякі хронічні захворювання людини, наприклад, гастрит, холецистит, хвороби серця тощо, дуже впливають на емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, які дуже впливають на настрій людини, належить емоційно-психологічний клімат у родині, в навчальній групі та стосунки з друзями і коханими.

Висновок: _____

Розділ XII. ОСОБИСТІСТЬ

План

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

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

Особистістю в психології називається системна соціально-психологічна властивість людини, яка формується і розвивається в процесі життя в міру освоєння всіляких видів діяльності та спілкування в суспільстві. Особистість існує в середовищі різноманітних характерних для суспільства стосунків. Маючи свідомість, людина орієнтується в складній системі взаємовідносин, вступає у взаємодію, усвідомлює себе, порівнює з іншими, переживає успіхи та невдачі. Мотиваційна функція діяльності і спілкування реалізується у формі спонукання, потягу, бажання, спрямованості завдяки таким компонентам особистості, як потреба, мотиви, інтереси. Орієнтування в житті, в міжособистісних стосунках, знання своїх рис характеру можливе завдяки пізнавальним процесам і виявляється не тільки в поняттях, міркуваннях, уявленнях і висновках, а й в ідеалах, у самосвідомості, в переконаннях, у світогляді. Реалізація поведінки людини, програмування її діяльності і спілкування пов'язані з цілепокладанням, із здібностями, з установками і переконаннями. Регуляція і контроль діяльності та спілкування відбуваються не тільки завдяки темпераменту і характеру, а й завдяки домаганням і самооцінці особи.

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

Лабораторна робота № 21

Тема: Дослідження рівня домагань

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

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

Процедура дослідження

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

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

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

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

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

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

Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й експериментатора зазначаються на звороті бланку після проведення всіх спроб цього дослідження.

Також там записується самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не тільки самопочуття досліджуваного, а і його оцінку дослідження. Для цього задають такі запитання: «Чи сподобалося Вам дослідження?», «Чи бажаєте Ви ще раз узяти участь у подібному дослідженні?», «Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?»

Обробка та аналіз результатів

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

Цільове відхилення підраховують за формулою

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

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

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

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

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

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти:

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

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з

відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

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

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

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

Неадекватність рівня домагань здатна привести до дезадаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

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

Висновок: _____

Розділ XIII. ДІЯЛЬНІСТЬ

План

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

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

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

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

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

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

Лабораторна робота № 22

Тема: Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО)

Мета дослідження: здійснити діагностику за допомогою методики Климова ДДО.

Матеріали та обладнання: методика ДДО, ручка.

Процедура дослідження

Інструкція: Припустимо, що після відповідного навчання ти зможеш виконувати будь-яку роботу. Однак, якщо тобі доведеться вибирати тільки одну

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

Бланк запитань «ДДО»

	А	Б
1.	Доглядати за тваринами.	Обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати).
2.	Допомагати хворим людям.	Складати таблиці, схеми, програми обчислювальних машин.
3.	Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, грамплатівок.	Слідкувати за станом, розвитком рослин.
4.	Обробляти матеріали (деревину, тканину, метал, пластмасу).	Доводити товар до споживача (рекламувати, продавати).
5.	Обговорювати науково-популярні книжки, статті.	Обговорювати художні книжки (або п'єси, концерти).
6.	Вирощувати молодняк (тварин будь-якої породи).	Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних).
7.	Копіювати малюнки (або настроювати музичний інструмент)	Управляти яким-небудь вантажним (підйомним або дорожнім) засобом – трактором, тепловозом.
8.	Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (в довідковому бюро, на участь у підготовці п'єс, концертів, екскурсій).	Художньо оформляти виставки (або брати участь у підготовці п'єс, концертів).
9.	Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку, приміщення).	Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.
10.	Лікувати тварин.	Виконувати обчислення, розрахунки.
11.	Виводити нові сорти рослин	Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини або одяг, будинки, продукти харчування).
12.	Розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, пояснювати, заохочувати, карати.	Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, приводити до порядку).
13.	Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.	Спостерігати, вивчати життя мікробів.
14.	Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати.	Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, ударах, опіках.

15.	Складати точні звіти про явища, події, об'єкти, які спостерігаються і вимірюються.	Художньо описувати, відтворювати події, які спостерігаються або уявляються.
16.	Робити лабораторні аналізи в лікарні.	Приймати, оглядати хворих, вести бесіду з ними, призначати лікування.
17.	Фарбувати або розписувати стіни приміщення, поверхні виробу.	Здійснювати монтаж будівлі або складання машин, приладів.
18.	Організовувати культпоходи однолітків або молодших (в театри, музеї), екскурсії, туристичні походи.	Грати на сцені, брати участь в концертах.
19.	Виготовляти за кресленнями деталі або вироби (машини, одяг), будувати будівлі.	Займатися кресленням, копіюванням креслень, карт.
20.	Вести боротьбу з хворобами рослин, зі шкідниками лісу, саду.	Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, телетайпі, набірній машинці та ін.).

Бланк відповідей «ДДО»

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

Обробка та аналіз результатів

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

Висновок:

Розділ XIV. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ ТА КОЛЕКТИВ

План

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

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

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

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

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

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

Референтометрія – один із соціометричних методів, спрямований на виявлення референтності членів групи для кожного індивіда, який входить у цю групу. Референтометрія включає дві процедури: попередня (допоміжна) являє собою з'ясування за допомогою опитувального листка позицій (оцінок, відносин, думок) кожного члена групи з приводу значущого об'єкта, події або людини. Друга процедура виявляє особистостей, позиція яких відображена в опитувальному листку, є найпривабливішою та найцікавішою для інших піддослідних. Даний метод дає змогу виявити мотиви міжособистісних відносин та вибору, переваг у групі. Дані, отримані за допомогою референтометрії, опрацьовуються математично і можуть бути виражені графічно.

Лабораторна робота № 23

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

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

Матеріали та обладнання: соціометрична матриця.

Процедура дослідження

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

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

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

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

Обробка та аналіз результатів.

На основі індивідуальних результатів складається *соціометрична матриця* у вигляді таблиці. До матриці вносять список групи, а в її верхньому рядку записують номери, під якими зазначені окремі прізвища у цьому списку. У кожному рядку проти номерів членів групи, вибраних даною людиною, ставлять знак «+» (позитивний вибір). Якщо два члени групи вибрали один одного то ці два вибори обводять кружечком (взаємний вибір). Таким чином, горизонтальні рядки таблиці показують вибори, зроблені кожним членом групи, а вертикальні колонки – скільки разів було вибрано кожного з них.

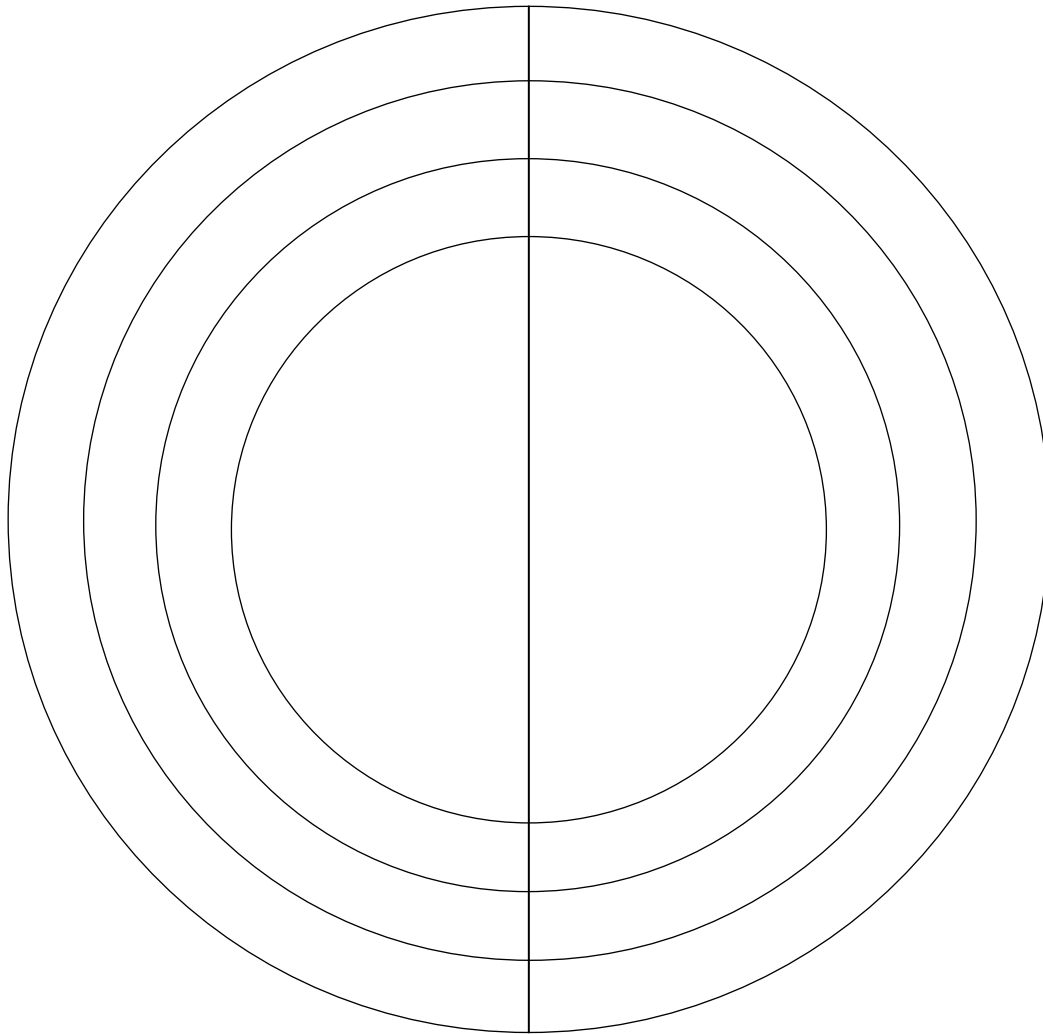
Соціометрична матриця

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

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

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

Соціограма



→ – односторонній вибір
↔ – взаємний вибір

Δ – хлопці
О – дівчата

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

На підставі якісного аналізу соціограми можна зробити висновки про наявність неформальних лідерів, тих членів групи, яких група не приймає, та ізольованих; про наявність мікрогруп стійких угруповань зі своїми неформальними лідерами; про взаємодію лідерів між собою; відповідність обраного активу групи реальному; про рівень референтності групи; згуртованість групи тощо. Як стверджують дослідники, за результатами соціометрії можна обрахувати більше 20-ти характеристик групи. Варто пам'ятати, що висновки соціометричного дослідження, які не підкріплені результатами інших досліджень, розкривають лише поверховий зміст внутрігрупових стосунків і не дають змоги зробити їх

глибокого аналізу, зокрема не вказують на причини емоційних зв'язків між членами групи.

Висновок: _____

Лабораторна робота № 24

Тема: Виявлення референтної групи особистості за методикою «Референтометрія»

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

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

Процедура дослідження

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

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

Бланк 1-А

Питання-ситуації	Значимі особи	Оцінка
1. З <u>ким</u> ви <u>поїдете на екскурсію в інше місто?</u>	1. _____ 2. _____	_____
2. З <u>вами трапилась неприємність. Кому ви про це розповісте?</u>	1. _____ 2. _____	_____

3. <u>Ви хочете відсвяткувати свій день народження. З ким ви його проведете?</u>	1. _____ 2. _____	_____
4. <u>Чи є у вас людина, з якою ви стараєтесь проводити якомога більше часу?</u>	1. _____ 2. _____	_____
5. <u>Хто може вказати вам на ваші вади, кого ви більше послухаєте?</u>	1. _____ 2. _____	_____
6. <u>Ви зустріли людину, яка вам сподобалась. Хто може вам допомогти правильно оцінити її?</u>	1. _____ 2. _____	_____
7. <u>Ви хочете змінити своє життя. З ким ви порадитесь про це?</u>	1. _____ 2. _____	_____
8. <u>Хто може бути для вас прикладом у житті?</u>	1. _____ 2. _____	_____
9. <u>Кому ви хотіли б сподобатися найбільше?</u>	1. _____ 2. _____	_____
10. <u>З ким ви найбільш відверті?</u>	1. _____ 2. _____	_____

Бланк 1-Б (список осіб)

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

Висновок: _____

Розділ XV. СПІЛКУВАННЯ ТА МОВЛЕННЯ

План

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

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

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

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

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

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

Лабораторна робота № 25

Тема: Дослідження ригідності мовлення

Мета дослідження: визначення ступеня ригідності мовлення.

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

Процедура дослідження

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

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

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

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

де *P* – кількість повторених у сотні слів;

n – загальна кількість слів, у даному разі 100.

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

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

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

Висновок: _____

Індивідуальне завдання
Психологічний автопортрет особистості
Психологічна карта самопізнання особистості

Мислення, типи і розвиток: _____

Темперамент: _____

Характер, особливості та особистісні показники: _____

Воля: _____

Емоції та почуття: _____

Особистісні характеристики, самооцінка, рівень домагань: _____

Діяльність: _____

Спілкування та особливості спілкування: _____

Референтність та соціометричність: _____

Розвиток психічних процесів: _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Шляхи та методи самовдосконалення:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

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

Моначин І.Л.

Верстка,
художнє оформлення
Мисак М. М.

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