



Серія "Вища освіта в Україні"

Т. М. ЗЕЛІНСЬКА, С. В. ВОРОНОВА, А. Е. ХУРЧАК

# **ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Видавництво "Каравела"

Зелінська Т. М., Воронова С. В., Хурчак А. Е.

# Практикум із загальної психології

*Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів*

Друге видання

Київ «Каравела» 2008

**ББК 88.37я73**  
**317**

*Гриф надано*  
*Міністерством освіти і науки України*  
*(лист №1.4/18-Г-192 від 26.01.2007 р.)*

*Рецензенти:*

**І. С. Булах,**

доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології НПУ ім. М. П. Драгоманова.

**О. Б. Мельничук,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології МАУП.

**Зелінська Т. М., Воронова С. В., Хурчак А. Е.**

**317 Практикум із загальної психології** (для студентів факультетів іноземної філології): Навч. посіб. 2-е вид. – К.: Каравела, 2008. – 184 с.

**ISBN 966-8019-48-2**

У навчально-методичному посібнику вміщені теоретичні засади, комплекс методик та психогімнастичні вправи за змістом тем, визначених програмою курсу “Загальна психологія”. Виконання цих завдань на практичних заняттях і під час проведення самостійної роботи враховує міждисциплінарний зв’язок психологічних знань студентів зі знаннями, отриманими в процесі вивчення іноземної мови (англійської та німецької).

Посібник розрахований на студентів факультетів іноземної філології за спеціальностями “Вчитель іноземної мови” та “Перекладач”, студентів із вивченням подвійних спеціальностей “Психологія – іноземна мова”, аспірантів із базовими знаннями англійської та німецької мов. Практикум може бути використаний майбутніми психологами, вчителями старших класів ліцеїв, гімназій, спеціалізованих шкіл із поглибленим вивченням іноземних мов, а також всіма, хто цікавиться психологією та іноземною мовою.

**ББК 88.37я73**

© Зелінська Т. М., Воронова С. В.,  
Хурчак А. Е., 2008

© Видавництво «Каравела», 2008

**ISBN 966-8019-48-2**

# ЗМІСТ

|  |          |
|--|----------|
| Вступ.....   | 6        |
| <b>МОДУЛЬ 1. МЕХАНІЗМИ ПСИХІЧНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ.....</b>  | <b>8</b> |
| 1. ВІДЧУТТЯ, СПРИЙМАННЯ .....  | 8        |
| 1.1. Основні навчальні категорії відчуттів і сприймань .....   | 8        |
| 1.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Відчуття” .....   | 10       |
| 1.3. План семінарсько-практичних занять за темою: “Сприймання” .....   | 10       |
| 1.4. Теми рефератів .....  | 10       |
| 1.5. Методики психологічного дослідження відчуттів і сприймань .....   | 10       |
| Методика 1. <u>Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини</u> .....                           | 10       |
| Методика 2. Дослідження сприймання часу .....  | 11       |
| 1.6. Психогімнастичні вправи, спрямовані на усвідомлення та підсилення властивостей відчуттів і сприймань..... | 12       |
| 1.7. Контроль знань за темою .....   | 20       |
| Рекомендована література .....   | 20       |
| 2. ПАМ’ЯТЬ .....   | 21       |
| 2.1. Основні навчальні категорії пам’яті.....  | 21       |
| 2.2. План семінарсько-практичних занять за темою “Пам’ять” .....   | 22       |
| 2.3. Теми рефератів .....  | 22       |
| 2.4. Методики психологічного дослідження пам’яті .....   | 22       |
| Методика 1. <u>Оперативна чи короткочасна пам’ять</u> .....  | 22       |
| Методика 2. Піктограма.....  | 23       |
| Методика 3. Заучування 10 слів.....  | 24       |
| Методика 4. Переважаючий тип пам’яті.....  | 25       |
| 2.5. Психогімнастичні вправи.....  | 26       |
| 2.6. Контроль знань за темою .....   | 33       |
| Рекомендована література .....   | 33       |
| 3. МИСЛЕННЯ.....   | 34       |
| 3.1. Основні навчальні категорії мислення.....   | 34       |
| 3.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Мислення”.....  | 37       |
| 3.3. Теми рефератів .....  | 37       |
| 3.4. Методики психологічного дослідження мислення .....  | 38       |
| Методика 1. Дослідження аналітичності мислення.....  | 38       |
| Методика 2. <u>Виключення зайвого</u> .....  | 39       |
| Методика 3. Складні аналогії.....  | 42       |
| Методика 4. Виділення істотних ознак .....   | 44       |
| 3.5. Психогімнастичні вправи.....  | 48       |
| 3.6. Контроль знань за темою .....   | 55       |
| Рекомендована література .....   | 55       |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>МОДУЛЬ 2. МЕХАНІЗМИ ПРОЕКТУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО.....</b>                  | <b>56</b> |
| 4. УЯВА .....   | 56        |
| 4.1. Основні навчальні категорії уяви .....                               | 56        |
| 4.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Уява” .....            | 57        |
| 4.3. Теми рефератів .....   | 57        |
| 4.4. Методики психологічного дослідження уяви.....                        | 58        |
| Методика 1. Дослідження продуктивності уяви .....                         | 58        |
| Методика 2. <u>Дослідження творчої уяви</u> .....                         | 58        |
| 4.5. Психогімнастичні вправи.....   | 60        |
| 4.6. Контроль знань за темою .....  | 63        |
| Рекомендована література .....  | 63        |
| 5. <b>МОВА І МОВЛЕННЯ</b> .....   | 64        |
| 5.1. Основні навчальні категорії мови та мовлення.....                    | 64        |
| 5.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Мова і мовлення” ..... | 67        |
| 5.3. Теми рефератів .....   | 67        |
| 5.4. Методики психологічного дослідження мови та мовлення .....           | 67        |
| Методика 1. Дослідження ригідності мовлення .....                         | 67        |
| Методика 2. <u>Дослідження темпу усної мовленнєвої діяльності</u> .....   | 68        |
| 5.5. Психогімнастичні вправи.....   | 69        |
| 5.6. Контроль знань за темою .....  | 72        |
| Рекомендована література .....  | 72        |
| 6. <b>УВАГА</b> .....   | 73        |
| 6.1. Основні навчальні категорії уваги.....                               | 73        |
| 6.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Увага”.....            | 73        |
| 6.3. Теми рефератів .....   | 74        |
| 6.4. Методики психологічного дослідження уваги .....                      | 74        |
| Методика 1. Дослідження переключення уваги.....                           | 74        |
| Методика 2. <u>Відраховування</u> .....                                   | 76        |
| 6.5. Психогімнастичні вправи.....   | 76        |
| 6.6. Контроль знань за темою .....  | 79        |
| Рекомендована література .....  | 79        |
| 7. <b>МОТИВАЦІЯ</b> .....   | 80        |
| 7.1. Основні навчальні категорії мотивації.....                           | 80        |
| 7.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Мотивація”.....        | 83        |
| 7.3. Теми рефератів .....   | 84        |
| 7.4. Методики психологічного дослідження мотивації .....                  | 84        |
| Методика 1. Оперантний мультимотивний тест (ОМТ).....                     | 84        |
| Методика 2. <u>Мотиваційні здібності: свідомі мотиви</u> .....            | 104       |
| 7.5. Психогімнастичні вправи.....   | 113       |
| 7.6. Контроль знань за темою .....  | 115       |

|  |            |
|--|------------|
| Рекомендована література .....   | 115        |
| 8. ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ .....   | 116        |
| 8.1. Основні навчальні категорії почуттів та емоцій .....                              | 116        |
| 8.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Почуття та емоції” ...              | 117        |
| 8.3. Теми рефератів .....  | 117        |
| 8.4. Методики психологічного дослідження почуттів та емоцій.....                       | 117        |
| Методика 1. Дослідження тривожності .....  | 117        |
| Методика 2. <u>Дослідження стресостійкості</u> .....                                   | 120        |
| Методика 3. Самопочуття-активність-настрій .....                                       | 122        |
| 8.5. Психогімнастичні вправи .....   | 123        |
| 8.6. Контроль знань за темою .....   | 128        |
| Рекомендована література .....   | 128        |
| 9. ВОЛЯ .....  | 129        |
| 9.1. Основні навчальні категорії волі .....  | 129        |
| 9.2. План семінарсько-практичних занять за темою: “Воля” .....                         | 130        |
| 9.3. Теми рефератів .....  | 130        |
| 9.4. Методики психологічного дослідження волі та вольових якостей<br>особистості ..... | 130        |
| Методика 1. <u>Дослідження суб’єктивного локусу контролю</u> .....                     | 130        |
| Методика 2. Дослідження наполегливості під час вивчення<br>іноземної мови .....        | 133        |
| Методика 3. Дослідження заповзятості в інтелектуальній діяльності.....                 | 135        |
| 9.5. Психогімнастичні вправи .....   | 136        |
| 9.6. Контроль знань за темою .....   | 139        |
| Рекомендована література .....   | 139        |
| 10. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я.....   | 140        |
| 10.1. Основні навчальні категорії психічного здоров’я.....                             | 140        |
| 10.2. План семінарсько-практичних занять за темою:<br>“Психічне здоров’я” .....        | 143        |
| 10.3. Теми рефератів .....   | 143        |
| 10.4. Методики дослідження психічного здоров’я .....                                   | 143        |
| Методика 1. Опитувальник Дженкінса .....   | 143        |
| Методика 2. <u>Визначення рівня депресії</u> .....                                     | 150        |
| Методика 3. Шкала стресонасиченості.....   | 151        |
| 10.5. Психогімнастичні вправи .....  | 153        |
| 10.6. Контроль знань за темою .....  | 155        |
| Рекомендована література .....   | 155        |
| <b>Тексти для перекладу .....</b>  | <b>156</b> |
| I. Англійська мова .....   | 156        |
| II. Німецька мова.....   | 171        |



## ВСТУП

Підвищення ефективності навчання у вищих і середніх закладах освіти є одним із центральних об'єктів всестороннього вдосконалення сучасної української психолого-педагогічної науки. Однак лише зараз у зв'язку з долученням вищих навчальних закладів України до Болонського процесу поставлено завдання докорінної перебудови засад вищої школи. Зміна характеру навчання у вузі означає і зміну основного підходу до цього процесу загалом і до викладання кожного навчального предмету зокрема. Згідно з цим є важливою, на наш погляд, реалізація міждисциплінарного зв'язку між навчальними предметами студентів на що, в першу чергу, і націлений даний навчально-методичний посібник.

Головна мета практикуму – поглиблення знань студентів із психології та іноземної мови (англійської, німецької), вдосконалення вивчення цих дисциплін на практичних заняттях і під час самостійної роботи у курсі «Загальної психології» шляхом залучення студентської аудиторії до психологічних і психодіагностичних досліджень.

Вивчення курсу передбачає засвоєння студентами системи психологічних знань, основних понять із кожної теми, розширення словникового запасу іноземної мови (англійської, німецької), набуття досвіду поєднання цих знань на практиці.

З огляду на це, головними завданнями практикуму із загальної психології є:

1. Допомогти студентам наповнити засвоювані ними психологічні поняття живим, конкретним змістом, побачити в окремих фактах психічної діяльності загальні закономірності.
2. Показати значення психологічних знань для майбутньої професійної діяльності студентів.
3. Усвідомити проблемні ситуації з метою активізації мислення та мовленнєвої діяльності іноземною мовою студентів.

Практикум вміщає основні категорії, методики, психогімнастичні вправи, список рекомендованої літератури за основними темами загальної психології: “Відчуття і сприймання”, “Пам’ять”, “Мислення”, “Мова і мовлення”, “Уява”, “Увага”, “Мотивація”, “Почуття та емоції”, “Воля”, “Психічне здоров’я”, які викладач при потребі застосування модульної системи може об’єднати у два модулі.

Логіка викладу матеріалу в практикумі полягає у вивченні теоретичних положень за темами, проведенні психодіагностичних методик

та психогімнастичних вправ. Спершу подається англійський варіант виконання завдань, далі – німецький.

Підбір, модифікація та апробація завдань, які увійшли до практикуму, здійснювалися протягом 1999-2005 років. Частина методик є авторськими.

Практикум розроблений для студентів факультетів іноземної філології за спеціальностями “Вчитель іноземної мови” та “Перекладач”, студентів із вивченням подвійних спеціальностей “Психологія – іноземна мова”, аспірантів із базовими знаннями англійської та німецької мов. Посібник може бути також використаний вчителями старших класів ліцеїв, гімназій, спеціалізованих шкіл із поглибленим вивченням іноземних мов, а також всіма, хто цікавиться психологією та іноземною мовою (англійською, німецькою).

Практикум дає можливість самостійно вивчити основи загальної психології як у теоретичному, так і у практичному плані (діагностувати, корегувати, формувати).

Автори врахували особливості навчання студентів заочної та дистанційної форм навчання; посібник допоможе цим студентам засвоїти програмний матеріал з психології та одночасно розширити словниковий запас з іноземної мови.

Теми “Мотивація”, “Психічне здоров’я” є обов’язковими для студентів західних суспільств при вивченні психології, тому що вони спрямовують власні зусилля молоді на успішне та психічно здорове життя. Саме тому автори приділили увагу вищезазначеним темам як складовим теми “Особистість” через важливий вплив на особистісне зростання сучасного українського студентства.

Ми висловлюємо нашу вдячність Томасу Люфту (Thomas Lüftl), Ришарду Тулей за допомогу в підготовці нашого видання.



# Модуль 1. МЕХАНІЗМИ ПСИХІЧНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ

## 1. ВІДЧУТТЯ, СПРИЙМАННЯ

### 1.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ ВІДЧУТТІВ І СПРИЙМАНЬ

*Відчуття (sensation, Empfindung)* – це найпростіший психічний процес, що полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ матеріального світу, а також внутрішніх станів організму під час безпосередньої дії подразників на аналізатори.

**Загальні властивості відчуттів:**

1. *Якість (quality, Qualität)* – відрізняє одне відчуття від іншого. Наприклад, зір та слух або у зорових відчуттях – різні кольори та відтінки;
2. *Інтенсивність (intensity, Intensität)* – це кількісна характеристика відчуттів за силою (слух – сильний, слабкий тощо);
3. *Тривалість (duration, Dauer)* – визначається часом дії подразника на органи чуттів;
4. *Локалізація (localization, Lokalisation)* – пов'язана з розташуванням подразника у просторі.

#### ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ВІДЧУТТІВ:

- *Пороги чутливості (sensitivity, Schwellen der Empfindlichkeit);*
- *Адаптація (adaptation, Adaptation);*
- *Взаємодія відчуттів (interaction of sensations, Wechselwirkung der Empfindungen);*
- *Сенсибілізація (sensibilization, Sensibilisierung);*
- *Контраст відчуттів (contrast of sensations, Kontrast der Empfindungen);*
- *Синестезія (synesthesia, Synästhesie).*

#### ВИДИ ВІДЧУТТІВ:

1. *Екстероцептивні відчуття (extroceptive sensations, exterozeptive Empfindungen):*

- Контактні (смакові, тактильні);
  - Дистантні (зорові, слухові, нюхові);
2. **Інтероцептивні відчуття** (*interoceptive sensations, interozeptive Empfindungen*): органічні відчуття;
  3. **Пропріоцептивні відчуття** (*proprioceptive sensations, propriozeptive Empfindungen*): кінстезичні та статичні відчуття.

**Сприймання** (*perception, Wahrnehmung*) – психічний процес, який відображає у свідомості людини предмети та явища в цілому під час їх безпосередньої дії на аналізатори. Сприймання і відчуття є сенсорними процесами, тобто формами відображення чуттєвого пізнання. Однак на відміну від відчуттів, у процесах сприймання формується образ цілісного предмета шляхом відображення всієї сукупності його властивостей.

Фізіологічною основою сприймання є умовнорефлекторна діяльність внутрішньоаналізаторного та міжаналізаторного комплексу нервових зв'язків, які зумовлюють цілісність і предметність явищ, що відображаються. Саме тому сприймання являє собою результат діяльності системи аналізаторів. Первинний аналіз, який здійснюється у рецепторах, доповнюється складною аналітико-синтетичною діяльністю мозкових відділів аналізаторів.

### ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ:

- **Предметність** (*objectivity, Gegenständlichkeit*);
- **Цілісність** (*comprehensibility, Ganzheit*);
- **Структурність** (*structurization, Strukturalität*);
- **Константність** (*contrasty, Konstanz*);
- **Апперцепція** (*apperception, Apperzeption*);
- **Узагальненість** (*generalization, Verallgemeinerung*);
- **Вибірковість** (*selectivity, Selektivität*);
- **Ілюзії** (*illusions, Täuschungen*).

### ВИДИ СПРИЙМАННЯ:

1. За провідним аналізатором: **зорове, слухове, смакове, нюхове, кінстезичне, дотикове сприймання**;
2. За формами існування матерії: **сприймання простору** (*perception of space, Raumwahrnehmung*), **сприймання руху** (*perception of movement, Bewegungswahrnehmung*), **сприймання часу** (*perception of time, Zeitwahrnehmung*).

## 1.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: "ВІДЧУТТЯ"

1. Поняття про відчуття як первинну форму орієнтування організму в довкіллі.
2. Фізіологічні основи відчуттів. Будова аналізатора.
3. Класифікація та різновиди відчуттів, їх характеристика.
4. Основні властивості та загальні закономірності відчуттів.
5. Розвиток відчуттів у дітей.

*Основні поняття: відчуття, якість, інтенсивність, тривалість, локалізація, екстероцептивні відчуття, інтероцептивні відчуття, пропріоцептивні відчуття, пороги чутливості, адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibilізація, контраст відчуттів, синестезія, аналізатор, сенсорна депривація.*

## 1.3. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: "СПРИЙМАННЯ"

1. Поняття про сприймання.
2. Фізіологічна основа сприймання.
3. Роль моторних компонентів у сприйманні. Сприймання як дія.
4. Характеристика основних властивостей та індивідуальних особливостей сприймання.
5. Різновиди сприймань.
6. Спостереження і спостережливість.

*Основні поняття: сприймання, предметність, цілісність, структурність, константність, апперцепція, узагальненість, вибірковість, ілюзії, сприймання простору, сприймання руху, сприймання часу, галюцинація.*

## 1.4. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Сенсорно-перцептивна організація людини.
2. Цілісність і структурність сприймання при вивченні іноземної мови.
3. Особливості мовних кінестезій у дітей та дорослих.

## 1.5. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТІВ І СПРИЙМАНЬ

### Методика 1. Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

*Мета:* встановити відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів.

**Матеріал та обладнання:**

Набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (ключ, вага, кнопка тощо), пов'язка для очей, секундомір.

**Хід виконання роботи:**

*I серія:* Досліджуваному із зав'язаними очима та поверненою долонею вгору кладуть із інтервалом 10 секунд різні предмети. Досліджуваний повинен дати словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати.

*II серія:* Досліджуваному кладуться знову предмети на долоню, але тепер йому дозволяється обстежити їх двома руками.

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

**Обробка та аналіз результатів:**

Мета обробки результатів – визначити кількість видів відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у I та II серіях буде вважатися показником розпізнавання: П1 та П2.

Слід порівняти величини показників тактильного розпізнавання у I та II серіях і звернути увагу на те, що розпізнавання впливів, які йдуть від предметів, якісно розрізняються. Зокрема, у I серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предмета, а у II серії, коли є можливість обстежити предмет руками, діє тактильне сприймання, річ усвідомлюється в цілому.

**Методика 2. Дослідження сприймання часу**

**Мета:** визначити точність сприймання коротких проміжків часу.

**Матеріал і обладнання:**

Секундомір і таблиця-протокол дослідження.

**Хід виконання роботи:**

Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний та експериментатор) і передбачає 10 дослідів, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити заданий проміжок часу без підрахунку та використання годинника. Наприклад, 30 с., 60 с., 120 с. Правильність оцінки відповідей респондента визначається за допомогою секундоміра.

Результати обстеження фіксуються у протоколі (табл. 1).

**Обробка та аналіз результатів:**

Точність оцінки часу визначається для кожного досліду окремо за формулою:

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

де  $K_T$  – коефіцієнт точності оцінки часу;

$A$  – фактичний час, вказаний респондентом;

$C$  – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Під час аналізу результатів обстеження слід з'ясувати, у якому співвідношенні до 100% перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо у всіх дослідах респондент має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо ж його коефіцієнти менші за 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (80%-110%), тим вищою є точність оцінки проміжків часу.

Таблиця 1

**Протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу**

| №   | Час, запропонований для оцінки (у секундах) | Фактичний час, вказаний респондентом (у секундах) |
|-----|---|---|
| 1.  |   |   |
| 2.  |   |   |
| 3.  |   |   |
| 4.  |   |   |
| 5.  |   |   |
| 6.  |   |   |
| 7.  |   |   |
| 8.  |   |   |
| 9.  |   |   |
| 10. |   |   |

**1.6. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА УСВІДОМЛЕННЯ ТА ПІДСИЛЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІДЧУТТІВ І СПРИЙМАНЬ**

**Вправа 1**

**Мета:** простежити відмінності у об'єктивному та суб'єктивному типах сприймань.

**Матеріал та обладнання:**

1. Тахістоскоп;
2. Дві серії слів, відповідно англійською та німецькою мовами.

Англомовний варіант:

Серія А – довгі слова: Sensibility, institutionalization, conceptualization, instinctively, communication, concentration, determination.

Серія Б – викривлені слова: Developmentness, instructionable, insecurityve, sympatyss, team-workness, recreatione, psycologya.

Німецькомовний варіант:

Серія А – довгі слова: Elektrizitätsübertragung, Exterritorialitätsrecht, Zentralzuchthaus, Arbeitskräftelenkung, Dampfableitungsrohr, Rotbanerorden, Arbeitsschutzbekleidung.

Серія Б – викривлені слова: Psochologie, Magenpülung, Fihlschlag, Massin, Zuschreft, Zusetz, Abwesinheit.

**Хід виконання роботи:**

Завдання виконується у групі. Досліджувані по черзі сідають перед тахістоскопом і записують прочитані слова іноземною мовою у серії А та серії Б. Якщо слово прочитано не повністю або ж помилково, то воно пред'являється вдруге, втретє тощо, до того часу, поки досліджуваний не прочитає його правильно.

**Обговорення:**

Аналізуються відмінності процесів тахістоскопічного сприймання. Зокрема, з'ясовується, що досліджувані “об'єктивного типу сприймання” під час першої експозиції прочитують правильно 3-4 літери; під час другої експозиції до них приєднуються ще 1-2 літери тощо. При демонстрації довгих слів ці досліджувані замість показаного слова не говорять яке-небудь інше. У ході пред'явлення викривленого слова вони звично читають його (після ряду експозицій) так, як воно саме і записано на картці.

Досліджувані “суб'єктивного типу сприймання” уже при першій експозиції “читають” все показане слово, але зазвичай із помилками. Наприклад, замість “Arbeitskräftelenkung” – “Arbeitsschutz”. При другій експозиції вони знову “читають” не те, що їм демонструється тощо. Лише після ряду експозицій такі досліджувані нарешті бачать саме те, що їм насправді пред'являється.

Також відмічається, що між вказаними двома крайніми типами є й ряд проміжних, перехідних типів сприймання.

**Вправа 2**

**Мета:** довести вплив установки у сприйманні.

**Матеріал і обладнання:**

Набір карток із словами, написаних латинським шрифтом і кирилицею.

**Хід виконання роботи:**

Спершу досліджуваному пропонується прочитати беззмістовні слова, написані латинським шрифтом: GIDEL, HILUD, DULSA, DALUF, HANDI, ABSACE, RANNEN, MELODI, CANSE тощо. Після того, як досліджуваний прочитав таких 25 псевдослів, йому в тому ж самому темпі пропонується прочитати добре відомі українські слова, які за конфігурацією не відрізняються від слів латиницею: ЕХО, МЕТР, СОРТ, СУМА, ОМ, ВЕКТОР, МАСА, ВСЕ.

**Обговорення:**

З'ясується, що декілька перших українських слів досліджувані читають латиницею: "ЕХО" вимовляється як "ЕКСО", "МЕТР" як "МЕТП", "СОРТ" як "КОПТ" тощо. Це свідчить про наявність попередньої установки досліджуваних "читати" запропоновані слова латиницею.

**Вправа 3**

**Мета:** довести вплив установки у сприйманні.

**Хід виконання роботи:**

Досліджувані пишуть під диктування латинським шрифтом ряд *англійських слів* (наприклад, catalogue, rolling, chart, dwarf, hood, cap, caravan тощо), *німецьких слів* (наприклад, Form, Schauspieler, Nachdruck, Akustik, Kalium, Kaktus, Weise, Sache тощо). Далі диктуються українські слова: "сон", "кактус", "хмара" тощо.

**Обговорення:**

Робиться висновок про те, що під впливом установки українські слова записуються також латинським шрифтом, тобто "son", "kaktus", "hmapa", хоча таке написання й втрачає всілякий сенс.

**Вправа 4**

**Мета:** довести вплив установки на процес сприймання.

**Хід виконання роботи:**

Група розділяється на 2 частини. Першій частині експериментатор повідомляє, що їм пропонується записати слова англійською мовою, які стосуються сфери кораблебудування та диктує наступне: sael, dask, wharf. Іншій групі диктуються ці ж самі слова, але досліджуваним повідомляється, що слова будуть пов'язані зі світом тварин.

**Обговорення:**

З'ясується, що перша група респондентів записала продиктовані слова таким чином: sail (вітрило), deck (палуба), wharf (гавань). Друга група записала слова так: seal (тюлень), duck (качка), whale (кит). Далі



робиться висновок про те, що досліджувані записали продиктовані слова згідно з наперед зробленою установкою щодо змісту слів.

### Вправа 5

**Мета:** проілюструвати мовні кінестезії під час вивчення іноземної мови.

**Матеріал та обладнання:**

Ряд слів іноземними мовами.

Англомовний варіант:

Psychology, logical, loneliness, magnetism, manual, perception, pathology.

Німецькомовний варіант:

Übung, Österreich, Kirche, Ruhe, Ökonomie, Ungezügeltheit, Unbändigkeit.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваному пропонується вимовити ряд слів іноземною мовою та проаналізувати власні кінестезичні відчуття при вимові заданих слів.

**Обговорення:**

Перевіряється правильність вимови і таким чином встановлюється значення мовних кінестезій у вивченні іноземної мови.

### Вправа 6

**Мета:** продемонструвати адаптацію до ахроматичного кольору.

**Матеріал та обладнання:**

1. Кольоровий папір інтенсивної насиченості розміром зі сторінку зошита (або більшого). На його середину наноситься чорне або біле коло з паперу діаметром  $\frac{1}{2}$  - 1 см;

2. Чорний папір такого ж розміру, як аркуш кольорового паперу.

**Хід виконання роботи:**

Аркуш кольорового паперу прикріплюється до дошки чи стіни; одну його половину експериментатор закриває чорним аркушем, але так, щоб коло, яке знаходиться в його центрі, було видно.

Досліджувані впродовж 25-30 секунд дивляться на це коло; потім чорний папір, що закриває половину кольорового аркушу, забирається. Досліджувані продовжують дивитися далі на коло в середині кольорового аркушу.

**Обговорення:**

Виявляється, що та половина кольорового аркушу, яка не була закрита, має колір менш насичений, ніж та, яка була закрита.

Встановлюється, що протягом 25-30 секунд на одну ділянку сітківки ока діяли хроматичні випромінювання, а на іншу – слабкі ахроматичні. Внаслідок цього на першій ділянці чутливість до хроматичних випромінювань того кольору, який мав аркуш кольорового паперу, помітно знизилася, а на іншій ділянці вона не зазнала ніяких змін.

### Вправа 7

**Мета:** розкрити рефлекторну природу відчуттів на основі демонстрації сліпої плями ока.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор пропонує досліджуваним намалювати у своїх зошитах два чорних кола діаметром 3 мм кожний на відстані 10 см. Далі вони закривають ліве око й тримають зошити перед правим оком на відстані витягнутої руки. Правим оком фіксується ліве коло. При цьому зошит повільно наближують до обличчя. На певній відстані праве коло зникає, а потім із більшою наближеністю зошита до обличчя – знову з'являється.

Завдання повторюється ще раз, але тепер досліджувані фіксують лівим оком праве коло, а праве око тримають закритим. По мірі наближення зошиту до обличчя ліве коло зникає, а згодом, коли відстань зменшиться, з'являється знову.

**Обговорення:**

Експериментатор повідомляє досліджуваним про те, що рецептор зорового аналізатора – сітківка ока у місці входу зорового нерва та судин позбавлена сприймаючих елементів і носить назву сліпої плями. Коли зображення правого чи лівого кола падає на сліпу пляму, то не відбувається взаємодії між подразником і зоровим аналізатором, тому відчуття не виникають.

### Вправа 8

**Мета:** проілюструвати світловий контраст.

**Матеріал та обладнання:**

1. Картон розміром 120 × 90 см, який розділений на два прямокутники по 60 × 90 см. Один із них чорний, а інший – білий.
2. Аркуш паперу 6 × 12 см середньосірого кольору.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор вішає картон на дошці таким чином, щоб він був добре видний усій аудиторії. Показується аркуш сірого паперу. Досліджувані переконуються у рівномірності його сірого кольору уздовж усієї поверхні.

Сірий аркуш складається пополам та розривається на дві половини за лінією згину. Кожен із отриманих квадратів (6 × 6 см) прикріплюється в середині білого та чорного полів картону.

**Обговорення:**

Робиться висновок про те, що внаслідок контрасту сірий квадрат на чорному фоні видається світлішим, ніж такий же квадрат на білому фоні.

### Вправа 9

**Мета:** простежити сприймання руху в роботах образотворчого мистецтва.

**Матеріал та обладнання:**

Картина В.І. Сурікова “Бояриня Морозова”.

**Хід виконання роботи:**

Досліджувані розглядають рух фігур у картині В.І. Сурікова “Бояриня Морозова”. Експериментатор коментує певні ознаки, які зумовлюють сприймання руху фігур у роботі.

**Обговорення:**

Зазначається, що загальний рух усієї маси людей у картині розгортається по діагоналі. У самому кутку справа сидить на снігу юродивий, положення фігури якого спрямоване вслід руху інших персонажів. Враження руху посилює жест витягнутої руки, нахил його фігури. Послідовність у розвороті його пози, у зміні одного етапу іншим, наступним, створює зростання загального руху інших персонажів. Так, юродивий сидить, витягнувшись вперед, стара бідна жінка встає, далі біжить хлопчик тощо. Жести, пози кожної з вказаних фігур сприяють передачі враження руху, що, в свою чергу, посилює характер зазначених образів.

Особливу увагу художник зосереджує на передачі руху санчат і передачі руху фігури боярині Морозової, що сидить у них. Внаслідок цього створюється враження реальності руху санчат, які віддаляються в глибину московської вулиці; і рух маси людей, що сконцентровані навколо боярині, яку везуть геть.

### Вправа 10

**Мета:** простежити процес сприймання на перших і наступних його етапах.

**Матеріал та обладнання:**

1. Маловідома картина розміром не менше 25 × 35 см;
2. Ширма, що дозволяє відкрити та закрити картину;

### 3. Секундомір.

#### **Хід виконання роботи:**

Експериментатор показує впродовж 2 секунд картину досліджуваному і пропонує записати під №1 те, що вони побачили.

Далі картина демонструється ще декілька раз до тих пір, поки досліджувані не констатують, що належним чином розгледіли її. Кожен раз робляться відповідні записи в зошитах стосовно того, що саме вдалося зафіксувати досліджуваному на картині.

#### **Обговорення:**

Проводиться порівняння опису картини, зробленого під час її першої та наступних демонстрацій. З'ясовується: а) чим зазначені описи відрізняються один від одного; б) за рахунок чого ці описи при подальшій демонстрації стають більш повними.

## Вправа 11

**Мета:** продемонструвати тактильну ілюзію Аристотеля.

#### **Матеріал та обладнання:**

Олівець або кулькова ручка.

#### **Хід виконання роботи:**

Експериментатор пропонує досліджуваному схрестити вказівний та середній пальці правої руки та розмістити між ними олівець або ручку.

#### **Обговорення:**

Встановлюється, що у досліджуваних виникло враження, що сприймається два олівці або дві ручки. Викривлення сприймання у цьому разі експериментатор пояснює помилками співставлення, порівняння, зумовлених фізіологічними особливостями порушень нормально функціонуючих аналізаторів.

## Вправа 12

**Мета:** показати роль інваріантних ознак у відносній константності образу предмета, що сприймається.

#### **Матеріал та обладнання:**

Предмет складної форми (ложка, ключ).

#### **Хід виконання роботи:**

Експериментатор демонструє досліджуваному на рівні очей ключ. Спершу у сагітальній площині з обох кінців, а потім горизонтально у фронтальній площині з боку і в анфас. При цьому експериментатор кожен раз запитує досліджуваних, чи впізнали вони цей предмет.

#### **Обговорення:**

На основі виконання вправи робляться такі висновки:

- а) константність сприймання форми предмета полягає у відносній постійності сприймання деякого комплексу властивостей предмета;
- б) відображення цих інваріантних ознак у мінливих умовах забезпечує правильну орієнтацію в оточуючих предметах, їх впізнавання.

### Вправа 13

**Мета:** показати сутність психологічних ілюзій.

**Матеріал та обладнання:**

1. Монета вартістю 1 гривна;
2. Картонне коло, що відповідає за розміром і товщиною цій монеті.

**Хід виконання роботи:**

На демонстраційний стіл експериментатор кладе монету та картонне коло на відстані 5 см одне від одного. Досліджуваним пропонується оцінити їх величину.

**Обговорення:**

Найчастіше досліджувані переоцінюють монету. Робиться висновок про те, що ілюзія сприймання монети зумовлюється більшою значущістю для досліджуваних монети порівняно з картонним колом, тобто детермінована впливом на сприймання інших психічних явищ людини.

### Вправа 14

**Мета:** показати сутність фізичних ілюзій.

**Матеріал та обладнання:**

1. 2 монети по 10 копійок;
2. 6 монет по 5 копійок;
3. 6 монет по 2 копійки.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор кладе на демонстраційний стіл 2 монети по 10 копійок на відстані 15 см одна від одної. Навколо першої монети розкладаються монети вартістю 5 копійок, а навколо другої – монети по 2 копійки. Досліджуваним пропонується оцінити величину монет по 10 копійок.

**Обговорення:**

Монети вартістю 10 копійок сприймаються досліджуваними як різні за розміром. Монета, оточена монетами по 5 копійок, видається меншою, ніж монета, оточена двохкопійковими монетами.

Робиться висновок про те, що фізична ілюзія залежить від фону, на якому ми сприймаємо певний предмет.

## 1.7. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з тем “Відчуття”, “Сприймання” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями тем “Відчуття” і “Сприймання”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій тем “Відчуття” і “Сприймання”.

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Восприятие и деятельность / Под ред. А.Н. Леонтьева. – М., 1976.
2. Лернер Г.И. Психология восприятия объемных форм (по изображениям). – М., 1980.
2. Логвиненко А.Д. Психология восприятия: Учеб.-метод. пособие. – М., 1987.
3. Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М., 1978.
4. Носуленко В.Н. Психология слухового восприятия. – М., 1987.
5. Birbaumer N. & Schmidt R.F. Biologische Psychologie. – Berlin, 1999.
6. Coren S., Ward L.M. & Enns J.T. Sensation and perception. – Fort Worth, 1999.
7. Goldstein E.B. Wahrnehmungspsychologie. – Heidelberg, 1997.

## 2. ПАМ'ЯТЬ

### 2.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ ПАМ'ЯТІ

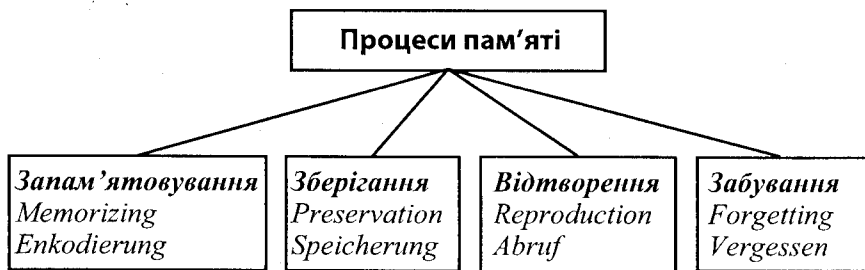
**Пам'ять** (*memory, Gedächtnis*) – це психічний процес, який відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, зберігання та відтворення інформації.

#### ВИДИ ПАМ'ЯТІ:

1. За змістом матеріалу: **образна, словесно-логічна, емоційна, рухова пам'ять**;

2. За особливостями мети діяльності: **мимовільна пам'ять** (*incidental memory, Unwillkürliches Gedächtnis*) та **довільна пам'ять** (*arbitrary memory, Willkürliches Gedächtnis*);

3. За тривалістю закріплення та збереження матеріалу: **оперативна пам'ять** (*operational memory, Arbeitsgedächtnis*), **короткочасна пам'ять** (*short-term memory, Kurzzeitgedächtnis*), **довготривала пам'ять** (*long-term memory, Langzeitgedächtnis*).



**Мнемонічні прийоми** (*Mnemonic methods, Mnemotechniken*) – прийоми полегшення запам'ятовування шляхом надання інформації іншого смислу та іншої структурної організації.

Як приклад мнемотехніки чи мнемоніки можна згадати запам'ятовування кольорів веселки: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» або ж «Как Однажды Жан Звонарь Головой Свалил Фонарь»; назв планет: «Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка» (Меркурій, Венера, Земля, Марс, Юпітер, Сатурн, Уран, Нептун, Платон); перших 15 значущих цифр числа “π”: “How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics” (3,14159265358979).



## 2.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ "ПАМ'ЯТЬ"

1. Поняття про пам'ять.
2. Психологічні теорії та механізми пам'яті.
3. Різновиди пам'яті та їх характеристика. Взаємодія різних видів пам'яті.
4. Процеси та закономірності пам'яті.
5. Індивідуальні особливості та типи пам'яті.
6. Мнемонічні прийоми.

**Основні поняття:** пам'ять, запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування, мимовільна пам'ять, довільна пам'ять, оперативна пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, мнемонічні прийоми, ремінісценція, проактивне гальмування, ретроактивне гальмування, інтерференція, амнезія.

### 2.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Особливості запам'ятовування та відтворення під час вивчення іноземної мови.
2. Проблема розвитку та тренування пам'яті.
3. Динаміка вікових змін пам'яті.

## 2.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПАМ'ЯТІ

### МЕТОДИКА 1. ОПЕРАТИВНА ЧИ КОРОТКОЧАСНА ПАМ'ЯТЬ

**Мета:** дослідити особливості оперативної пам'яті.

**Матеріал та обладнання:**

10 рядів чисел, в кожному з яких розміщено по 5 цифр:

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 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, 3, 6, 1, 7; | 10. 3, 1, 5, 2, 7. |

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваням зачитуються числа – 10 рядів по 5 цифр у кожному. Їх завдання полягає в запам'ятовуванні чисел у тому порядку, в якому вони прочитані, а також в усному додаванні цифр: першої до другої цифри, другої до третьої, третьої до четвертої, четвертої до п'ятої.

Тобто повинно бути отримано чотири суми чисел у кожному ряді. Якщо досліджувані не встигають вирахувати суми чисел у відповідному ряді, вони повинні перейти до підрахунків іншого ряду.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Підраховується кількість правильно знайдених сум. Їх максимальна кількість – 40. Норма дорослої людини – від 30 та вище. Робиться висновок про те, що одержаний результат і свідчить про ефективність короткочасної пам'яті досліджуваних.

## **МЕТОДИКА 2. ПІКТОГРАМА**

**Мета:** дослідити особливості та продуктивність опосередковано-го запам'ятовування іноземних слів.

### **Матеріал та обладнання:**

Набір слів і словосполучень англійською та німецькою мовами.

#### Англомовний варіант:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. a deaf grandmother (Глуха бабуся)   | 9. a blind boy (Сліпий хлопчик) |
| 2. a hard work (Тяжка робота)          | 10. wealth (Багатство)          |
| 3. development (Розвиток)              | 11. happiness (Щастя)           |
| 4. war (Війна)                         | 12. power (Влада)               |
| 5. illness (Хвороба)                   | 13. a dull day (Сумний день)    |
| 6. a strict teacher (Сувора вчителька) | 14. wisdom (Мудрість)           |
| 7. a dark night (Темна ніч)            | 15. friendship (Дружба)         |
| 8. a hungry person (Голодна людина)    |                                 |

#### Німецькомовний варіант:

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1. Taube Oma (Глуха бабуся)            | 9. Blinder Junge (Сліпий хлопчик) |
| 2. Schwere Arbeit (Тяжка робота)       | 10. Reichtum (Багатство)          |
| 3. Entwicklung (Розвиток)              | 11. Glück (Щастя)                 |
| 4. Krieg (Війна)                       | 12. Macht (Влада)                 |
| 5. Krankheit (Хвороба)                 | 13. Trauriger Tag (Сумний день)   |
| 6. Strenge Lehrerin (Сувора вчителька) | 14. Weisheit (Мудрість)           |
| 7. Dunkle Nacht (Темна ніч)            | 15. Freundschaft (Дружба)         |
| 8. Hungeriger Mensch (Голодна людина)  |                                   |

### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним зачитуються слова з інтервалом не більшим, ніж 10 секунд. Перед кожним словом чи словосполученням називається його порядковий номер, а далі відводиться час на його відтворення у вигляді піктограми. Повторення завдання, а також його відтворення навіть у вигляді окремих букв забороняється.

Через 40-60 хв. респондентам знову пред'являються їх малюнки та просять пригадати відповідне слово чи словосполучення, що віддзеркалені у піктограмі.

### **Обробка та аналіз результатів:**

При оцінці результатів обстеження підраховується кількість правильно відтворених слів і словосполучень.

## **МЕТОДИКА 3. ЗАУЧУВАННЯ 10 СЛІВ**

**Мета:** дослідити процес запам'ятовування іноземних слів.

### **Матеріал та обладнання:**

10 двоскладних слів англійською та німецькою мовами.

### Англомовний варіант:

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. forty (сорок)      | 6. number (номер)   |
| 2. Monday (понеділок) | 7. father (батько)  |
| 3. garden (сад)       | 8. square (площа)   |
| 4. cabbage (капуста)  | 9. water (вода)     |
| 5. jacket (жакет)     | 10. sister (сестра) |

### Німецькомовний варіант:

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Tafel (дошка)       | 6. Auswahl (вибір)    |
| 2. Ausflug (екскурсія) | 7. Hochzeit (весілля) |
| 3. Beileid (співчуття) | 8. Ausblick (вид)     |
| 4. Spielzeug (іграшка) | 9. Winter (зима)      |
| 5. Sammlung (колекція) | 10. Prüfung (іспит)   |

### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним зачитується набір слів іноземною мовою, після чого респондентів просять їх повторити. Зачитування та відтворення наведених слів проводяться 5-6 раз. Через 30-40 хв. досліджуваних просять ще раз повторити раніше запропоновані слова, але тепер – без попереднього їх зачитування.

### **Обробка та аналіз результатів:**

У здорових досліджуваних з кожним відтворенням кількість правильно названих слів збільшується. Ослаблені респонденти відтворюють меншу кількість слів, що супроводжується “застряганням” на словах, введенням інших слів. Респонденти з нормальною пам'яттю відтворюють звично 9-10 слів уже після 3-4 повторення. Більш треновані – після 2-3 повторень.

Результати обстеження фіксуються у протоколі (табл. 2), а також зображаються графічно.

Таблиця 2

## Протокол реєстрації результатів обстеження

| №   | Слова           | -1- | -2- | -3- | -4- | -5- | -6- | Через 30-40 хв. |
|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|
| 1.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 2.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 3.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 4.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 5.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 6.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 7.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 8.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 9.  |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
| 10. |                 |     |     |     |     |     |     |                 |
|     | Помилкові слова |     |     |     |     |     |     |                 |

**МЕТОДИКА 4. ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ ТИП ПАМ'ЯТІ**

**Мета:** дослідити обсяг та різні типи пам'яті.

**Матеріал та обладнання:**

- Чотири набори слів англійською та німецькою мовами, які виражають конкретні поняття. Один із наборів виконаний на картонних картках.

Англомовний варіант:

*I набір:* slope, card, lamp, blackboard, child, jug, house, dog, cat, ham;

*II набір:* fence, girl, juice, husband, corridor, corn, cord, post-office, table, melon;

*III набір:* bee, baseball, baby, chalk, cloud, parents, pencil, pen, wolf, tiger;

*IV набір:* bag, bread, boy, luggage, people, school, snake, textbook, worm, water.

Німецькомовний варіант:

*I набір:* Auto, Himmel, Topf, Hammer, Lampe, Apfel, Bleistift, Regen, Blume, Wald;

*II набір:* Nuss, Gans, Schnee, Flugzeug, Kugelschreiber, Feld, Winter, Kerze, Kirschen, Pfannkuchen;

*III набір:* Kuh, Sommer, Pfirsich, Schiff, Nebel, Beere, Fluss, Tasse, Lineal, Straßenbahn;

*IV набір:* Huhn, Zimmer, Sommer, Wiese, Pilze, Antrieb, Heft, Pflanze, Gabel, Bett.

## 2. Секундомір.

***Хід виконання роботи:***

Переважаючий тип пам'яті визначається шляхом демонстрації досліджуваним слів різними способами. Дослідження складається з чотирьох серій.

У *першій серії* слова для запам'ятовування зачитуються з інтервалом у 3 секунди (слухове сприймання). Респонденти занотують те, що запам'ятали.

Виконання *другої серії* здійснюється через 5 хв. після закінчення першої серії. У зазначеній серії експериментатор показує респондентам слова, записані на окремих картках (зоровий тип пам'яті). Інтервал між демонстраціями – 3 хв.

*Третя серія* реалізується також після 5-хвилинної перерви. Досліджуваним пропонується під час прослуховування слів “записувати” їх ручкою в повітрі з метою забезпечення моторної форми сприймання матеріалу. Швидкість зачитування аналогічна першим двом серіям.

Проведення *четвертої серії* здійснюється після 10-хвилинної перерви. Її мета – забезпечити комбінований тип сприймання матеріалу. Для цього досліджуваним пропонується не лише прослухати зачитані слова, а й записати їх на окремому аркуші. Після десятого слова аркуш відразу перевертається і респонденти відтворюють те, що запам'ятали.

***Обробка та аналіз результатів:***

Переважаючий тип пам'яті при різних видах подання вербального 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.

## 2.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

### Вправа 1

***Мета:*** провести правильне групування слів для кращого запам'ятовування їх правопису.

***Матеріал та обладнання:***

Набір слів англійською та німецькою мовами.

***Англомовний варіант:***

Argument, army, football, duck, dwarf, chicken, flea, game, playground, sport, troops, tale, witch.

***Німецькомовний варіант:***

Klasse, Strasse, Leutnant, Neue, Geschmack, Gebäck, Gasse, Neuigkeit, Feuerwerk, Schmuck, Kasse, heute.

**Хід проведення роботи:**

Досліджуванням пропонується розбити наведені слова на три групи для кращого запам'ятовування їх правопису та дати відповідь на питання: Чому таке групування допоможе краще запам'ятати правопис цих слів?

**Обговорення:**

З'ясується групування слів. Так, зокрема, правильним групуванням в *німецькомовному варіанті* будуть виокремлені наступні три групи: I група- Klasse, Strasse, Gasse, Kasse; II група- Leutnant, Neue, Neuigkeit, Feuerwerk, heute; III група- Geschmack, Gebäck, Schmuck.

Робиться висновок, що таке групування слів допоможе запам'ятати їх правопис через те, що в групі поєднані слова, що базуються на спільній основі. При цьому покращується розміщення інформації про правопис кожного слова у довготривалій пам'яті.

**Вправа 2**

**Мета:** запам'ятати нові слова іноземної мови (наприклад, іспанської), проводячи аналогію із уже знайомими словами іншої мови (наприклад, німецької), використовуючи такий прийом мнемоніки, як метод ключового слова.

**Хід проведення роботи:**

Досліджуванням вноситься пропозиція запам'ятати іспанське слово "caballo" ("кінь" або німецькою "Pferd"). Для цього на першому етапі запам'ятовування пропонується знайти частину слова іспанською мовою, яке так само звучить, як слово німецькою мовою. Зокрема, слово "caballo" вимовляється подібно до "kab-ei-jo". У зв'язку з цим ключовим словом може слугувати слово "Ei" (яйце).

На другому етапі необхідно знайти картинку, що поєднує ключове слово з еквівалентом німецької мови. Наприклад, велике яйце, що буде розтовчене конем (див. рис. 1). Враховуючи це, ми проводимо зв'язок між іспанським і німецьким словом: щоб пригадати значення слова "caballo", ми згадуємо спершу ключове слово "Ei" та створений нами малюнок, на якому кінь топче яйце.

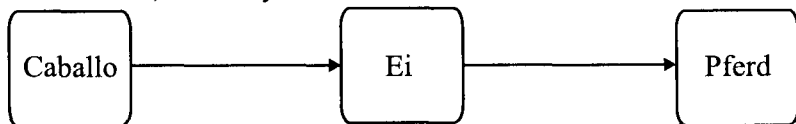


Рис. 1.

Аналогічно пропонується запам'ятати іспанське слово "Pato" ("качка" або німецькою "Ente"). Див. рис. 2.

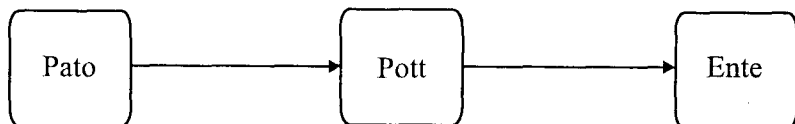


Рис. 2.

**Обговорення:**

Робиться висновок про адекватність встановлення асоціативних зв'язків між словами двох іноземних мов, аналізуються труднощі у створенні візуальних уявлень.

**Вправа 3**

**Мета:** провести структурування матеріалу для заучування з використанням тексту німецькою мовою.

**Матеріал та обладнання:**

Три пари логічно не пов'язаних слів німецькою мовою.

*I пара:* HECKE, KOLONIE, ENTE, SAFT, MÖBEL, STRUMPF, KISSEN, GELIEBTE, KLINIK, ARGUMENT.

*II пара:* GEMÜSE, WERKZEUG, GYMNASIUM, ZAUN, BECKEN, NAGEL, HÄNDLER, KÖNIGIN, WAAGE, ZIEGE.

*III пара:* BURG, HAFEN, KÜNSTLER, NERV, LEHRER, ESSEN, FLUT, FASS, RASSEL, GEFÄSS.

**Хід проведення роботи:**

Досліджуваних розподіляють на дві незалежні групи й пропонують запам'ятати одну із трьох пар слів. При цьому одна група не використовує метод структурування, а інша – пов'язує логічно непов'язані слова в одну цілу розповідь. Наприклад:

*I пара:* Hinter der HECKE war eine KOLONIE von ENTEN und trank SAFT. Er stolperte über ein paar MÖBEL und zerriss sich seinen STRUMPF, um schnell das KISSEN zu erreichen, auf dem seine GELIEBTE lag. Für die KLINIK war das jedoch kein ARGUMENT.

*II пара:* GEMÜSE ist ein hilfreiches WERKZEUG für Schüler auf dem GYMNASIUM. Eine Mohrrübe kann man für den ZAUN am SchwimmBECKEN als NAGEL verwenden. Aber der DiamantenHÄNDLER der KÖNIGIN würde die Mohrrübe auf die GoldWAAGE legen und an eine ZIEGE verfüttern.

*III пара:* Auf der BURG hoch über dem HAFEN war ein KÜNSTLERfest. Ich hatte den NERV, meinen LEHRER zum ESSEN mitzubringen. Da kam eine große FLUT und verwandelte das WeinFASS in ein RASSELndes GEFÄSS.



**Обговорення:**

Робиться висновок про те, що ефективність запам'ятовування слів у групі з використанням методу структурування складала більше 90% запропонованих слів. У групі, де стратегія структурування матеріалу не використовувалася, було запам'ятовано лише 10% матеріалу.

**Вправа 4**

**Мета:** дослідити феномен ретроактивного гальмування у процесі запам'ятовування.

**Матеріал та обладнання:**

Три ряди чисел і слів іноземною мовою, що записані на окремих картках.

*I ряд* – 53 27 82 36 48 61 17 94 79 35;

*II ряд:*

Англомовний варіант – kerchief, fruit, pointer, meal, hare, worker, window, village, radiator, puddle;

Німецькомовний варіант – Blume, Fluss, Tafel, Uhr, Wolke, Tisch, Buch, Brille, Gebäude, Thermometer;

*III ряд* – 57 25 38 65 84 26 71 19 97 52.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор вносить пропозицію прочитати досліджуваному вголос числа першого ряду та запам'ятати їх. Коли після 8-10 повторень досліджуваний безпомилково відтворює ряд зазначених чисел, йому пропонується запам'ятати ряд слів іноземною мовою. Як правило, вже після 6-8 повторень досліджуваний правильно їх відтворює. Після цього експериментатор пропонує досліджуваному ще раз відтворити перший ряд чисел.

Далі заучується 3-й ряд (чисел). Після 8-10 повторень досліджуваний вже може його відтворити. Експериментатором пропонується знову відтворити 1-й ряд чисел.

**Обговорення:**

Підраховується кількість помилок під час другого та третього відтворення досліджуваним 1-го ряду чисел. Засвоєння ряду слів фактично не перешкоджає відтворенню першого ряду чисел. Після заучування подібного третього ряду виявляється багато помилок. Це пояснюється ретроактивним гальмуванням, яке виникає тоді, коли матеріал, що заучується, має велику подібність із раніше вивченим матеріалом і негативно впливає на відтворення останнього.

Після аналізу матеріалу дається відповідь на питання: яким чином виявляється дія проактивного та ретроактивного гальмування під час запам'ятовування однорідного матеріалу?

### Вправа 5

**Мета:** довести переваги смислового запам'ятовування порівняно з механічним.

**Матеріал та обладнання:**

Два ряди слів англійською та німецькою мовами, кожен із яких містить 10 словесних пар.

Англомовний варіант:

*I ряд:* book – window-sill (книга-підвіконня); hand – cloud (рука-хмара); spoon – tree (ложка-дерево); cup – grass (чашка-трава); cat – mountain (кішка-гора); candle – paint (свічка-фарба); anchor – cinema (якір-кіно); knife – bear (ніж-ведмідь); sun – mouse (сонце-миша); dance – hare (танець-заєць);

*II ряд:* post-office – letter (пошта-лист); letter – word (літера-слово); booking-office – money (каса-гроші); glass – tea (стакан-чай); sky – star (небо-зірка); theatre – play (театр-вистава); skis – winter (лижі-зима); nest – bird (гніздо-птах); fish – water (риба-вода); field – combine (поле-комбайн).

Німецькомовний варіант:

*I ряд:* Buch – Fensterbrett (книга-підвіконня); Hand – Wolke (рука-хмара); Löffel – Baum (ложка-дерево); Tasse – Gras (чашка-трава); Katze – Berg (кішка-гора); Kerze – Farbe (свічка-фарба); Anker – Kino (якір-кіно); Messer – Bär (ніж-ведмідь); Sonne – Maus (сонце-миша); Tanz – Hase (танець-заєць);

*II ряд:* Post – Brief (пошта-лист); Buchstabe – Wort (літера-слово); Kasse – Geld (каса-гроші); Glas – Tee (стакан-чай); Himmel – Stern (небо-зірка); Theater – Vorstellung (театр-вистава); Ski – Winter (лижі-зима); Nest – Vogel (гніздо-птах); Fisch – Wasser (риба-вода); Feld – Mähdrescher (поле-комбайн).

**Хід виконання роботи:**

Вправа проводиться у дві серії. В ході першої та другої серій експериментатор по черзі зачитує пари слів першого та другого ряду, які досліджуваним слід запам'ятати. Згодом експериментатор знову зачитує кожне перше слово 1-го та 2-го ряду і дає інструкцію за цим словом згадати й записати друге слово.

**Обговорення:**

Підраховується кількість відтворених словесних пар першої та другої серій. Звично досліджувані відтворюють 3-4 пари слів першого ряду та майже всі словесні пари другого ряду, оскільки перші пари є беззмисловні, слова у них поєднані у випадковому порядку. А в другому варіанті слова з'єднані за змістом. З іншого боку, можна осмислити й пари першого варіанту. Наприклад, експериментатор зачитує: "Buch – Fensterbrett" ("книга-вікно"), а досліджуваний уявляє «Ein Buch liegt auf dem Fensterbrett» ("Книга лежить на підвіконні"). У цьому разі результати піднімуться до 90-100%.

**Вправа 6**

**Мета:** дослідити умови, що впливають на продуктивність мимовільного запам'ятовування.

**Матеріал та обладнання:**

Ряд із 45 слів англійською та німецькою мовами, які можна класифікувати на три групи по 15 слів у кожній. Їх розташування носить випадковий характер.

Англомовний варіант:

locksmith (слюсар), magnolia (магнолія), tortoise (черепаха), hypothesis (гіпотеза), chemist (хімік), statement (судження), analogy (аналогія), electrician (електрик), wheat (пшениця), theorem (теорема), biologist (біолог), apple-tree (яблуня), conclusion (висновок), law (закон), lawyer (юрист), sparrow (горобець), analysis (аналіз), geologist (геолог), anatomist (анатом), turner (токарь), cook (повар), grass (трава), problem (проблема), basis (базис), teacher (вчитель), eagle (орел), doctor (лікар), studying (учіння), horse (кінь), cherry (вишня), lion (лев), knowledge (знання), nettle (кропива), fox (лисиця), physics (фізика), cow (корова), axiom (аксіома), operator (оператор), synthesis (синтез), butterfly (метелик), epithet (епітет), seller (продавець), synonym (синонім), dog (пес), book-keeper (бухгалтер).

Німецькомовний варіант:

Schlosser (слюсар), Magnolie (магнолія), Schildkröte (черепаха), Hypothese (гіпотеза), Chemiker (хімік), Urteil (судження), Analogie (аналогія), Elektriker (електрик), Weizen (пшениця), Theorem (теорема), Biologe (біолог), Apfelbaum (яблуня), Schlussfolgerung (висновок), Gesetz (закон), Jurist (юрист), Sperling (горобець), Analyse (аналіз), Geologe (геолог), Anatom (анатом), Dreher (токарь), Koch (повар), Gras (трава), Problem (проблема), Basis (базис), Lehrer (вчитель), Adler (орел), Arzt (лікар), Studium (учіння), Pferd (кінь), Kirsche (вишня), Löwe (лев),

Kenntnisse (знання), Brennessel (кропива), Fuchs (лисиця), Physik (фізика), Kuh (корова), Axiom (аксіома), Operator (оператор), Synthese (синтез), Schmetterling (метелик), Epitheton (епітет), Verkäufer (продавець), Synonym (синонім), Hund (пес), Buchhalter (бухгалтер).

#### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваних розподіляють на дві групи. Під час фронтального проведення завдання з першою підгрупою особи другої підгрупи не повинні перебувати у експериментальному приміщенні.

Першій підгрупі досліджуваних дається завдання здійснити письмову класифікацію прочитаних експериментатором слів на три групи: жива природа, професія, абстрактні поняття.

Після закінчення цього завдання аркуші паперу швидко перевертаються. Експериментатор відволікає на 2 хв. увагу досліджуваних бесідою, що не є пов'язана з дослідом, а потім пропонує згадати вже відомі слова та занотувати їх у тому порядку, в якому вони були згадані.

Процедура експерименту з другою групою досліджуваних є аналогічною, однак вони отримують завдання рахувати й записувати кількість літер у кожному зачитаному слові, а потім, як і в першій підгрупі, відтворити їх.

#### **Обговорення:**

На основі аналізу індивідуальних і загальних результатів групи з'ясовується вплив на мимовільне запам'ятовування спрямованості діяльності та встановлюється, який за змістом матеріал запам'ятався краще, оскільки людина запам'ятовує не тільки матеріал, що цілеспрямовано заучує, а й враження безпосереднього досвіду, які запам'ятовуються без постановки мети.

## **Вправа 7**

**Мета:** здійснити смислове запам'ятовування навчального матеріалу за допомогою *мнемотехніки SQ3R (ОПЧПП)*.

#### **Матеріал та обладнання:**

Розділ з підручника за навчальним планом.

#### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним пояснюється сутність методу SQ3R, тобто “Survey, question, read, recite, review” (“Огляд, питання, читання, переказ, повторення”). Зокрема, першим кроком методу є проведення загального аналізу заданого матеріалу, проглянувши основні заголовки, з метою отримання загального враження про предмет, який буде вивчатися. Прочитавши заголовки, слід самостійно поставити до кожної теми по одному узагальненому питанню. Далі необхідно прочитати

матеріал більш детально, щоб дати відповідь на уже поставлені запитання. Розмірковувати краще вслух, оскільки це надасть додаткову сенсорну інформацію. Заключним кроком є повторення матеріалу з акцентом на тих місцях, які створювали труднощі під час відповідей на запитання.

### **Обговорення:**

З'ясується якість засвоєння навчального матеріалу та необхідність додаткових занять.

## **2.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ**

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми "Пам'ять" (0,5 аркуша).

2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми "Пам'ять".

3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми "Пам'ять".

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:**

1. *Аткинсон Р.* Человеческая память и процесс обучения. – М., 1980.
2. *Громова Е.А.* Эмоциональная память и ее механизмы. – М., 1980.
3. *Дудкин К.Н.* Зрительное восприятие и память. Информационные процессы и нейронные механизмы. – Л., 1985.
4. *Лурия А.Р.* Внимание и память. – М., 1975.
5. Психология памяти / Под ред. *Ю. Гиппенрейтер.* – М., 1998.
6. *Хофман И.* Активная память. – М., 1986.
7. *Шабанов П.Д., Бородкин Ю.С.* Нарушения памяти и их коррекция. – Л., 1989.
8. *Baddeley A.D.* Human memory: Theory and practice. – Hove, 1999.
9. *Das Gedächtnis: Probleme – Trends – Perspektiven / Hrsg. Dörner D. & van de Meer E.* – Göttingen, 1995.

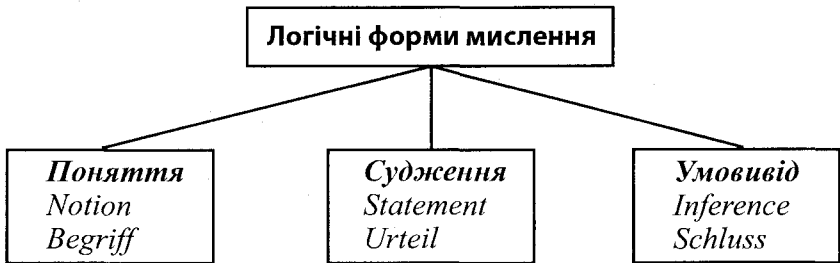
## 3. МИСЛЕННЯ

### 3.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ МИСЛЕННЯ

*Мислення* (*thinking, Denken*) – це психічний процес, який відображає суттєве в предметах і явищах у найбільш узагальненій та опосередкованій формі.

Мислення виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання й далеко виходить за його межі, оскільки всіляка пізнавальна діяльність починається з відчуття та сприймання через пам'ять, і лише потім відбувається перехід до мислення у проблемній ситуації.

*Основними функціями мислення є:* 1) розуміння; 2) розв'язання проблем і задач; 3) цілеутворення, пов'язане з передбаченням; 4) рефлексія.



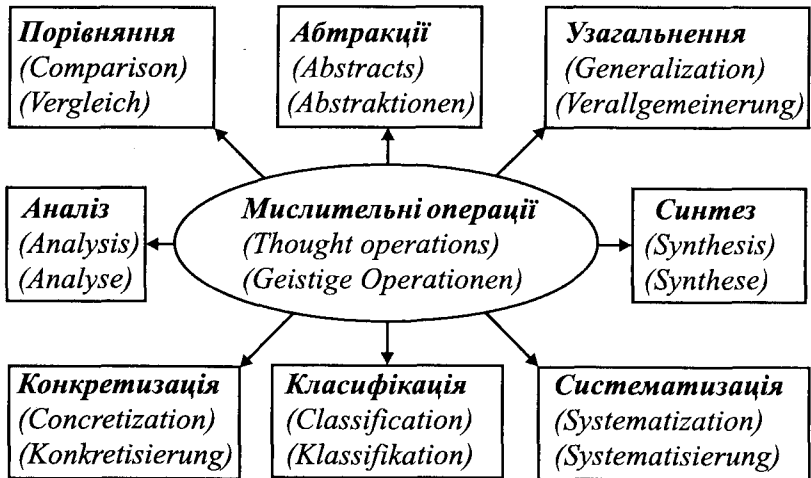
#### ВИДИ МИСЛЕННЯ:

1. За характером завдань: *практичне мислення* (*practical thinking, praktisches Denken*) і *теоретичне мислення* (*theoretical thinking, theoretisches Denken*);
2. За ступенем новизни та оригінальності: *репродуктивне мислення* (*reproductive thinking, reproduktives Denken*) і *творче мислення* (*creative thinking, schöpferisches Denken*);
3. За формою: *наочно-дійове мислення* (*imaginary-active thinking, motorisches Denken*), *наочно-образне мислення* (*imaginary-visual thinking, anschauliches Denken*), *словесно-логічне чи абстрактне мислення* (*abstract thinking, abstraktes Denken*);
4. За усвідомленістю: *аналітичне мислення* (*partitive thinking, analytisches Denken*) та *інтуїтивне мислення* (*intuitive thinking, intuitives Denken*).

*Мислительна дія* виникає у процесі пізнання, теоретичної та практичної діяльності людини, є актом мислення, при якому розв'язується елементарна математична, лінгвістична, практична чи інша задача.

### ЕТАПИ МИСЛИТЕЛЬНОЇ ДІЇ:

1. Виникнення задачі;
2. Усвідомлення умови задачі;
3. Активізація асоціацій, які виникають зі змістом розв'язання задачі;
4. Відсів тих асоціацій, які далекі до розв'язання певної задачі;
5. Поява передбачення або гіпотези, плану розв'язання задачі;
6. Пошук методів розв'язання задачі;
7. Перевірка гіпотези, реалізація плану розв'язання задачі;
8. Перевірка результату.



**Евристика** (*heuristics, Heuristik*) – наука, що вивчає продуктивне творче мислення.

**Інтелект** (*intellect, Intelligenz*) – загальна пізнавальна здібність, що визначає готовність людини до засвоєння та використання знань і досвіду, а також розумної поведінки у проблемних ситуаціях. Вимірюється інтелект за допомогою тестів.

#### Вимірювання інтелектуальних здібностей:

А. Біне розглядав інтелект як загальну когнітивну здібність і став родоначальниками сучасних тестів, призначених для діагностики рівня інтелектуального розвитку. Автор цікавився в першу чергу оцінюванням дітей. Його тести вимірювали *психологічний вік*. Стан дитини у групі однолітків визначався шляхом порівняння її психологічного віку із *хронологічним віком*. Для того, щоб визначити *коефіцієнт інтелекту (IQ)*, психологічний вік людини слід було поділити на хронологічний вік та помножити на 100.



Однак сучасні дослідники надають переваги використанню *коефіцієнта відхилень*, що базується на порівнянні індивідуальних балів людини з нормами її вікової групи та може застосовуватися як у дітей, так і у дорослих.

Представники *психометричного підходу* до розуміння інтелекту намагалися з'ясувати глибинну природу інтелекту та вивчали дані, які були отримані у ході тестування. Проблема полягала у структурі психічних здібностей. Для того, щоб встановити чи є інтелект унітарною здібністю та чи він являє собою сукупність не пов'язаних між собою здібностей, дослідники встановлювали кореляції між окремими субтестами. Зокрема, *факторний аналіз* цих кореляцій призвів до виникнення ряду конкуруючих концепцій психічної структури, що включає *теорію загального інтелекту Ч. Спірмена* та *теорію групових факторів Л. Теорстоуна*. Так, на погляд *Ч. Спірмена*, факторний аналіз дозволяє знайти виміри загального фактору, що найкраще характеризує загальний інтелект особистості (*g*). Вчений вважав, що *g* – це такий атрибут психіки, який активізується у разі необхідності вирішення інтелектуальної задачі. І таким чином, особи з високим значенням *g* мають переваги у інтелектуальних завданнях. При дефіциті *g* людина погано справляється із досить широким колом завдань.

В *інформаційному підході* індивідуальні відмінності в інтелектуальній діяльності людей розглядаються як відмінності у когнітивних процесах, що лежать в основі запам'ятовування, мислення та вирішення задач. Один напрямок досліджень зосереджується на таких вторинних факторах як *вербальний інтелект*, й відносить його до простих когнітивних операцій, таких як короткочасне звернення до пам'яті.

Інший напрямок робить акцент на більш складних компонентах задач, що містяться у стандартному інтелектуальному тесті, як це представлено у дослідженнях рішень, основаних на *аналогіях* (*Р. Стенберг*). Наприклад, долоня відноситься до стопи як палець руки до (руки, ноги, пальця руки, пальця ноги)?

Третій напрямок досліджує *вплив пам'яті та уваги*.

Іншою спробою розширити значення поняття “інтелект” стала концепція *багатокомпонентного інтелекту Г. Гарднера*. Він, зокрема, відмічав, що деякі люди виключно обдаровані музично, хоча при цьому вони можуть видаватися посередніми в інших галузях. Із цього випливає, що музичний компонент інтелекту, можливо, функціонує окремо і відрізняється від інших компонентів інтелекту. Ці розмірковування привели *Г. Гарднера* до постулювання 5 інших

спеціалізованих компонентів інтелекту: лінгвістичного, логічно-математичного, просторового, тілесно-кінестезичного та особистісного.

Д. Флінн звернув увагу на вражаючий вплив середовища на інтелект, а саме факт того, що оцінки за тестами інтелекту за останні декілька десятиріч поступово зростають (приблизно на 3 бали за кожні 10 років). Це явище отримало подальшу назву як *ефект Флінна*.

Поняттям "*штучний інтелект*" позначають комп'ютерні програми, які розробляються для вирішення ряду проблем і, які імітують мислення людини. Ці програми базуються переважно на законах, аналогічних законам логічного мислення. Однією із таких програм є програма *Mycin*, яка була створена для діагностики інфекційних захворювань і працює не менш ефективно як і більшість лікарів. У галузях геології, страхування, машинобудування програми штучного інтелекту вирішують нагальні завдання набагато швидше, ніж люди.

## 3.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: "МИСЛЕННЯ"

1. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення людини.
2. Теорії мислення, його фізіологічна основа.
3. Розумові дії та операції мислення.
4. Логічні форми мислення.
5. Процес розуміння.
6. Процес розв'язання задач.
7. Види мислення, їх класифікація.
8. Індивідуальні особливості мислення.
9. Інтелект людини.

*Основні поняття:* мислення, поняття, судження, умовивід, практичне мислення, теоретичне мислення, репродуктивне мислення, творче мислення, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, абстрактне мислення, аналітичне мислення, інтуїтивне мислення, мислительні операції, порівняння, абстракції, узагальнення, аналіз, синтез, конкретизація, класифікація, систематизація, евристика, інтелект.

## 3.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Особливості творчого мислення.
2. Взаємозв'язок коефіцієнту інтелекту та життєвих успіхів особистості.
3. Проблема штучного інтелекту.
4. Вплив мислення на вивчення іноземної мови.

### 3.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЯ

#### Методика 1. Дослідження аналітичності мислення

**Мета:** визначити рівень розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

**Матеріал та обладнання:**

Бланк із 15 рядами чисел, складеними за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка, секундомір.

**Хід виконання роботи:**

Дослідження можна проводити як з одним респондентом, так і з невеликою групою.

Бланки обстеження із 15 числовими рядами (табл. 3) роздаються досліджуванним. Респондентам слід встановити закономірності, за якими складені дані числові ряди та їх продовжити ще двома числами. На виконання завдання відводиться 7 хв. Пропонується при неможливості встановити закономірність числового ряду перейти до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову повернутися до незакінченого ряду чисел.

Таблиця 3

Бланк обстеження

| №   | Числові ряди                          |
|-----|---------------------------------------|
| 1.  | 2 4 6 8 10 12 14 ... 16 18 20 22 24   |
| 2.  | 6 9 12 15 18 21 24 ... 27 30 33 36 39 |
| 3.  | 3 6 12 24 48 96 192 ... 384           |
| 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 ½ ¼ ... ..                 |
| 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 ... ..             |

**Обробка та аналіз результатів:**

Обробка результатів проводиться з використанням ключа з правильними відповідями (табл. 4). Підраховується кількість правильно

дописаних респондентами рядів. Якщо досліджуваний дописав у якому-небудь ряді лише одне число, хоча воно і було правильним, числовий ряд вважається недописаним.

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

*Дуже високий рівень:* 14-15 рядів.

*Високий рівень:* 11-13 рядів.

*Середній рівень:* 8-10 рядів.

*Низький рівень:* 6-7 рядів.

*Дуже низький рівень:* 5 рядів і нижче.

Таблиця 4

### Ключ для обробки результатів

| Номер ряду | Продовження ряду | Номер ряду | Продовження ряду | Номер ряду | Продовження ряду |
|------------|------------------|------------|------------------|------------|------------------|
| 1.         | 16; 18;          | 6.         | 11; 3            | 11.        | 1; 4             |
| 2.         | 27; 30           | 7.         | 1/8; 1/16        | 12.        | 279; 282         |
| 3.         | 384; 768         | 8.         | 64; 81           | 13.        | 30; 23           |
| 4.         | 17; 20           | 9.         | 6; 4             | 14.        | 15; 12           |
| 5.         | 4; 2             | 10.        | 76; 78           | 15.        | 30; 33           |

### Методика 2. Виключення зайвого

**Мета:** дослідити здатність до узагальнення та абстрагування, уміння виділяти істотні ознаки предметів та явищ, пред'явлених у поняттях іноземною мовою.

#### Матеріал та обладнання:

Бланк з текстом англійською та німецькою мовами.

#### Англомовний варіант:

1. Table (стіл), chair (стілець), bed (ліжко), floor (підлога), bookcase (шафа).
2. Milk (молоко), cream (вершки), fat (сало), sour cream (сметана), cheese (сир).
3. Shoes (черевики), boots (чоботи), laces (шнурки), valenki (валянки), slippers (тапочки).
4. Hammer (молот), pincers (кліщі), saw (пила), nail (гвіздок), (сокира).
5. Sweet (солодкий), hot (гарячий), sour (кислий), bitter (гіркий), salt (солоний).
6. Birch (береза), pine (сосна), tree (дерево), oak (дуб), fir-tree (ялина).
7. Bus (автобус), wagon (фура), person (людина), ship (корабель), bicycle (велосипед).

8. Vasil (Василь), Fedir (Федір), Semen (Семен), Ivanov (Іванов), Petro (Петро). *шана*
9. Centimetre (сантиметр), metre (метр), kilogram (кілограм), kilometre (кілометр), millimetre (міліметр). *виміри*
10. Turner (токар), teacher (учитель), doctor (лікар), book (книга), cosmonaut (космонавт). *професії*
- \* 11. Deep (глибокий), merry (веселий), light (світлий), low (низький), shallow (мілкий).
- \* 12. House (будинок), dream (мрія), car (автомобіль), cow (корова), tree (дерево).
13. Soon (скоро), quickly (швидко), gradually (поступово), promptly (поквапливо), hurriedly (поспішно). *прошляк часу, час виміри*
14. Failure (неуспіх), agitation (хвилювання), defeat (поразка, провал), crash (крах). *кварту відлучення до станції (вагон), ст*
- \* 15. To hate (ненавидіти), to despise (презирати), to offend (обурювати), to anger (злити), to understand (розуміти). *методичні вправи*
- \* 16. Success (успіх), lack of success (неуспіх), good luck (удача), profit (прибуток), calm (спокій). *написати біли вправи*
17. Courageous (смілий), brave (хоробрий), determined (рішучий), wicked (злий), fearless (відважний). *вправи, вправа, вправа*
18. Football (футбол), volleyball (волейбол), hockey (хокей), swimming (плавання), basketball (баскетбол). *види спорту*
19. Robbery (грабіж), theft (крадіжка), earthquake (землетрус), arson (підпалення), assault (напад). *злочини*
20. Pencil (олівець), pen (кулькова ручка), drawing-pen (рейсфедер), felt-tip (фломастер), ink (чорнило). *канцелярії, вправи*

Німецькомовний варіант:

1. Tisch (стіл), Stuhl (стілець), Bett (ліжка), Fußboden (підлога), Schrank (шафа).
2. Milch (молоко), Sahne (вершки), Speck (сало), Saure Sahne (сметана), Käse (сир).
3. Schuhe (черевики), Stiefel (чоботи), Schuhbänder (шнурки), Filzstiefel (валянки), Hausschuhe (гапки).
4. Hammer (молот), Zange (кліщі), Säge (пила), Nagel (гвіздок), Beil (сокира).
5. Süß (солодкий), heiß (гарячий), sauer (кислий), bitter (гіркий), salzig (солоний).
6. Birke (береза), Kiefer (сосна), Baum (дерево), Eiche (дуб), Tanne (ялина).
7. Flugzeug (літак), Fuhrwerk (фура), Mensch (людина), Schiff (корабель), Fahrrad (велосипед).

8. Wasyljij (Василь), Fedir (Федір), Semen (Семен), Iwanow (Іванов), Petro (Петро).
9. Zentimeter (сантиметр), Meter (метр), Kilogramm (кілограм), Kilometer (кілометр), Millimeter (міліметр).
10. Dreher (токар), Lehrer (учитель), Arzt (лікар), Buch (книга), Raumfahrer (космонавт).
11. Tief (глибокий), lustig (веселий), hell (світлий), niedrig (низький), seicht (мілкий).
12. Haus (будинок), Traum (мрія), Auto (автомобіль), Kuh (корова), Baum (дерево).
13. Bald (скоро), schnell (швидко), allmählich (поступово), überstürzt (поквапливо), eilig (поспішно).
14. Misserfolg (неуспіх), Aufregung (хвилювання), Niederlage (поразка), Scheitern (провал), Zusammenbruch (крах).
15. Hassen (ненавидіти), verachten (презирати), emrögen (обурювати), ärgern (злити), verstehen (розуміти).
16. Erfolg (успіх), Misserfolg (неуспіх), Gelingen (удача), Gewinn (прибуток), Ruhe (спокій).
17. Kühn (смілий), tapfer (хоробрий), entschlossen (рішучий), böse (злий), mutig (відважний).
18. Fußball (футбол), Volleyball (волейбол), Hockey (хокей), Schwimmen (плавання), Basketball (баскетбол).
19. Raub (грабіж), Diebstahl (крадіжка), Erdbeben (землетрус), Brandstiftung (підпалення), Angriff (напад).
20. Bleistift (олівець), Kugelschreiber (кулькова ручка), Reißfeder (рейсфедер), Filzstift (фломастер), Tinte (чорнило).

#### ***Хід виконання роботи:***

Респондентам пропонується у кожному ряді з 5 слів об'єднати 4 слова в одну групу за смисловим навантаженням та дати їй назву, а одне слово кожного ряду, що до цієї групи не відноситься, слід виключити. Якщо респондент справляється з першими 3-4 завданнями, а далі помиляється, або ж він вірно вирішує завдання, однак не може його пояснити, підібрати назву групі предметів, то можна зробити висновок про його інтелектуальну недостатність.

Якщо досліджуваний пояснює причину об'єднання предметів у одну групу не за їх родовими чи категоріальними ознаками, а за ситуаційними категоріями (тобто створює ситуацію, у якій яким-небудь чином беруть участь усі предмети), то це буде свідчити про показник конкретного мислення, невміння будувати узагальнення за їх істотними ознаками.

### Методика 3. Складні аналогії

**Мета:** виявити ступінь розуміння складних логічних відношень та виділити абстрактні взаємозв'язки понять, поданих іноземною мовою.

**Матеріал та обладнання:**

19 пар слів англійською та німецькою мовами.

Англомовний варіант:

1. Fright (переляк) – escape (втеча) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
2. Physics (фізика) – science (наука) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
3. Wrong (правильно) – right (вірно) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
4. Bed (грядка) – kitchen-garden (город) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
5. Couple (пара) – two (два) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
6. Word (слово) – sentence (речення) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
7. Cheerful (бадьорий) – slack (в'ялий) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
8. Country (країна) – town (місто) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
9. Praise (похвала) – punishment (покарання) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
10. Revenge (помста) – arson (підпал) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
11. Ten (десять) – number (число) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
12. To cry (плакати) – howl (вити) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
13. Part (розділ) – novel (роман) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
14. Calm (спокій) – movement (рух) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
15. Bravery (хоробрість) – heroism (геройство) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
16. Coolness (прохолода) – frost (мороз) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
17. Lie (брехня) – distrust (недовіра) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
18. Singing (спів) – art (мистецтво) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
19. Bedside table (тумбочка) – bookcase (шафа) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е

Німецькомовний варіант:

1. Schreck (переляк) – Flucht (втеча) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
2. Physik (фізика) – Wissenschaft (наука) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
3. Richtig (правильно) – korrekt (вірно) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
4. Beet (грядка) – Gemüsegarten (город) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
5. Paar (пара) – zwei (два) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
6. Wort (слово) – Satz (речення) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
7. Munter (бадьорий) – schlaff (в'ялий) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
8. Land (країна) – Stadt (місто) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
9. Lob (похвала) – Strafe (покарання) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
10. Rache (помста) – Brandstiftung (підпал) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
11. Zehn (десять) – Zahl (число) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е
12. Weinen (плакати) – heulen (вити) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е

13. Kapitel (розділ) – Roman (роман) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 14. Ruhe (спокій) – Bewegung (рух) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 15. Tapferkeit (хоробрість) – Heldentum (геройство) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 16. Kühle (прохолода) – Frost (мороз) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 17. Lüge (брехня) – Misstrauen (недовіра) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 18. Singen (спів) – Kunst (мистецтво) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е  
 19. Nachttisch (тумбочка) – Schrank (шафа) \_\_\_\_\_ А Б В Г Д Е

### **Хід проведення роботи:**

Респондентам пред'являються 19 пар слів – логічних задач. Мета їх вирішення – встановити, який із 6 типів логічних зв'язків полягає у кожній парі слів. Для допомоги респондентам надається також “шифр” – таблиця, у якій наводяться зразки типів асоціативних зв'язків у їх літерному позначенні: А Б В Г Д Е.

Досліджуваний повинен з'ясувати відношення між словами у парі, далі знайти аналог, тобто обрати у таблиці 5 “шифру” пару слів із таким же логічним зв'язком, і відмітити в ряді літер (А Б В Г Д Е) ту літеру, яка відповідає знайденому аналогу із “шифру”. Час обмежено – 3 хв.

**Таблиця 5**

### **Шифр**

- |                          |
|--------------------------|
| А – “Вівця – стадо”      |
| Б – “Малина – ягідка”    |
| В – “Море – океан”       |
| Г – “Світло – темнота”   |
| Д – “Отруєння – смерть”  |
| Е – “Ворог – неприятель” |

### **Обробка та аналіз результатів:**

Для обробки та аналізу результатів використовується ключ (табл. 6).

**Таблиця 6**

### **Ключ**

|      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| №    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |    |
| Шифр | Д  | Б  | Е  | А  | Е  | А  | Г  | В  | Г  |    |
| №    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Шифр | Д  | Б  | Е  | А  | Г  | Е  | В  | Д  | Б  | В  |

У разі успішного виконання респондентом усіх завдань, логічного пояснення усіх співставлень, робиться висновок про його розуміння абстракцій та складних логічних зв'язків. Норма правильних відповідей – 5 і більше за три хвилини.



## Методика 4. Виділення істотних ознак

**Мета:** дослідити особливості мислення іноземною мовою за диференціацією істотних ознак предмету чи явища від другорядних.

За характером виділених ознак можна зробити висновок про переважання абстрактного чи конкретного стилю мислення.

### **Матеріал та обладнання:**

20 наборів слів англійською та німецькою мовами.

### Англомовний варіант:

1. *Garden (сад):* plants (рослини), gardener (садівник), dog (пес), fence (паркан), soil (грунт).
2. *River (річка):* bank (берег), fish (риба), fisherman (рибак), stream (потік, течія), water (вода).
3. *City (місто):* car (автомобіль), building (будівля), crowd (натопн), street (вулиця), bicycle (велосипед).
4. *Stall (стаїня):* hayloft (сіновал), horse (кінь), roof (дах), cattle (худоба), walls (стіни).
5. *Cube (куб):* corners (кути), drawing (креслення), side (сторона), stone (камінь), tree (дерево).
6. *Division (ділення):* class (клас), numeral (числівник), pencil (олівець), dividend (дільник), paper (папір).
7. *Circle (кільце, коло):* diameter (діаметр), diamond (алмаз), test (проба), roundness (округлість), gold (золото).
8. *Reading (читання):* eyes (очі), book (книга), text (текст), glasses (окуляри), word (слово).
9. *Newspaper (газета):* truth (правда), event (подія), crossword (кросворд), paper (папір), editor (редактор).
10. *Play (гра):* cards (карти), players (гравці), counter (фішка), punishment (покарання), rules (правила).
11. *War (війна):* plane (літак), gun (пушка), battle (битва), pistol (пістолет), soldiers (солдати).
12. *Book (книга):* drawings (малюнки), story (розповідь), paper (папір), context (зміст), texts (тексти).
13. *Singing (спів):* ringing (дзвін), art (мистецтво), voice (голос), applause (аплодисменти), melody (мелодія).
14. *Earthquake (землетрус):* fire (пожар), death (смерть), vibrations of the earth (коливання землі), noise (шум), flood (повінь).
15. *Library (бібліотека):* table (стіл), books (книги), reading room (читальний зал), cloak-room (гардероб), reader (читач).

16. *Forest (ліс)*: soil (грунт), mushrooms (гриби), hunter (мисливець), tree (дерево), wolf (вовк).
17. *Sport (спорт)*: medal (медаль), orchestra (оркестр), competition (змагання), win (перемога), stadium (стадіон).
18. *Hospital (лікарня)*: building (будівля), injection (ін'єкція), doctor (лікар), thermometer (термометр), sickmen (хворі).
19. *Love (кохання)*: roses (тройанди), feelings (почуття), person (людина), meeting (побачення), wedding (весілля).
20. *Patriotism (патріотизм)*: city (місто), friends (друзі), motherland (Батьківщина), family (сім'я), person (людина).

Німецькомовний варіант:

1. *Garten (сад)*: Pflanzen (рослини), Gärtner (садівник), Hund (пес), Zaun (паркан), Erdboden (грунт).
2. *Fluss (річка)*: Ufer (берег), Fisch (риба), Fischer (рибак), Strom (потік, течія), Wasser (вода).
3. *Stadt (місто)*: Auto (автомобіль), Gebäude (будівля), Menschenmenge (натовп), Strasse (вулиця), Fahrrad (велосипед).
4. *Scheune (стайня)*: Heuschaber (сіновал), Pferd (кінь), Dach (дах), Vieh (худоба), Wände (стіни).
5. *Kubus (куб)*: Winkel (кути), Zeichnung (креслення), Seite (сторона), Stein (камінь), Baum (дерево).
6. *Division (ділення)*: Klasse (клас), Dividend (числівник), Bleistift (олівець), Divisor (дільник), Papier (папір).
7. *Ring (кільце, коло)*: Durchmesser (діаметр), Diamant (алмаз), Feingehalt der Edelmetalle (проба), Rundung (округлість), Gold (золото).
8. *Lesen (читання)*: Augen (очі), Buch (книга), Text (текст), Brille (окуляри), Wort (слово).
9. *Zeitung (газета)*: Wahrheit (правда), Ereignis (подія), Kreuzworträtsel (кросворд), Papier (папір), Redakteur (редактор).
10. *Spiel (гра)*: Spielkarten (карти), Spieler (гравці), Spielmarke (фішка), Strafe (покарання), Regeln (правила).
11. *Krieg (війна)*: Flugzeug (літак), Kanone (пушка), Schlacht (битва), Pistole (пістолет), Soldaten (солдати).
12. *Buch (книга)*: Bilder (малюнки), Erzählung (розповідь), Papier (папір), Inhaltsverzeichnis (зміст), Texte (тексти).
13. *Singen (спів)*: Geläut (дзвін), Kunst (мистецтво), Stimme (голос), Applaus (аплодисменти), Melodie (мелодія).
14. *Erdbeben (землетрус)*: Brand (пожар), Tod (смерть), Erdvibration (коливання землі), Lärm (шум), Überschwemmung (повінь).

15. *Bibliothek (бібліотека)*: Tisch (стіл), Bücher (книги), Lesersaal (читальний зал), Garderobe (гардероб), Leser (читач).
16. *Wald (ліс)*: Erdboden (грунт), Pilze (гриби), Jäger (мисливець), Baum (дерево), Wolf (вовк).
17. *Sport (спорт)*: Medaille (медаль), Orchester (оркестр), Wettbewerb (змагання), Sieg (перемога), Stadion (стадіон).
18. *Krankenhaus (лікарня)*: Gebäude (будівля), Injektion (ін'єкція), Arzt (лікар), Thermometer (термометр), Kranke (хворі).
19. *Liebe (кохання)*: Rosen (троянди), Gefühle (почуття), Mensch (людина), Wiedersehen (побачення), Hochzeit (весілля).
20. *Patriotismus (патріотизм)*: Stadt (місто), Freunde (друзі), Heimat (Батьківщина), Familie (сім'я), Mensch (людина).

### ***Хід виконання роботи:***

Дослідження проводиться індивідуально. Респондентам пояснюється, що перше слово кожного ряду є основним, а слова, що слідують за ним, мають певні смислові зв'язки стосовного першого головного слова. Досліджуванним необхідно обрати лише два слова, що знаходяться у найбільш тісному смислового зв'язку із першим основним словом.

### ***Обробка та аналіз результатів:***

Аналіз результатів проводиться на основі ключа до методики.

### ***Ключ:***

#### ***Англомовний варіант:***

- 1) Plants (рослини), soil (грунт)
- 2) Shore (берег), stream (потік, течія), water (вода)
- 3) Building (будівля), street (вулиця)
- 4) Roof (дах), walls (стіни)
- 5) Corners (кути), side (сторона)
- 6) Numerator (числівник), dividend (дільник)
- 7) Diameter (діаметр), roundness (округлість)
- 8) Eyes (очі), text (текст)
- 9) Paper (папір), (редактор)
- 10) Players (гравці), rules (правила)
- 11) Battle (битва), soldiers (солдати)
- 12) Paper (папір), texts (тексти)
- 13) Voice (голос), melody (мелодія)
- 14) Vibrations of the earth (коливання землі), noise (шум)
- 15) Books (книги), reader (читач)

- 16) Soil (грунт), tree (дерево)
- 17) Competetion (змагання), win (перемога), stadium (стадіон)
- 18) Doctor (лікар), sickmen (хворі)
- 19) Feelings (почуття), person (людина)
- 20) Motherland (Батьківщина), person (людина)

Німецькомовний варіант:

- 1) Pflanzen (рослини), Erdboden (грунт)
- 2) Ufer (берег), Strom (потік, течія), Wasser (вода)
- 3) Gebäude (будівля), Strasse (вулиця)
- 4) Dach (дах), Wände (стіни)
- 5) Winkel (кути), Seite (сторона)
- 6) Dividend (числівник), Divisor (дільник)
- 7) Durchmesser (діаметр), Rundung (округлість)
- 8) Augen (очі), Text (текст)
- 9) Papier (папір), Redakteur (редактор)
- 10) Spieler (гравці), Regeln (правила)
- 11) Schlacht (битва), Soldaten (солдати)
- 12) Papier (папір), Texte (тексти)
- 13) Stimme (голос), Melodie (мелодія)
- 14) Erdvibration (коливання землі), Lärm (шум)
- 15) Bücher (книги), Leser (читач)
- 16) Erdboden (грунт), Baum (дерево)
- 17) Wettbewerb (змагання), Sieg (перемога), Stadion (стадіон)
- 18) Arzt (лікар), Kranke (хворі)
- 19) Gefühle (почуття), Mensch (людина)
- 20) Heimat (Батьківщина), Mensch (людина)

Наявність багатьох помилкових суджень свідчить про переважання конкретно-ситуаційного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо респондент дає на початку обстеження помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як квапливість та імпульсивність. Оцінка результатів здійснюється за таблицею 7.

*Таблиця 7*

*Оцінка результатів*

| Бали                            | 9  | 8 | 7  | 6  | 5     | 4     | 3     | 2     | 1 |
|---------------------------------|----|---|----|----|-------|-------|-------|-------|---|
| Кількість правильних відповідей | 20 | - | 19 | 18 | 16-17 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 9 |

### 3.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

#### Вправа 1

**Мета:** прослідкувати вибірковий вплив минулого досвіду у вирішенні задачі іноземною мовою, що припускає декілька можливих рішень.

**Матеріал та обладнання:**

6 пар понять англійською та німецькою мовами.

Англомовний варіант:

Copper (мідь) – gold (золото)  
 sparrow (горобець) – nightgale (соловей)  
 sun (сонце) – earth (земля)  
 cat (кішка) – mouse (миша)  
 car (автомобіль) – tram (трамвай)  
 plate (тарілка) – boat (човен)

Німецькомовний варіант:

Kupfer (мідь) – Gold (золото)  
 Sperling (горобець) – Nachtigall (соловей)  
 Sonne (сонце) – Erde (земля)  
 Katze (кішка) – Maus (миша)  
 Auto (автомобіль) – Straßenbahn (трамвай)  
 Teller (тарілка) – Boot (човен)

**Хід виконання роботи:**

Завдання складається з двох серій.

У *першій серії* експериментатор пред'являє по черзі шість пар понять і пропонує досліджуваним назвати ознаку, що є загальною для кожної з цих пар. Ці ж самі пари понять демонструються й у *другій серії*, однак респондентам вноситься пропозиція дати якомога більш оригінальну відповідь.

**Обговорення:**

Підраховується загальна кількість актуалізованих ознак для кожної пари понять і для кожної серії. Обґрунтовується висновок про вибіркове використання минулого досвіду. Показується залежність актуалізації ознак від загальної установки суб'єкта на основі порівняння двох серій.

При цьому враховується, що можливість перебудови звичних дій вже отриманих висновків, якщо вони перестають відповідати вимогам реальної дійсності, що змінюється, є *показником гнучкості мислення*. Вона виявляється також в оригінальності підходу до аналізу ситуацій, у можливості їх переосмислення, у подоланні “бар'єру минулого досвіду”.

Для досліджуваних із хорошими розумовими здібностями є характерною висока гнучкість мислення, легкість пристосування до мінливих умов дійсності. У досліджуваних із пониженою навчальністю виявляється протилежна якість – інертність мислення, прагнення до шаблону, повернення до звичних дій, незважаючи на їх невідповідність новим умовам.

В якості умов, що визначають адекватність здійснення процесу вирішення задач, можуть виступати такі психологічні фактори, як наявність мотивації певного рівня, актуалізація даних минулого досвіду та уже існуючих знань для вирішення конкретно поставленої задачі, вплив спрямованості чи установки тощо.

## Вправа 2

**Мета:** продемонструвати стереотипність і гнучкість мислення особистості.

### *Хід виконання роботи:*

Експериментатор пропонує досліджуваним ряд задач:

- 1) У господаря є 20 коней та три стайні, у кожній з яких можна розмістити 12 коней. Слід розмістити коней таким чином, щоб у жодній з них не знаходилася парна кількість коней. Як саме це можна зробити?
- 2) Сергію вдвічі більше років, ніж буде Саші тоді, коли Анатолію виповниться стільки, скільки Сергію зараз. Хто з хлопців старший, хто молодший, хто середній за віком?
- 3) Зустрілися дві людини, що в дитинстві товаришували. Між ними відбувся такий діалог:
  - Скільки років ми не бачилися!
  - А у мене вже є донька!
  - Як же її звати?
  - Так само, як і її маму.
  - А скільки ж років Оленці?
- 4) Двоє людей підійшли до переправи. Коло безлюдного берега стояв човен, в який могла сісти лише одна особа. Однак обидві людини переплили на цьому човні через річку та продовжили свій шлях. Яким чином вони це зробили?
- 5) Які два місяці підряд мають по 31 дню?
- 6) Пропонується швидко дати відповідь на наступні питання:
  - Якого кольору стеля в аудиторії?
  - Якого кольору ваші зошити?
  - Якого кольору сніг?
  - Що п'ють корови?

- 7) Кількість водяних лілей подвоюється на поверхні озера щоденно. У перший день літа на озері росла лише одна лілея. Впродовж 60 днів озеро було повністю покрито лілеями. На який день озеро було покрито лілеями наполовину?

**Обговорення:**

- 1) Після марних спроб досліджуваних вирішити першу задачу експериментатор робить висновок про те, що одна з форм шаблонності мислення призводить до його обмеженості і називається *функціональною фіксованістю* чи *стереотипом поведінки*. Функціональна фіксованість виникає під час користування різними предметами. Чим частіше людина використовує предмет із якою-небудь певною метою, тим менше шансів у неї знайти нові способи його використання. Протилежністю стереотипності мислення є його *гнучкість* як властивість людини швидко знаходити та використовувати для вирішення проблеми інші найбільш загальні ознаки та відношення предметів. Під час розв'язання першої задачі гнучкість мислення виявляється у тому, як людина зосередить свою увагу на тому, що на практиці господарю не обов'язково розміщувати всіх коней у кожному з трьох стаєнь. Тому якщо він буде вважати за потрібне залишити одну зі стаєнь пустою, то коней можна буде розмістити в інші 2 стайні, наприклад, по 9 та 11 голів.

Відповіді на інші задачі:

- 2) Самий старший – Сергій, наступний за віком – Анатолій, а Саша – самий молодший. Це можна встановити, виходячи із слів «буде» та «виповниться» (тобто пізніше). Відповідно Сергію уже зараз більше років, ніж Анатолію та Саші, а Анатолію потім (та й зараз) буде більше років, ніж Саші.
- 3) Як правило, досліджувані здогадуються не відразу, що мати Оленки – це одна із товаришок, що зустрілися.
- 4) Задачу з човном заважає вирішити шаблонне розуміння першої фрази. Легше уявити собі, що дві людини водночас підійшли до човна, ніж так, як відбувалося насправді: Вони підійшли незалежно одна від одної до різних берегів. Спершу переплила річку одна людина, а потім – інша та кожна з них продовжила свій шлях.
- 5) Зазвичай відповідь буде: «липень і серпень». Однак рідко хто назве й два інших місяці: «грудень і січень».
- 6) Якщо досліджувані на останнє питання дали відповідь «Молоко», то вони мислять шаблонно.
- 7) У перший день росла лише одна лілея на озері; на другий день – дві лілеї; на третій – чотири тощо. Таким чином, використання зазначеного методу підрахунку лілей підведе нас до висновку, що

на 60-й день на озері було 580 млрд. лілей; половина лілей – це 290 млрд., які з'явилися б на 59-й день. Однак існує більш легкий шлях розв'язання даної задачі, що дозволить уникнути таких громіздких підрахунків: Якщо озеро було на 60-й день повністю покрито лілеями, то воно було покрито лілеями наполовину у попередній день, оскільки кількість лілей подвоюється кожен день.

### Вправа 3

**Мета:** з'ясувати сутність синтезу та його зв'язок з аналізом.

**Матеріал та обладнання:**

- 1) Ряд анаграм англійською та німецькою мовами, в яких усі літери записані у безладному порядку.

Англомовний варіант:

Німецькомовний варіант:

Granitni – painting (живопис)

ILAREME – Malerei (живопис)

Yar – ray (промінь)

RTHASL - Strahl (промінь)

Nabana – banana (банан)

ANANBE – Banane (банан)

Ergcebi – iceberg (айсберг)

BEREGIS – Eisberg (айсберг)

- 2) Деформовані речення іноземними мовами.

Англомовний варіант:

- a) to have, different, she, about, people, a talk, to, are interested in, they, the, books, likes.

– She likes to have a talk about books.

– People are interested in different books.

– They are interested in a talk about books.

– She likes to have a talk to different people about the books they are interested in.

- b) will, slimmer, modern, stay, men, longer, live, slimmer, and, women, come to, terms, with, bodies, their, they, if.

– Modern men and women must learn to eat a healthy diet.

– They want to live longer and stay slimmer.

– If modern men and women come to terms with their bodies they'll live longer and stay slimmer.

– Modern men and women must come to terms with their stone age bodies and learn to eat a healthy diet if they want to live longer and stay slimmer.

Німецькомовний варіант:

- a) man, eine, zum, Neugier, der, Verstehen, Kunst, produktive, braucht:

– Man braucht eine produktive Neugier zum Verstehen der Kunst.

– Braucht man eine produktive Neugier zum Verstehen der Kunst?

– Braucht man zum Verstehen der Kunst eine produktive Neugier?

– Eine produktive Neugier braucht man zum Verstehen der Kunst.



b) hat, eine, meine, Mutter, aus, Geburtstag, Stoff, zum, Bluse, mir, kariertem, geschenkt, blau:

– Hat mir meine Mutter zum Geburtstag eine Bluse aus blau kariertem Stoff geschenkt?

– Eine Bluse aus blau kariertem Stoff hat mir meine Mutter zum Geburtstag geschenkt.

– Zum Geburtstag hat mir meine Mutter eine Bluse aus blau kariertem Stoff geschenkt.

– Meine Mutter hat mir eine Bluse aus blau kariertem Stoff zum Geburtstag geschenkt.

– Aus blau kariertem Stoff hat mir meine Mutter eine Bluse zum Geburtstag geschenkt.

### ***Хід виконання роботи:***

Пропонується два варіанти проведення цієї вправи.

У *першому варіанті* експериментатор пред'являє досліджуваним анаграми та пропонує їх прочитати, не додаючи та не пропускаючи літер.

У *другому варіанті* досліджуваним пропонується скласти змістовні речення із записаними на дошці словами.

### ***Обговорення:***

Осмыслюється процес виконання завдання та робиться висновок про те, що для прочитання слова чи речення слід синтезувати в єдине ціле їх окремі елементи, тобто спершу на основі аналізу виокремити в цілому його частини, знайти зв'язок між ними, а потім поєднати частини в ціле, спираючись на встановлені зв'язки. Якщо ці зв'язки порушені, то як свідчить виконання цієї вправи, синтез ускладнюється, характеризується помилками.

## **Вправа 4**

***Мета:*** встановити особистісні якості, властиві творчим особистостям.

### ***Матеріал та обладнання:***

Перелік особистісних якостей іноземними мовами.

#### ***Англомовний варіант:***

reliable (надійний)  
self-assured (самовпевнений)  
independent (незалежний)  
boring (нудний)  
uncertain (капризний)  
clever (розумний)  
interesting (цікавий)  
persistent (наполегливий)

#### ***Німецькомовний варіант:***

verlässlich (надійний)  
selbstbewusst (самовпевнений)  
unabhängig (незалежний)  
langweilig (нудний)  
launisch (капризний)  
klug (розумний)  
neugierig (цікавий)  
beharrlich (наполегливий)

**Хід проведення роботи:**

Досліджуваним пропонується у переліку прикметників відмітити саме ті, що характеризують якості, властиві творчим особистостям.

**Обговорення:**

Аналізуються результати роботи досліджуваних і робиться висновок про те, що творчу особистість характеризують такі риси особистості: самовпевнений, незалежний, примхливий, наполегливий.

**Вправа 5**

**Мета:** показати такі властивості мислення, як глибина та широта.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор пропонує досліджуваним записати 4 слова (парасоля, барабан, пістолет, кепка), а потім виключити з них одне слово, що не має нічого спільного з іншими.

**Обговорення:**

Досліджувані пояснюють, яке саме слово вони виключили та чому. Увага досліджуваних звертається на те, що в одних випадках узагальнення здійснювалося на основі другорядних загальних ознак, а в інших випадках – на основі суттєвих загальних ознак. Робиться висновок про те, що *глибина мислення* виявляється у здатності встановлювати в предметах суттєві загальні властивості та зв'язки, а *широта мислення* – у здатності виявляти у предметах якомога більшу кількість загальних властивостей та відношень.

**Вправа 6**

**Мета:** встановити відмінності між індивідуальним образом, типовим образом і поняттям.

**Матеріал та обладнання:**

**Ряд слів:** стілець, кінь, автомобіль, дерево, плід, тварина, доброта, мислення, малярія, географія, суспільство, слово.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор зачитує по черзі слова; пропонує подумати над предметом чи явищем, що означає вказане слово, та розповісти, які саме уявлення та думки виникають під час виконання вправи.

При необхідності експериментатором ставляться додаткові питання для з'ясування того, чи виник у досліджуваного образ індивідуального предмету, типовий образ або поняття. Наприклад, якщо було подано слово “стілець”, то слід встановити, чи мав досліджуваний на увазі конкретний індивідуальний стілець або ж стілець загалом. Якщо з самостійних розповідей досліджуваного це не зрозуміло, то йому ставиться відповідне запитання. Якщо ж досліджуваний мав на увазі стілець загалом, то

слід з'ясувати, чи думав він про суттєві ознаки, властиві кожному стільцю, чи у нього була думка, в зміст якої входили й несуттєві ознаки.

### **Обговорення:**

Коли потрібні відмінності отримані, досліджуваним вказується, що, наприклад, у досліджуваного виник типовий образ (чи поняття або ж образ індивідуального предмету).

Якщо досліджуваний мислить поняттями, то експериментатор нагадує про те, що поняття виникає за допомогою абстракцій. Наголошується, що абстракція мала місце не в самому експерименті, а раніше, коли у досліджуваного формувалося конкретне поняття. Далі на прикладах показуються особливості результатів, отриманих завдяки абстракції: це вже не образ, а думка, зміст якої не можна детально уявити у вигляді образу; однак ця думка все-таки спирається на образи (предметів або слів).

Слід також ураховувати, що нерідко спостерігаються перехідні випадки: досліджуваний має типовий образ, й водночас мислить поняттями, тобто має на увазі не все, що входить у цей образ, а лише суттєві ознаки предметів даного роду. Під час розуміння таких слів, як “стілець”, “кінь”, звично виникають типові образи, поєднані з поняттями. При розумінні таких слів, як “доброта”, “суспільство”, зазвичай виникають поняття, що спираються на деякі образи слів.

## **Вправа 7**

**Мета:** простежити процес побудови умовиводів та прослідкувати особливості предикативного мислення.

### **Матеріал та обладнання:**

*Картка із посиланнями:*

- А) Якщо розпочнеться снігова буря, то школи закривають.  
Снігова буря розпочалася \_\_\_\_\_
- Б) Молоді жінки носять модні зачіски.  
Катерина носить модну зачіску \_\_\_\_\_
- В) Розумні люди читають часопис “Геній”.  
Ярослав читає часопис “Геній” \_\_\_\_\_
- Г) Коли я приймаю ванну, завжди починає дзвонити телефон.  
Я приймаю ванну \_\_\_\_\_

### **Хід проведення роботи:**

Досліджуваним пропонується уважно прочитати наведені посилання. Якщо з посилання можна зробити правильний логічний висновок, то його слід записати. Якщо ж умовивід буде прикладом *предикативного мислення* й не спирається на логіку, то на місці, призначеному для відповіді, необхідно поставити лише зірочку.

**Обговорення:**

Досліджуваням пояснюється, що процес мислення не завжди здійснюється за логічними законами. З. Фрейд виокремив тип нелогічного мислительного процесу, який він назвав *предикативним мисленням*. Якщо у реченнях однакові присудки та закінчення, то люди несвідомо асоціюють між собою їх підмети. Зокрема, рекламні оголошення є також нерідко розрахованими саме на предикативне мислення. Наприклад:

- Хороші матері купують суміш для кексу Sticky.
- Я купую суміш для кексу Sticky.
- Це означає, що я – хороша мати.

\* Правильні відповіді виконання даної вправи:

- А) Відповідно, школи закривають;
- Б) \*
- В) \*
- Г) Відповідно, задзвонить телефон (у разі, якщо посилання є вірним).

**3.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ**

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Мислення” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Мислення”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Мислення”.

**Рекомендована література:**

1. *Абульханова-Славская К.А.* Личностные типы мышления // Когнитивная психология. – М., 1986.
2. *Брушлинский А.В.* Продуктивное мышление и проблемное обучение. – М., 1983.
3. *Вертгеймер М.* Продуктивное мышление. – М., 1987.
4. *Выготский Л.С.* Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – М., 1982. – Т. 2.
5. *Гальперин П.Я., Котик Н.Р.* К психологии творческого мышления // Вопросы психологии. – 1982. – № 5.
6. *Обухова Л.Ф.* Концепция Жана Пиаже: за и против. – М., 1981.
8. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. – М., 1984.
9. *Hussy W.* Denken und Problemlösen. – Stuttgart, 1998.
10. *Osherson D.N. & Smith E.E.* An invitation to cognitive science. – Cambridge, 1990. – Vol. 3.
11. *Wilhelm O.* Psychologie des schlussfolgernden Denkens. – Hamburg, 2000.

# Модуль 2. МЕХАНІЗМИ ПРОЕКТУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО

## 4. УЯВА

### 4.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ УЯВИ

**Уява** (*imagination, Einbildungskraft*) – це психічний процес, який відображає нове шляхом сполучення досвіду особистості та виконує функції прогнозування діяльності суб'єкта.

Якщо основною метою відчуттів і сприймань є збір конкретних вражень про навколишній світ, а пам'яті – точне накопичення отриманого досвіду, то мислення і уява – перетворення досвіду. Наявність цього творчого початку дозволяє вважати *фантазію* (як ще можна назвати уяву) та мислення єдиною мисленнєвою діяльністю.

Водночас між цими пізнавальними процесами існують і суттєві відмінності: *уява* – це створення нових образів на основі досвіду, а *мислення* – це відображення суттєвого в предметах і явищах. Результатом уяви є *образ*, а результатом мислення – виражені у словах думки – *судження* та *поняття*. Однак ця відмінність є досить відносною: адже всілякий, навіть дуже фантастичний образ віддзеркалює реальну дійсність, а у продуктах мислення завжди існують елементи фантазії.



Великий іспанський художник *Ф. Гойя* говорив, що фантазія, яка позбавлена розуму, творить страхіття; фантазія, поєднана з розумом, є матір'ю мистецтва та джерелом чудес. Видатний фізик *Е. Резерфорд* відмічав: “Експеримент без фантазії чи фантазія, що не спирається на

експеримент, досягнути небагато. Дійсний прогрес має своїм припущенням амальгамацію (поєднання) обох сил”.

### ВИДИ УЯВИ:

1. **Активна уява** (*active imagination, aktive Einbildungskraft*) та **пасивна уява** (*passive imagination, passive Einbildungskraft*):

а) **безсвідома уява** (*unconscious imagination, unbewusste Einbildungskraft*) б) **із свідомим наміром** (*with conscious intention, mit der bewussten Absicht*)

2. За докладанням свідомих вольових зусиль:

**мимовільна уява** (*involuntary imagination, unwillkürliche Einbildungskraft*) та

**довільна уява** (*arbitrary imagination, willkürliche Einbildungskraft*):

а) **відтворююча (репродуктивна) уява** (*reproductive imagination, reproduktive Einbildungskraft*) б) **творча уява** (*creative imagination, produktive Einbildungskraft*)

3. За змістом: **художня уява** (*artistic imagination, künstlerische Einbildungskraft*), **технічна уява** (*technical imagination, technische Einbildungskraft*), **наукова уява** (*scientific imagination, wissenschaftlerische Einbildungskraft*).

## 4.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: “УЯВА”

1. Поняття про уяву та її своєрідність як пізнавального процесу.
2. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява та органічні процеси.
3. Процеси створення образів уяви.
4. Різновиди уяви.
5. Індивідуальні особливості та функції уяви.
6. Уява і творчість.
7. Розвиток уяви у дітей.

**Основні поняття:** уява, аглютинація, гіперболізація, типізація, схематизація, акцентування, літота, активна уява, пасивна уява, мимовільна уява, довільна уява, репродуктивна уява, творча уява, художня уява, наукова уява, технічна уява.

## 4.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Творча уява як відображення особистості людини, її психологічного стану.
2. Мислення та уява.

## 4.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВИ

### Методика 1. Дослідження продуктивності уяви

**Мета:** визначити рівень продуктивності уяви.

**Матеріал та обладнання:**

Набір чорно-білих фотографій тесту Роршаха 9 × 12 см, папір, ручка.

**Хід виконання роботи:**

Обстеження можна проводити як індивідуально, так і в групі з 5-7 осіб.

Досліджуваному послідовно показують фотографії з набору тесту Роршаха і пропонують дати якомога більше тлумачень зображеного: Що тут зображено? На що це схоже? Що це могло б бути?

Час і кількість тлумачень кожної картинки не обмежується.

**Обробка та аналіз результатів:**

Мета обробки результатів – отримати індекс продуктивності уяви як кількісної характеристики. Для цього підраховується загальна кількість асоціацій, що виникли у респондента під час тлумачення усіх картинок-фотографій, та ділиться на число показаних. Картинку № 5 з набору краще вилучити, оскільки число за нею є менш статистично значущим.

Коефіцієнт продуктивності вираховується за такою формулою:

$$П = \frac{E}{n},$$

де  $П$  – коефіцієнт продуктивності уяви;

$E$  – сума асоціацій за картинками набору;

$n$  – кількість фотографій з набору, які були описані респондентом.

Рівень продуктивності уяви визначають за допомогою таблиці 8.

Таблиця 8

Рівень продуктивності уяви

| П            | Рівень продуктивності уяви |
|--------------|----------------------------|
| 0-2          | Низький                    |
| 3-9          | Середній                   |
| 10-12        | Високий                    |
| 13 та більше | Дуже високий               |

### Методика 2. Дослідження творчої уяви

**Мета:** оцінити особливості творчої уяви.

**Матеріал та обладнання:**

Бланк із 3 надрукованими словами. Наприклад: капелюх, дорога, дощ.

**Хід виконання роботи:**

Обстеження може проводитися як індивідуально, так і з групою до 11 осіб. Респондентам пропонується скласти якомога більше речень із наведеними словами, причому в кожне речення мають входити всі три слова. Складені речення слід записати на аркуші паперу. На виконання завдання відводиться 10 хвилин.

**Обробка та аналіз результатів:**

Показниками творчості в даному дослідженні є величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення та сума балів за всі речення, складені впродовж 10 хв. Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості (табл. 9).

Таблиця 9

**Шкала оцінки творчості**

| №  | Характеристика складеного речення   | Бали     |
|----|---|----------|
| 1. | У реченні використані всі 3 слова в оригінальній дотепній комбінації  | 6 балів  |
| 2. | Використано всі 3 слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації                                       | 5 балів  |
| 3. | Використано всі 3 слова у звичайній комбінації  | 4 бали   |
| 4. | Усі 3 слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації  | 3 бали   |
| 5. | Правильно використано лише 2 слова, а третє використано з натяжкою через суто словесний зв'язок                       | 2,5 бали |
| 6. | Правильно використано лише 2 слова, а 3-тє штучно введено в речення   | 1 бал    |
| 7. | Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує всі 3 слова або використовує їх зі спотвореннями | 0,5 бали |
| 8. | Речення становить беззмістовне поєднання усіх 3 слів  | 0 балів  |

Якщо респондент придумав дуже схожі речення з повторенням теми, то друге та всі наступні речення цього типу оцінюються половиною початкового балу.

*Якісна характеристика творчості*, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь зі складених респондентом речень. Ця оцінка *не перевищує 6* і вказує на розвинену творчість чи оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить *5 або 4 бали*, то прояв творчості слід вважати середнім. У разі, коли оцінка становить лише *2 або 1*, то рівень розвиненості творчості респондента є низьким.



Другий показник – це *сума балів*. Він дає підстави для аналізу та інтерпретації результатів тільки тоді, коли порівнюється робота кількох осіб: у кого сума балів є більшою, в того й є більшою продуктивність творчої діяльності. Окрім того, при аналізі роботи над цією методикою слід враховувати, що студенти-філологи та студенти природничих факультетів відрізняються досвідом роботи з лінгвістичним матеріалом.

## 4.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

### Вправа 1

**Мета:** продемонструвати залежність відтворюючої уяви від характеру словесного опису матеріалу іноземною мовою.

**Матеріал та обладнання:**

Частини текстів із художньої літератури, історії, географії, що вміщують описи пейзажів, будівель, кімнат тощо.

**Англомовний варіант:** THE SMITHS' AND THE BROWNS' HOMES

Mr. and Mrs. Smiths have a two-storeyed semi-detached home in a pleasant suburb of Birmingham. It's very nice and quiet there. The houses and the surrounding scenery seem to blend into each other. The Smiths bought their house twenty years ago, or rather, the bank bought it for them. They must pay the bank back. Charles and Mary are very fond of this house as it is the home of their childhood. However, Helen is not entirely satisfied with it, she likes buildings that have character. To compensate, she takes great pains to make Number Sixty-Two, Heath Gardens, as interesting and attractive as possible. She has good taste and every visitor to the home admires its decor. The house is always in apple-pie order. Tall evergreen hedges surround it. In front of the house there's a small garden with two large bushes that flower in spring and some potted plants dotted about the yard in various corners. Inside, there are six rooms – a lounge and a kitchen downstairs, and four bedrooms upstairs. There's also a bathroom and a toilet. The walls are covered with good wallpaper. They've got a parquet floor and an electric fire. The rooms are light and spacious.

Because they travel around so much Ally and Peter Brown don't find it practical to own a house. Instead they bought a flat in London. They chose London because it's pretty accessible from any place in the country. Their flat is a comfortable size. It has three bedrooms, a large bathroom and a kitchen which opens onto the living area.

The Browns like this flat very much. It looks over a park and the shops are within easy reach. They find it a very relaxing place. They also get on well with their neighbours. Their block is four-storeys high and they live in one

of five flats on the third floor. The building is not very old. The Browns bought their flat five years ago. They moved from their old one because it was damp. It turned out to be a blessing in disguise. It is warmer, the neighbours are friendlier and they have the park to stroll in. Judy also likes living there.

Німецькомовний варіант:

Punkt sieben Uhr in der Früh stand der blaue Omnibus vor dem Pavillon A- Etwa dreißig Suuk-Suer, wie die Gäste des Erholungsheimes scherzhaft genannt wurden, hatten sich für den Ausflug nach dem Ai-Petri versammelt.

Der große Omnibus schlug auf der schmalen, kurvenreichen Küstenstrasse ein atemberaubendes Tempo an. Hinter Gursuf stieg die Küstenstrasse an, und oft fiel sie nach dem Meere hin Dutzende Meter schroff ab, während auf der anderen Seite sich die Felsenwand erhob, denn die Strasse war aus dem Fels gehauen. Der Fahrer verminderte das Tempo nicht im Geringsten. Aus dem Innern des Wagens drang das Geplauder der Fahrgäste.

So ging es bis Jalta, wo eine Pause eingelegt wurde. Sie reichte gerade, um ein wenig an der Küstenpromenade zu bummeln, und in die Schaufenster der Geschäfte zu sehen und kleine Einkäufe zu tätigen-

Der Omnibus preschte hinter Jalta die steilen Berge hoch. Durch riesige Wälder mit uralten Eichen, Tannen und Fichten ging die Fahrt. Zuweilen sahen sie das Meer und schrieten auf, weil sie schon so hoch darüber waren. Und immer weiter ging es und unaufhörlich bergan. Der Baumbestand verkümmerte, ging über in Krüppelholz, das sich am Boden entlang wand. Dann hörte auch das auf, und nichts als Sand und kahle Felsen waren ringsum. Doch der Omnibus stieg immer noch hoch. Endlich sahen sie den Gipfel vor sich.

Das war kein gewöhnlicher Gipfel; vor ihnen lag eine weite, ebene Steppe, freilich mehr als eintausendzweihundert Meter über dem Meeresspiegel. Kalte Winde fegten über dies Gebirgsplateau und wirbelten Sandwolken auf. Der Blick von hier oben war unbeschreiblich schön. Über tausend Meter tief lag die Stadt Jalta, und weit, weit reichte das Auge über das Meer, das nach dem Horizont hin nicht trüb, sondern nur dunkler wurde, stellenweise war es tiefschwarz. Die dem Meer seinen Namen gegeben hatten, mussten es von hier oben gesehen haben. Schwarzes Meer.

***Хід виконання роботи:***

Робота над вправою проводиться у дві серії.

У *першій серії* досліджувані отримують аркуші з надрукованими на них описами іноземною мовою (по одному на кожному аркуші). Аркуш лежить чистою стороною догори. За інструкцією експериментатора аркуші паперу перевертаються й досліджувані читають один

раз поданий текст. Далі текст відкладається в сторону та досліджувані письмово описують те, що саме вони уявили під час читання тексту. Зокрема зазначається: чи було уявлено розташування предметів і об'єктів, про які йшла мова, та якою мірою наочності та чіткості було уявлено ці предмети та об'єкти.

Під час проведення *другої серії* досліджувані знову перечитують надрукований текст і змальовують розташування предметів і об'єктів. Пропонується перечитувати опис до тих пір, поки не з'явиться найбільш повне та чітке уявлення описаного матеріалу.

### **Обговорення:**

Обговорюються та співставляються отримані результати. Звично під час першого та поверхового читання виникають тільки нечіткі уявлення. Результати другої частини показують, що вдумливе читання сприяє формуванню більш повних уявлень. У зв'язку з цим наголошується на особливому значенні вдумливого читання.

Далі співставляються результати різних учасників експерименту. В деяких досліджуваних вже в першій частині виконання вправи виникають порівняно повні та чіткі уявлення, в інших вони є досить невизначені та бліді. Індивідуальні відмінності виявляються у другій частині виконання вправи.

## **Вправа 2**

**Мета:** визначити особливості творчої уяви.

### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним вноситься пропозиція намалювати по черзі такі прислів'я:

#### Англomовний варіант:

- 1) It's a great journey to life's end – Вік прожити – не поле перейти;
- 2) Handsome is as handsome does – Не по словах судять, а по ділах;
- 3) Look before you leap – Не спитавши броду, не лізь у воду.

#### Німецькомовний варіант:

- 1) Dem Dieb brennt die Mütze auf dem Kopf – На злодію шапка горить;
- 2) Eine Schwalbe macht keinen Frühling – Одна ластівка весни не робить;
- 3) Besser zweimal messen als einmal vergessen – Сім раз відмір, а один раз відріж.

### **Обговорення:**

Аналізується оригінальність і неординарність ілюстрації кожного прислів'я. У цьому разі є також доцільним порівняння робіт кількох досліджуваних. Наголошується, що творча уява передбачає створення образу, предмета, ознаки, які не мають аналогів.

### Вправа 3

**Мета:** проілюструвати перетворюючу роль уяви.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуванам вноситься пропозиція уявити собі циферблат годинника, стрілки якого показують 18 годин 23 хвилини. Потім мислено переставити хвилину стрілку на місце годинної, а годинну – на місце хвилинної та сказати, котра зараз година.

**Обговорення:**

Обговорюється перетворююча роль уяви.

### Вправа 4

**Мета:** з'ясувати особливості творчої уяви через малювання.

**Хід виконання роботи:**

Експериментатор малює на дошці 5 кіл однакового діаметру, а під ними – ще ряд із 5 кіл такого ж самого діаметру. Пропонується першому досліджуваному шляхом додавання до кожного кола першого ряду штрихів ззовні та всередині отримати осмислені закінчені оригінальні малюнки.

Це ж саме виконує другий досліджуваний із колами другого ряду.

**Обговорення:**

Аналізується робота обох досліджуваних і встановлюється, малюнки якого досліджуваного є більш оригінальними. Робиться висновок про те, що оригінальність уяви значною мірою визначається здатністю людини бачити звичні предмети з нової точки зору, умінням сполучати далекі один від одного об'єкти чи їх елементи.

## 4.6. КОНТРОЛЬ ЗНАЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Уява” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Уява”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Уява”.

### Рекомендована література:

1. Коршунова Л.С., Пружинин Б.И. Воображение и рациональность. Опыт методологического анализа познавательной функции воображения. – М., 1989.
2. Натадзе Р.Г. Воображение как фактор поведения. Экспериментальное исследование. – Тбилиси, 1972.
3. Розет И.М. Психология фантазии. Экспериментально-теоретическое исследование внутренних закономерностей продуктивной умственной деятельности. – Минск, 1977.

## 5. МОВА І МОВЛЕННЯ

### 5.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ МОВИ ТА МОВЛЕННЯ

**Мовлення** – процес спілкування людей за допомогою мови.

**Функції мовлення:** експресивність (виразність) та об'єктивація внутрішнього змісту психічного життя у вербальних засобах.

**Мова** (*language, Sprache*) – розглядається у психології як система словесних знаків, яка опосередковує психічну (й найперше інтелектуальну) діяльність та реалізується у мовленні.

**Функції мови:** сигніфікативна (означальна) та вираження змісту предмета інформації.

Основними елементами мови є її словниковий склад і граматична будова. **Словниковий склад** (*vocabulary, Wortschatz*) – це сукупність слів у кожній окремій мові. Його специфіка характеризує рівень розвитку мови: чим багатшим і різноманітнішим є словник, тим багатшою та різноманітнішою є мова. Розрізняють активний і пасивний словник. Активний словник – слова, якими користується людина для висловлювання власних думок під час спілкування з іншими людьми. **Пасивний словник** – слова, які людина розуміє, коли їх чує або читає, але самостійно їх не вживає. Обсяг і характер активного та пасивного словників людини залежать від її освіти, професії, характеру та змісту діяльності, міри володіння мовою.

**Слово** як одиниця мови має два боки – зовнішній звуковий (*фонетичний*) та внутрішній смисловий (*семантичний*). Обидва вони є продуктом тривалого суспільно-історичного розвитку, їх єдність (однак не тотожність) і утворює слово.

Мова характеризується своєю ієрархією. Причому на вершині ієрархії стоять **речення** (*sentence, Satz*). Речення складають **слово-сполучення** (*word combination, Wortverbindungen*), які в свою чергу є сполученням слів. **Слова** (*words, Wörter*) складаються із **морфем** (*morpheme, Morpheme*), найменших одиниць мови, що характеризуються певним смислом. Деякі слова складаються лише із однієї морфеми (“біг”, “але”, “Rang”, “Haus”), але багато морфем не можуть існувати автономно і повинні приєднуватися до інших, щоб утворити складне слово (“дів-чин-а”, “lauf-en”, “koch-st”). Звукові одиниці, які складають морфем, називаються **фонемами** (*phoneme, Phoneme*), а символи представляють реальні звуки, що створюються голосовим апаратом. Зокрема, у німецькій та англійській мовах

використовуються приблизно по 40 фонем. Однак кожна мова виробляє свої власні групи фонем. Наприклад, німецька мова використовує деякі гортанні звуки, що не зустрічаються в англійській мові, а у французькій мові вживаються деякі голосні, які відрізняються від англійських.

Як тільки діти вивчили звуки, що вживаються у їх рідній мові, вони стають звично ригідними у своїй фонематиці: їм стає складно вимовляти звуки, які не вживаються у їх рідній мові, чи відрізняються від чужі звуки один від одного.



**Оволодіння рідною мовою** відбувається “знизу вгору” – від утворення складів та інших елементарних механізмів до вищих рівнів мови, довільності, усвідомленого оперування знаковими одиницями:

*Домовний етап (від 2 до 11 міс.)* – гуління (до 5 міс., тобто “а-а-а”, “е-е-е”) та лепетіння (з 5 міс., тобто “ба-ба-ба”, “ма-ма-ма”);

*Первинний етап (від 11 міс. до 1 року 6 міс.)* – близько 1 року зростає активний словник дитини та вимова перших слів “мама”, “тато”, “на”, “дай” тощо; від 1 року 3 міс. до 1 року 6 міс. оволодіння

парадигматичною граматиною, перехід від однослівних до двохслівних висловлювань;

*Етап оволодіння граматичною структурою мови (від 1 року 7 міс. до 3 років):* близько 2 років дитина оволодіває граматичними формами, починає виленовувати морфеми, близько 3 років зростає словник дитини та збільшується кількість граматичних форм, які використовуються.

В основі оволодіння рідною мовою лежить, як правило, *наслідування*: діти чують, як говорять інші люди та повторюють почуте. Тобто дитина вживає слово *пес*, а не Hund, dog, perro, chien. Іншими механізмами оволодіння рідною мовою є *корекція* та *підкріплення* з боку батьків. Зокрема, маленькому учню відразу вказується на граматичні помилки.

*Оволодіння другою (іноземною) мовою* у більш пізній період після оволодіння рідною мовою відбувається “зверху вниз”, тобто починаючи з усвідомлення операцій над мовою, через довільний вибір мовних засобів до автоматизації мови. Існують також і *вікові особливості* вивчення іноземної мови. Зокрема, на початкових стадіях вивчення другої мови дорослі люди справляють враження більш успішних учнів, ніж діти. Вони легко зваяжуються на побудову нескладних речень. Діти, навпаки, можуть деякий час не наважуватися розмовляти тією мовою, яку не розуміють. Однак вже через 1-2 роки навчання малі діти починають вільно розмовляти іноземною мовою, що у дорослих зустрічається значно рідше.

Зокрема, *Д. Джонсон* і *Е. Н'юпот* описують дослід з емігрантами у США з Китаю та Кореї різного віку з однаковим соціальним статусом, які прожили у Сполучених Штатах 5 років. У тестовій процедурі 50% речень, запропонованих респондентам, були складені цілковито безграмотно (“Маленький хлопчик бувати говорити з поліцейським”). Інша частина речень була граматично правильною. Завдання учасників дослідження полягало у диференціації граматично правильних і неправильних речень. Результати засвідчили, що респонденти, які почали вивчати англійську мову до 7-річного віку, виконали завдання так само, як і корінні носії англійської мови. Чим старшими були учасники експерименту, коли вони приїхали до США, тим гірше вони оволоділи англійською мовою.

*Оволодіння у ранньому віці двома мовами водночас* (напр., у двомовних родинях) відбувається без яких-небудь додаткових ускладнень, тобто таким чином, як і однією рідною мовою.

## 5.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: “МОВА І МОВЛЕННЯ”

1. Поняття про мову та мовлення, їх функції.
2. Фізіологічні механізми мовної діяльності.
3. Різновиди мови та мовлення.
4. Стилi мовлення (науковий, побутовий, діловий, художній, публіцистичний).
5. Процес оволодіння рідною мовою.
6. Оволодіння іноземною мовою.

*Основні поняття:* мова, мовлення, словниковий склад, речення, словосполучення, слово, морфема, фонема, афазія, розлади фонематичного слуху.

## 5.3. ТЕМИ РЕФЕРАТИВ

1. Вікові особливості вивчення іноземної мови.
2. Шляхи вдосконалення оволодіння іноземною мовою.

## 5.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОВИ ТА МОВЛЕННЯ

### Методика 1. Дослідження ригідності мовлення

*Мета:* визначити ступінь ригідності писемного мовлення іноземною мовою.

#### *Матеріал та обладнання:*

Кольорові однотипні малюнки із зображенням пейзажів, розмір кожного з яких не менший за 20 × 25 см, аркуші паперу і ручка.

#### *Хід виконання роботи:*

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздаються малюнки (кожному окремо) та пропонується написати твір іноземною мовою з опорою на сюжет малюнка. Час виконання роботи не обмежується, але написання твору закінчується, коли він налічує не менше 300 слів.

#### *Обробка та аналіз результатів:*

Мета обробки результатів – вирахувати величину ригідності писемного мовлення іноземною мовою для кожної сотні слів тексту.

Для цього у творі вертикальною лінією відділяють кожну сотню слів. Далі у кожній сотні підкреслюють всі слова, що повторюються, однакові за звучанням і написанням, які мають спільний корінь.



Наприклад: *gelb* (жовтий), *Gelbe* (жовта фарба, жовтизна), *gelbbraun* (жовто-коричневий), *gelblich* (жовтуватий), *gelbstichig* (з жовтуватим відтінком). Для кожної сотні слів твору окремо підраховують кількість повторених слів. Усі службові слова також вважаються окремими словами, та всі їхні повторення підраховуються.

Показник *ригідності писемного мовлення іноземною мовою* може бути виражений як у абсолютній величині, тобто у кількості повторів, так і у відносній – як коефіцієнт *KP*:

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

де *P* – кількість повторених слів у сотні;

*n* – загальна кількість слів, тобто у даному разі – 100.

Як правило, тенденція повторювати слова під час написання твору в кожній сотні слів не є однаковою. Для інтерпретації індивідуальних показників пропонується таблиця 10, що визначає ступені ригідності писемного мовлення іноземною мовою. При аналізі результатів слід з'ясувати і причини ригідності мовлення: малий словниковий запас, погане самопочуття, невисокий інтелект тощо. У осіб із лабільним мовленням, навпаки, є добре визначеними лінгвістичні та загальні гуманітарні здібності. Для вдосконалення мовлення рекомендується робота із словником синонімів, їх заміна у своїх текстах виступів.

*Таблиця 10*

*Визначення ступенів ригідності писемного мовлення іноземною мовою*

| № сотні слів | Ступінь ригідності  |         |      |             |
|--------------|---------------------|---------|------|-------------|
|              | Велика              | Середня | Мала | Лабільність |
|              | Кількість повторень |         |      |             |
| I сотня      | 10 і більше         | 8-9     | 4-7  | 0-3         |
| II сотня     | 12 і більше         | 10-11   | 7-9  | 0-6         |
| III сотня    | 14 і більше         | 12-13   | 9-11 | 0-8         |

## **Методика 2. Дослідження темпу усної мовленнєвої діяльності**

**Мета:** визначити темп усного мовлення іноземною мовою за текстом для читання.

**Матеріал та обладнання:**

Текст для читання іноземною мовою, секундомір.

Англомовний варіант:

Almost everybody in Britain dreams of living in a detached house; that is, a house which is a separate building. The saying "An Englishman's home is his castle" is well-known. Only 20% of the country's households live in flats of any kind.

Німецькомовний варіант:

Die Sprache ist sehr abgehackt, zögerlich und stockend. Selbst einfache Sätze sind voller Pausen und Verzögerungen. Dies steht im Gegensatz zur flüssigen Sprache eines Patienten mit Wernicke-Aphasie.

Хід виконання роботи:

Дослідження проводиться індивідуально. Респонденту пропонується голосно та якомога швидше прочитати запропонований текст. Експериментатор фіксує час, витрачений на читання, та можливі помилки.

Результати тестування інтерпретуються на основі шкали темпу усної мовленнєвої діяльності (табл. 11).

Таблиця 11

*Шкала темпу усної мовленнєвої діяльності*

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

Під час інтерпретації результатів слід враховувати й тип темпераменту досліджуваного, його самопочуття та налаштованість на тестування. Зокрема, у більшості людей високий темп читання корелює з холеричним або сангвінічним типом темпераменту, а середній чи низький – із меланхолічним і флегматичним. Вдосконалення темпу читання можна здійснювати, розвиваючи увагу та читаючи вголос.

**5.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ****Вправа 1**

**Мета:** продемонструвати значення пасивного словникового запасу в розумінні іноземної мови.

**Матеріал та обладнання:**

Набори слів іноземною мовою без перекладу.

Англомовний варіант:

1. Bicycle, nail, newspaper, umbrella, fur, hero, to sway, to join, to bite, sharp;
2. Plane, drawing-pin, book, coat, feather, friend, to move, to unite, to beat, dull;
3. Car, screw, magazine, boots, scales, coward, to run, to tie up, to pinch, prickly;
4. Bus, violin, leaf, hat, down, slanderer, to turn, to fold, to push, sharp;

5. Motor cycle, clothes-peg, poster, shoes, skin, enemy, to stumble, rough.

*Німецькомовний варіант:*

1. Fahrrad, Nagel, Zeitung, Regenschirm, Pelz, Held, schaukeln, verbunden, beißen, scharf;
2. Flugzeug, Reißzwecke, Buch, Mantel, Feder, Freund, bewegen, vereinigen, schlagen, stumpf;
3. Auto, Schraube, Zeitschrift, Stiefel, Schuppe, Angsthase, laufen, binden, kneifen, stachelig;
4. Bus, Büroklammer, Brief, Hut, Flaum, Verleumder, sich drehen, zusammenfalten, stoßen, schneidend;
5. Motorrad, Wäscheklammer, Plakat, Schuhe, Fell, Feind, stolpern, sammeln, sich stoßen, rau.

*Переклад наборів слів:*

1. Велосипед, цвях, газета, парасоля, хутро, герой, гойдати, з'єднувати, кусати, гострий;
2. Літак, креслярська кнопка, книга, пальто, перо, товариш, рухати, об'єднувати, бити, тупий;
3. Автомобіль, гвинт, журнал, чоботи, луска, боягуз, бігти, зв'язувати, щипати, колючий;
4. Автобус, скріпка, лист, капелюх, пух, наклепник, вертітися, згинати (складати), штовхати, ріжучий;
5. Мотоцикл, заціпка для білизни, плакат, черевики, шкура, ворог, спотикатися, збирати, штовхатися, шорсткий.

*Хід виконання роботи:*

Досліджуваним зачитується перше слово іноземною мовою із першого ряду (наприклад, "Fahrrad") і пропонується під час зачитування інших 4 рядів обрати ті слова, що підходять до першого слова першого ряду за змістом, складають із даним словом одну групу, яка об'єднується одним поняттям. Наприклад, до слова "Fahrrad" підходять слова "Flugzeug", "Auto", "Bus", "Motorrad", які утворюють із першим словом поняття "Verkehrsmittel" ("засоби сполучення"). Інтервал між зачитуванням кожного наступного слова складає 1 секунду.

Аналогічна робота проводиться з першим словом кожного ряду.

*Обговорення:*

Аналізується значення пасивного словника людини для розуміння значення слів іноземної мови.

## Вправа 2

**Мета:** продемонструвати значення активного словникового запасу для висловлювання власних думок іноземною мовою.

**Матеріал та обладнання:**

Набори малюнків із зображенням різних предметів і людей (діти ліплять снігову бабу, учень на уроці тощо).

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваних просять впродовж 5 хвилин якомога детальніше розповісти про те, що зображено та що відбувається на малюнку.

**Обговорення:**

З'ясовується, які мовні конструкції, частини мови в якій кількості вживалися досліджуваним: 1) іменники; 2) дієслова; 3) займенники; 4) прикметники у різних ступенях порівняння; 5) числівники; 6) прислівники; 7) прийменники; 8) однорідні члени речення; 9) складні речення, з'єднані за допомогою “і”, “але”, “чи” тощо; 10) складні речення, з'єднані за допомогою “який”, “тому що”, “оскільки” тощо; 11) ввідні конструкції, які починаються із слів “по-перше”, “на мою думку”, “вважаю”, “мені здається” тощо.

**Вправа 3**

**Мета:** продемонструвати особливості побудови та використання різних мовних конструкцій у рідній та іноземній мові.

**Матеріал та обладнання:**

Ряд мовних конструкцій іноземною мовою.

**Хід виконання роботи:**

Робота проводиться у декілька етапів. Зокрема, досліджуваним пропонується ряд вправ та їх аналіз:

1. Порахувати німецькою та англійською від 20 до 30 та з'ясувати, яким чином відрізняється утворення кількісних числівників німецькою мовою від цих числівників англійською та українською мовами:

*Einundzwanzig – twenty one – двадцять один;*

2. Встановити значення вживання модальних дієслів у німецькій мові та їх еквіваленти в українській мові:

*Wir haben unsere Arbeit erfüllt, jetzt dürfen wir ins Kino gehen. –*

Ми виконали нашу роботу, тепер ми *можемо* йти у кіно (*моральне право на який-небудь вчинок*).

*Sie können gehen. Sie sind frei. – Ви можете йти. Ви вільні (дозвіл, оснований на об'єктивних причинах).*

*Wir müssen gründlich dieses Fach studieren. –*

Ми *повинні* (зобов'язані) ґрунтовно вивчити цей предмет (*через внутрішнє переконання*).

*Das Bataillon soll zum Angriff übergehen. – Батальйон повинен перейти у наступ (наказ).*

3. Прослідкувати відмінності у вживанні прийменників у німецькій та українській мовах:  
 Ich wohne *in* der Bismarckstrasse. – Я живу *на* вулиці Бісмарка.  
 Ich stehe *auf* der Bismarckstrasse. – Я стою *на* вулиці Бісмарка.  
*Auf* dem Tisch liegt ein Buch. – *На* столі лежить книга.  
 Ein Bild hängt *an* der Wand. – Картина висить *на* стіні.  
 Ich freue mich *auf* Deine Ankunft. – Я радію твоєму приїзду (*у майбутньому*).  
 Er freut sich *über* Dein Geschenk. – Він радіє твоєму подарунку (*тепер*).
4. Проаналізувати зміну значення дієслів у німецькій мові, залежно від того, чи є їх префікс відокремленим або невідокремленим:  
 Er *drückte* den Ball ins Wasser *unter*. – Він *занури*в м'яч у воду.  
 Er *unterdrückte* einen Schrei. – Він *придушив* крик.  
 Er *setzte* uns ans andere Ufer *über*. – Він *переправив* нас на інший берег.  
 Er *übersetzte* den Text ins Russische. – Він *переклав* текст на російську мову.

### Обговорення:

Аналізується використання різних мовних конструкцій у іноземній та рідній мовах.

## 5.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Мова і мовлення” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Мова і мовлення”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми з основних категорій теми “Мова і мовлення”.

### Рекомендована література:

1. Зимняя И.А. Психологические аспекты обучения говорению на иностранном языке: 2-изд. – М.: Просвещение, 1985.
2. Зимняя И.А. Психология обучения иностранным языкам в школе. – М.: Просвещение, 1991.
3. Зимняя И.А. Психология обучения неродному языку. – М.: Рус. яз., 1989.
4. Apelt W. Motivation und Fremdsprachenunterricht. – Leipzig, 1981.
5. Butzkamm W. & Butzkamm J. Wie Kinder sprechen lernen. – Tübingen, 1999.
6. Herrmann Th. & Grabowsky J. Sprechen – Psychologie der Sprachproduktion. – Heidelberg, 1994.
7. Johnson J., Newport E. Critical period efforts in second-language learning: The influence of maturational state on the acquisition of English as a second language. // Cognitive Psychology. – 1989. – V. 21. – P. 60-99.

## 6. УВАГА

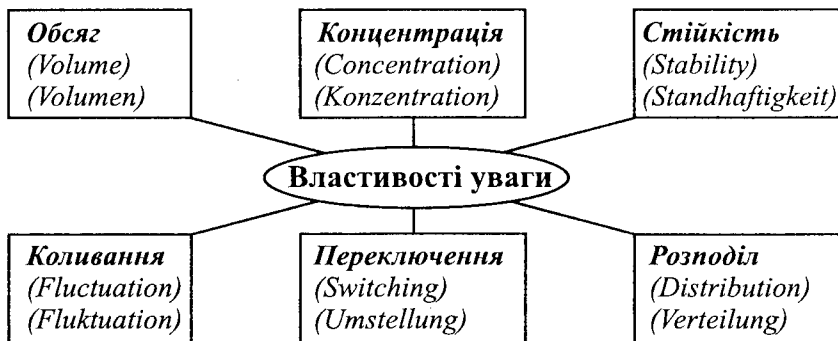
### 6.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ УВАГИ

**Увага** (*Attention, Aufmerksamkeit*) – це спрямованість і зосередженість свідомості людини на певних об'єктах при одночасному відволіканні від інших.

Увага не є самостійним психічним процесом, а формою організації пізнавальних процесів та умовою їх успішного перебігу.

#### ВИДИ УВАГИ:

1. За характером цільового спрямування та рівнем вольових зусиль: **мимовільна увага** (*primary attention, unwillkürliche Aufmerksamkeit*), **довільна увага** (*arbitrary attention, willkürliche Aufmerksamkeit*), **післядовільна увага** (*afterarbitrary attention, postwillkürliche Aufmerksamkeit*);
2. За особливостями об'єктів уваги людини: **зовнішня увага** (*external attention, äußerliche Aufmerksamkeit*), **внутрішня увага** (*internal attention, innerliche Aufmerksamkeit*);
3. За формою організації уваги: **групова увага** (*group attention, Gruppenaufmerksamkeit*), **колективна увага** (*collective attention, kollektive Aufmerksamkeit*), **індивідуальна увага** (*individual attention, individuelle Aufmerksamkeit*).



### 6.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: "УВАГА"

1. Поняття про увагу та її функції.
2. Природа уваги в різних теоріях і концепціях.

3. Різновиди та форми уваги.
4. Властивості уваги.
5. Неуважність та її причини.

*Основні поняття: увага, концентрація, стійкість, розподіл, переключення, коливання, робся, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, зовнішня увага, внутрішня увага, групова увага, колективна увага, індивідуальна увага.*

### 6.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Увага в пізнавальній діяльності особистості.
2. Розвиток та шляхи формування уваги.

### 6.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ

#### Методика 1. Дослідження переключення уваги

*Мета:* визначити рівень переключення уваги.

*Матеріал та обладнання:*

1. Модифікована Ф.Д. Горбачовим цифрова таблиця Шульте, на якій в 49 квадратах у випадковому порядку розміщено числа чорного (від 1 до 25) та червоного (від 1 до 24) кольорів у випадкових комбінаціях. Розміри квадратів клітин із цифрами 5 × 5 см, вони розміщені рядами: 7 по горизонталі та 7 по вертикалі. Лінії, які поділяють аркуш на клітини, тонкі, чорного кольору;
2. Секундомір.

*Хід виконання роботи:*

У тестуванні беруть участь три особи: експериментатор, досліджуваний, спостерігач-протоколіст.

Дослід складається із 3 серій. У *першій серії* досліджуваному пропонують водночас назвати та вказати за допомогою указки всі чорні цифри у зростаючому порядку. *Друга серія* полягає в одночасному називанні та показуванні всіх червоних цифр у порядку спадання. У *третьій серії* слід назвати та показати червоні та чорні цифри поперемінно. Причому чорні цифри називаються у порядку зростання, а червоні – у порядку спадання.

Спостерігач-протоколіст та експериментатор слідкують за ходом проведення досліду, визначають помилки досліджуваного, фіксують затрачений час, ведуть протокол дослідження (табл. 12).

Таблиця 12

## Протокол дослідження

Досліджуваний \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
 Експериментатор \_\_\_\_\_ Час \_\_\_\_\_

| I серія |         | II серія |         | I і II серії |         | III серія |         |
|---------|---------|----------|---------|--------------|---------|-----------|---------|
| Час     | Помилки | Час      | Помилки | Час          | Помилки | Час       | Помилки |
|         |         |          |         |              |         |           |         |

Якщо досліджуваний у процесі виконання завдання будь-якої серії помиляється, то він сам має знайти помилку. Секундомір при цьому не зупиняють. Після закінчення роботи досліджуваний робить самозвіт, у якому він визначає стратегію пошуку цифр та особливості виконання завдання.

**Обробка та аналіз результатів:**

Під час обробки результатів слід:

1. Побудувати графік часу, затраченого досліджуваним на виконання трьох серій досліду;
2. Встановити час переключення уваги як різницю часу між III серією і сумою I та II серій за формулою:

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

де  $T$  – час переключення уваги;

$T_1$  – час, затрачений досліджуваним на виконання I серії;

$T_2$  – час, затрачений досліджуваним на виконання II серії;

$T_3$  – час, затрачений досліджуваним на виконання III серії.

Рівень розвитку переключення уваги визначається з таблиці 13.

Таблиця 13

**Рівень розвитку переключення уваги**

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



## Методика 2. Відраховування

**Мета:** дослідити ступінь виснажливості уваги, інертність нервових процесів.

**Матеріал та обладнання:**

Секундомір.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваному пропонують здійснити віднімання від 100 по 7 або від 200 по 13. Наприклад,  $100 - 7 = 93$ ;  $93 - 7 = 86$ ;  $86 - 7 = 79$  тощо. Віднімання необхідно проводити вслух. Час фіксується секундоміром.

**Обробка та аналіз результатів:**

При підвищеній втомленості та виснажливості уваги тривалість пауз наприкінці підрахунків збільшується, незважаючи на те, що завдання стає більш легким.

Зазвичай під час виконання завдання спостерігається два варіанти помилок:

1. Помилки в одиницях, головним чином при переході через десятки, що може свідчити про можливу “інтелектуальну” недостатність;
2. Помилки в десятках, що характеризують нестійкість уваги.

## 6.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

### Вправа 1

**Мета:** простежити процес розподілу уваги.

**Хід виконання роботи:**

Виконання цієї вправи включає дві серії. У першій серії експериментатором вноситься пропозиція одному із досліджуваних записати на дошці у прискореному темпі цифри від 1 до 20 у прямому порядку, називаючи їх у зворотному порядку: пишеться 1, а вимовляється 20; записується 2, а вимовляється 19 тощо.

У другій серії експериментатор пропонує цьому ж досліджуваному виконати дві дії, які є для нього цілковито новими. Наприклад, записати своє прізвище та назвати водночас літери, що входять до нього, у зворотному порядку (від кінця до початку).

**Обговорення:**

Як правило, досліджуваний досить успішно справляється з поставленим завданням першої серії, оскільки обидві дії є досить знайомими, хоча, з іншого боку, темп діяльності уповільнюється, адже виникають зупинки перед написанням або проговорюванням наступної цифри.

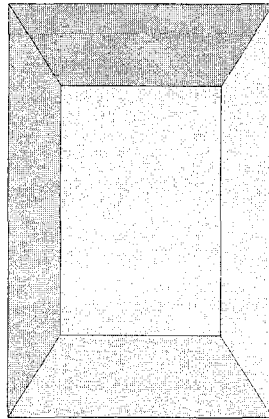
Виконання завдання другої серії стає дещо ускладненим. Досліджуваний неспроможний розподілити свою увагу, оскільки вона є зосередженою на виконанні нової дії.

## Вправа 2

**Мета:** продемонструвати мимовільну зміну ступеня інтенсивності уваги, її періодичного посилення чи послаблення.

**Матеріал та обладнання:**

Двоїсте конкуруюче зображення піраміди:



**Хід виконання роботи:**

Досліджуваним вноситься пропозиція замалювати на аркуші паперу вище зображену фігуру та протягом 2 хвилин утримувати увагу на зображенні піраміди. Кожен раз під час зміни спрямованості уваги на зображенні “вершиною до досліджуваних” (“вершиною від досліджуваних”) ними проводиться риска на аркуші паперу.

**Обговорення:**

Після закінчення роботи досліджувані підраховують кількість коливань уваги. Експериментатор записує результати декількох досліджуваних й наголошує на тому, що більша частота флуктуації уваги свідчить про швидку втомлюваність.

## Вправа 3

**Мета:** визначити рівень вибірковості уваги.

**Матеріал та обладнання:**

1. Секундомір;
2. Текстовий бланк німецькою мовою:

*Німецькомовний варіант:*

MSKILAMONDAOZYQFWALDFSOFHNALJEXPERIMENTKKJ  
 FKSFKENEKFKSDIAPASONFDGADGBERGKZKZWERGKLAQ  
 JKUELEFANTLUIÖÖKINOECAKJKYSEBEZIRKLEXPSTEERV  
 KEMPFINDUNGCSRCKBROTLJLMÜLLERZTMJÄQWRKSNB  
 WATHEATERDJÖKONOMIKWLÄDKLDSOÑNEQMWQAIZOPA  
 MDANATIONKMSDREGENOPEQWOAMÖSFÜDSDSA EZYFDÄ  
 ASDEAFFEKJÖJPERSÖNLICHKEITUIOLÖWEDÖFUSSBALLFS  
 OPYAUFMERKSAMKEITJÖINFORMATIONDKMSÖFOTOLJJA  
 WEWRUNIVERSITÄTARÄLÖAQWEAXGRTSMDSHDRKWAYS

*Хід виконання роботи:*

Досліджуваним видається текстовий бланк німецькою мовою та зауважується, що в поданих рядках необхідно відшукати і підкреслити “заховані” там слова. Час виконання роботи фіксується.

*Обговорення:*

Після проведення досліду підраховується кількість слів, що була підкреслена досліджуваними.

У *німецькомовному варіанті* таких слів 27. Це:

MOND (місяць), WALD (ліс), EXPERIMENT (експеримент), EHE (подружжя), DIAPASON (діапазон), BERG (гора), ZWERG (карлик), ELEFANT (слон), KINO (кіно), BEZIRK (район), TEE (чай), EMPFINDUNG (відчуття), MÜLL (сміття), ARZT (лікар), THEATER (театр), ÖKONOMIK (економіка), SONNE (сонце), NATION (нація), REGEN (дощ), AFFE (мавпа), PERSÖNLICHKEIT (особистість), LÖWE (лев), FUSSBALL (футбол), AUFMERKSAMKEIT (увага), INFORMATION (інформація), FOTO (фотографія), UNIVERSITÄT (університет).

Робиться висновок про те, що у більшості випадків має місце зв'язок між результатами проведення досліду та індивідуальним досвідом, діяльністю досліджуваного. Також увага експериментатора звертається й на те, що причинами слабкої вибіркової уваги нерідко слугують і стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання виконувати роботу тощо. З іншого боку, дуже високий рівень вибіркової уваги є одним із проявів феноменальної психічної активності особистості.

**Вправа 4**

**Мета:** прослідкувати особливості стійкості та розподілу уваги респондентів під час читання текстів іноземною мовою.

*Матеріал та обладнання:*

Невеликі тексти з іноземних газет.

**Хід виконання роботи:**

Вправа виконується у дві серії. В *першій серії* досліджуваних просять підрахувати у тексті всі літери “r”. *Друга серія* присвячена одночасному підрахуванню у тексті всіх літер “s” та “a”.

**Обговорення:**

Перевіряється правильність виконання завдання у першій та другій серіях. Робиться висновок про те, що результати першої серії свідчать про стійкість уваги досліджуваних, а результати роботи у другій серії визначають їх розподіл уваги.

**6.6. КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ЗА ТЕМОЮ**

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Увага” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Увага”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Увага”.

**Рекомендована література:**

1. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. – Т. 3. – М., 1983.
2. *Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л.* Экспериментальное формирование внимания. – М., 1974.
3. *Степанский В.И., Прыгин Г.С.* Измерение переключаемости внимания в сенсомоторной деятельности // Вопросы психологии. – 1989. – № 1.
4. *Суворов Н.Ф., Таиров О.П.* Психофизиологические механизмы избирательного внимания. – Л., 1985.

## 7. МОТИВАЦІЯ

### 7.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ МОТИВАЦІЇ

**Мотивація** (*motivation, Motivation*) – це система факторів, що детермінують поведінку людини (тобто це потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), а також це характеристика процесу, який стимулює та підтримує поведінкову активність на певному рівні. Тому мотивація включає в себе як *особистісні фактори* (мотиви), так і *ситуативні фактори* (складність завдання, тиск, вимоги керівника, особливості ситуації тощо).

**Мотив** (*motive, Motiv*) на відміну від мотивації є тим, що належить самому суб'єкту поведінки та діяльності, спонукає його зсередини та є стійкою особистісною властивістю. Мотив можна визначити також як поняття, що в узагальненому вигляді представляє різні диспозиції людини, тобто її потреби, цілі.

**Потреба** (*need, Bedürfnis*) – це стан людини чи тварини, пов'язаний з наявністю відчуття незадоволеності, дефіцитом того, що потребує організм. Потреби класифікують: 1) *за походженням*: природні та культурні та 2) *за характером предмета*: матеріальні і духовні.

Мотиви, цілі, потреби особистості є основними складовими *мотиваційної сфери* людини. За розвиненістю мотиваційна сфера людини характеризується за такими параметрами: широта, гнучкість, ієрархічність.

Діяльність людини є *полімотивованою*, тобто вона спонукається не одним мотивом, а декількома. Згідно з цим розрізняють: 1) *екстринсивні*, тобто *зовнішні мотиви* (*extrinsic motives, extrinsische Motive*), спрямовані на результат діяльності та 2) *інтринсивні*, тобто *внутрішні мотиви* (*intrinsic motives, intrinsische Motive*), зорієнтовані на процес діяльності.

У роботах Д. МакКлелланда із співавт., В. Спанглера зазначається про необхідність виокремлення двох мотиваційних систем, тобто *імпліцитних* та *експліцитних мотиваційних диспозицій* і відповідно двох способів виміру мотивів. Зокрема, *імпліцитні (неусвідомлені)* мотиви виявляються у несвідомих потребах. *Експліцитні (усвідомлені)* мотиви зумовлюють зовнішньоспрямовану поведінку. Імпліцитні мотиви є результатом діагностування проєктивних (оперантних) методик. Експліцитні мотиваційні диспозиції вимірюються опитувальниками.

Саме відмінність між експліцитними та імпліцитними мотивами призводить до того, що особистість ставить перед собою цілі, які не відповідають її латентним неусвідомленим потребам.

*Ю. Куль* розглядає **мотивацію** людини як динамічний феномен через функціональні механізми, що впливають із інтерацій психічних систем. **Мотиви**, за автором, являють собою системні конфігурації, що репрезентують комплексні коаліції психічних систем, внаслідок чого особистість реагує певним чином на стимул і демонструє конкретну поведінку у відповідній ситуації. Так, особистість, мотивована на досягнення, на відміну від особи, зорієнтованої на спілкування, розглядаючи фотографії гарного пейзажу, буде виявляти скоріше *ділові почуття* (тобто, *загальмований позитивний афект*) з думками про те, що можна було б змінити у фотографії для того, щоб вона справляла ще краще враження (домінування функції *мислення*), й водночас демонструвати стриманість у діях, яка уможливує осмислення свого майбутнього вчинку та уникнення таким чином імпульсивності.

Згідно з цим, **мотивація спілкування та стосунків** (*Affiliation motivation, Anschlussmotivation*) особистості диференціюється у теорії інтерацій психічних систем *Ю. Куля* на такі компоненти: 1) *мотив інтимної зустрічі* як прив'язаність, спонтанний інтуїтивний обмін позитивними почуттями та емоціями; 2) *мотив товариськості*. Ця мотиваційна тенденція, на відміну від попередньої, передбачає не прив'язаність, а встановлення безпосередніх, дружніх контактів не тільки зі знайомими, а й з незнайомими людьми, коли йдеться більшою мірою про товариськість, інтерес, бесіду без саморозкриття та глибокого обміну почуттями, тобто встановлення типово екстравертованого контакту; 3) *мотив сумісного проведення часу* (та пережитого кохання); 4) *мотив спільного подолання* (та пережитого кохання). Значений мотив є найглибшою формою особистої зустрічі, яка більшою мірою відзначається обміном позитивних почуттів саме через сумісне подолання болісного досвіду; 5) *мотив уникнення контактів* (і трагічного кохання), детермінований стриманням позитивних емоцій, недостатнім проявом почуттів і відсутністю активної побудови стосунків. Кохання переживається на цілісному, особистісному рівні, однак внаслідок відсутності вольових дій воно не реалізується у поведінці, яка б відповідала романтичним мріям; 6) *мотив соціального дезінтересу* (та прихованого кохання); 7) *мотив афіліації та уникнення невизначеності*, що являє собою класичну пошукову форму мотивації спілкування та стосунків і зумовлюється скоріше необхідністю

кількісного вираження контактів (збільшення кількості телефонних розмов, написаних листів, відвідувань тієї особи, до якої виявляється інтерес), ніж якісною стороною стосунків. Тобто у цій мотиваційній тенденції йдеться про чисту присутність іншого так часто, як це можливо, й найкраще завжди. Мета такого контакту – зниження невпевненості. Такі особи шукають найчастіше сильних особистостей, які можуть виступати в ролі охоронця; 8) *страх відхилення, соціальної оцінки*, який відзначається свідомою фіксацією переживань власного страху та являє собою унікаючу форму мотивації спілкування, коли людина наперед передбачає відмову, відхилення у контакті, очікує залишитися самотньою, незрозумілою, залишеною в біді; 9) *ненависне кохання*, яке опосередковується одночасним переживанням позитивних і негативних емоцій, постійним коливанням між близькістю та дистанцією, коханням і ненавистю.

Функція *мотивації влади* визначається в теорії інтеракцій психічних систем, з одного боку, аналогічно попереднім дослідженням як інстинктивне просування у соціальній ієрархії, здійснення формального соціального впливу, імпульсивна, агресивна поведінка та екстремальна готовність до ризику. З іншого боку, Ю. Куль вважає, що поняття “влади” характеризує також потребу в самовираженні, соціально схвалювану реалізацію власних і соціальних інтересів. Тому під “владою” слід розглядати й такі позитивні аспекти, як переконання інших, їхнє емоційне зараження в процесі соціальної взаємодії.

Згідно з цим, автор декомponує *мотивацію влади* (*motivation of power, Machtmotivation*) таким чином: 1) *мотив просоціальної влади*, що відрізняється обережною передачею власних цінностей, інтересів, потреб іншим; 2) *мотив опортуністичної влади* (*статусу, визнання*) – в екстремальному випадку ця мотиваційна тенденція може набувати характеру антисоціальної влади. Мотив опортуністичної влади є зорієнтованим на досягнення поваги, престижу в соціальному середовищі або ж в негативному разі набуває соціально експлуататорських форм; 3) *мотив самоствердження* через досягнення впливу на інших; 4) *мотив уникнення влади* як схильність до анархії. В центрі цієї мотиваційної тенденції знаходиться антипатія до застосування влади іншими; 5) *мотив забороненої влади*, який характеризується в контексті намагання не застосовувати владу по відношенню до інших людей; 6) *мотив підпорядкування* на основі слухняності; 7) *мотив, пов'язаний із почуттям власного безсилля*, переживанням страху від втрати влади та покорою. Це пасивний компонент мотивації влади; 8) *мотив свавілля*.

*Мотивація досягнення (Leistungsmotivation)* характеризується Ю. Кулем як прагнення до високих результатів і майстерності у діяльності. Вона визначається науковцем на основі таких мотиваційних диспозицій: 1) *інтринсивний мотив досягнення* як самозабуття в процесі діяльності, коли вона виконується заради неї самої, й мова не йде про те, щоб довести що-небудь самому собі чи іншим. Цей мотив відповідає поняттю «поток» (“Flow”), запропонованому М. Чшікшентміхалем; 2) *мотив творчої цікавості*; 3) *мотив відповідності внутрішньому стандарту якості, зорієнтований на пізнання*, фокусування на складній проблемі. При чому проблема розцінюється особистістю як вирішена лише тоді, коли, наприклад, був розроблений новий науковий метод, отримані відмінні результати, які викликають гордість за досягнення. Поряд з цим, у людини може не вистачати мотивації для написання та публікації статті про дані свого дослідження; 4) *мотив подолання неуспіху, спрямований на учбові цілі*. Зазначена форма мотивації досягнення здійснюється на основі негативних почуттів, які виникають через складність завдання (наприклад, зменшення самоцінності через можливий неуспіх). Однак ці почуття не ігноруються і не уникаються через імпульсивний акціонізм, а свідомо сприймаються та долаються завдяки активному вирішенню проблеми... Саме тому мотивація досягнення, спрямована на учіння, завжди означає саморозвиток та ідентифікацію з учбовими цілями; 5) *мотив загальмованого прагнення до досягнень* (пасивно-агресивний); 6) *мотив досягнення, зорієнтований на результат діяльності (у ситуації тиску)*. У фокусі уваги цієї мотиваційної диспозиції стоїть досягнення певного результату особистості. Водночас орієнтація на результат може включати соціальне порівняння та латентні компоненти страху. При цьому страх стосується соціальної оцінки та знецінення власної особи у разі невдачі. Саме тому людина обирає цілі середнього ступеня складності; 7) *фантазія, звільнення від мети та контексту в діяльності*; 8) *страх невдачі*, який відмічається почуттям безпомічності, низькою витримкою у вирішенні складних завдань, виборі екстремально складних або надмірно легких цілей діяльності.

## **7.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: “МОТИВАЦІЯ”**

1. Поняття мотивації, мотивів, потреб.
2. Основні теорії мотивації у вітчизняній та зарубіжній психології.
3. Полімотивованість учбової діяльності особистості.
4. Мотивація вивчення іноземної мови.



**Основні поняття:** мотивація, мотив, потреба, екстринсивні мотиви, інтринсивні мотиви, експліцитні мотиви, імпліцитні мотиви, мотивація спілкування та стосунків, мотивація влади, мотивація досягнення.

### 7.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Шляхи та засоби формування мотивації вивчення іноземної мови у осіб різних вікових груп.
2. Взаємозв'язок мотивації з особистісними якостями людини.

### 7.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ

#### Методика 1. ОПЕРАНТНИЙ МУЛЬТИМОТИВНИЙ ТЕСТ (ОМТ) (скорочений варіант)

**Автори:** Ю. Куль, Д. Шеффер

**Адаптація:** С.В. Воронова

**Мета:** дослідити імпліцитну мотивацію спілкування (і стосунків), досягнення та влади особистості.

**Бланк методики:**

№ методики \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ років Стать: [ ] жіні [ ] чоловік

Вашій увазі пропонується 15 малюнків.

Кожна із ситуацій на малюнку змальовує побутову життєву ситуацію. Будь-ласка, подивіться уважно на кожен із малюнків та придумайте коротеньку історію чи сценку, яка б детально описувала зображену ситуацію. Зміст історії цілковито належить Вам; правильних і неправильних історій не існує. Дайте своїй фантазії вільний політ, оригінальність історії не відіграє важливого значення.

Один із персонажів малюнку повинен відігравати *головну роль*. Позначте цей персонаж хрестиком. Вам не потрібно записувати всю Вашу історію, а лише дати відповідь на наступні чотири питання до кожного з малюнків:

- 1) Що для цих людей (для цієї людини) у зображеній ситуації є важливим і що вони (вона) роблять (робить)?
- 2) Що відчувають ці люди?
- 3) Чому саме ці люди так себе почувають?
- 4) Яким чином завершиться зображена історія?

Розпочніть з першого малюнку та опишіть наступні по черзі.

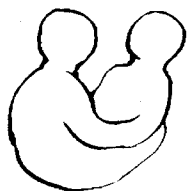


Рис. 1



Рис. 2

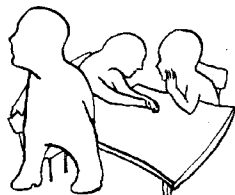


Рис. 3

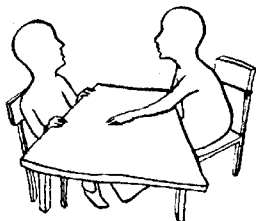


Рис. 4

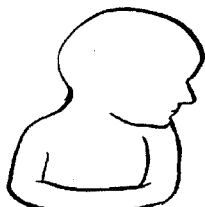


Рис. 5

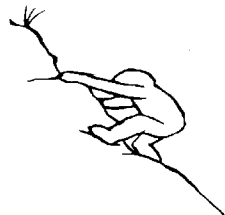


Рис. 6

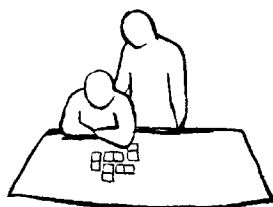


Рис. 7

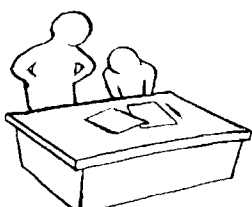


Рис. 8

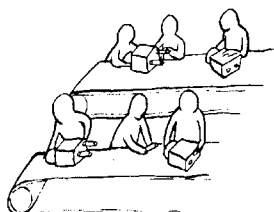


Рис. 9

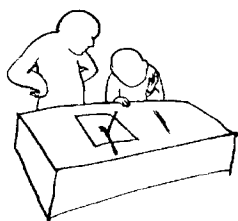


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

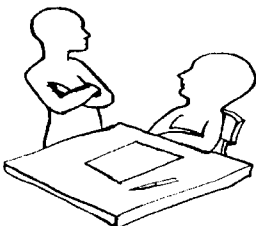


Рис. 13

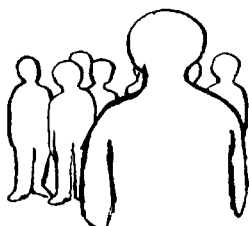


Рис. 14

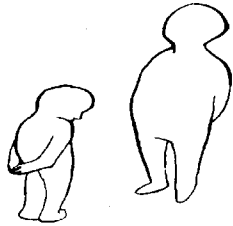


Рис. 15

### **Процедура обробки та інтерпретація:**

Центральний момент у обробці результатів полягає у виявленні 15 категорій тесту. Першим і найважливішим кроком є вияв *основного мотиву* (влади, спілкування, досягнення), що переважає в описі респондента. Лише потім з'ясовується *форма* цього *мотиву* (наприклад, превалювання в описі мотивації спілкування та стосунків мотиву товариськості або ж мотиву інтимної близькості).

З'ясування домінуючих мотиваційних тенденцій особистості відбувається на основі аналізу зазначених в інструкції 4 питань.

*Перше питання* слугує визначенню *мотивації* респондента (*влади, досягнення чи спілкування*), що домінує в описі малюнку. *Друге та третє питання* конкретизують *характер та форму* відповідної мотивації. При цьому слід враховувати такі **правила**:

1. Якщо у відповіді респондента не встановлено жодної потреби, бажання чи мети, яку переслідує головна особа, зображена на малюнку, то відповідь буде кодуватися "0", тобто відповідної мотивації не виявлено.

2. Домінуючий мотив встановлюється тоді, коли він вперше може бути виявлений у відповіді суб'єкта (як правило, вже у відповіді на перше питання до малюнку).

3. Характер та форма прояву переважаючого мотиву встановлюються на основі коротких описів на тему, що домінує у респондента.

Ключові категорії та їх лейтмотив, основний зміст, сформульовані у сконцентрованому вигляді, можуть бути задані таким чином, як це віддзеркалено у ключі та в описах ключових категорій методики.

Причому слід зважати на те, що один і той же імпліцитний мотив може бути віддзеркалений респондентом як на сонові одного малюнка, так і на основі декількох малюнків водночас.

*Домінуюча імпліцитна мотивація* визначається як сума категорій певного виду мотивації, поділена на кількість малюнків, на які респондент дав відповіді:

$$DM = \sum Ki 1/n,$$

де  $DM$  – домінуюча імпліцитна мотивація;

$\sum Ki$  – сума категорій певного виду мотивації, яка виявилася у респондента;

$n$  – кількість малюнків тесту, на які була дана відповідь. Їх максимально можливе число – 15.

### **1. Мотивація спілкування та стосунків (5 категорій)**

Про домінування мотивації спілкування та стосунків можна говорити лише тоді, коли пред'явлення малюнків викликає у респондентів

асоціації соціальних інтеракцій у горизонтальних стосунках, тобто мова йде не про ієрархічні соціальні зв'язки, а про близькість-дистанцію. Це означає, що відповідь на питання: “Що є для людини на малюнку важливим?” кружляє навколо змісту “встановлення”, “поновлення”, “підтримання”, “відсутність контакту з іншою особою” тощо. Така потреба у спілкуванні обґрунтовується авторами методики відсутністю тісної взаємодії особистості ще в батьківській родині, внаслідок чого зазначена потреба виявляється у наступних соціальних інтеракціях (Д. Шеффер, 2001). Яким чином встановлює людина контакт, як саме вона долає дистанцію із партнером у спілкуванні, з якими настроями вона це пов'язує, розкриває відповідь респондента на питання: “Що відчують ці люди?”. Тобто лише при розкритті змісту наступних категорій ми можемо засвідчити, який саме мотив має місце у суб'єкта (Д. Шеффер, 2001).

#### А.1. Мотив інтимної зустрічі

Категорія А.1 позначається як *прив'язаність, інтринсивна спрямованість*, коли в описі малюнку йдеться про підтримання та поглиблення близькості через невимушений позитивний емоційний взаємобмін у спілкуванні. Наприклад, “розуміти інших”, “взаємність”, “обмін”, “довіра”, “кохання”, “теплота”, “сердечність”, “щасливий”, “закоханий”, “врівноважений”, “радісний” тощо, що могло б охарактеризувати *особисту інтимну зустріч* (кохання, тепло, щастя вдвох).

Найчастіше виявляється мотив інтимної зустрічі при описі рис. 1. Як правило, при демонстрації мал. 1 відповіді респондентів стосуються **спонтанного обміну почуттями** людей. “Вони раді зустріти один одного знову”, “Вони сильно закохані один в одного”, “Коли вони дивляться в очі один одному, вони переживають ніжні почуття один до одного”, “Вони відчують, що розуміють один одного”, “Вони насолоджуються цією глибокою взаємною довірою”.

Ось конкретний приклад асоціацій на чотири питання до цього малюнку, що ілюструє мотив інтимної зустрічі респондентів:

1. Почуття кохання та радості під час танцю.
2. Щасливі: вони закохані один в одного.
3. Тому що вони один одному довіряють.
4. Вони одружаться.

Слід підкреслити, що мотив інтимної зустрічі стосується лише позитивних емоційних станів, коли в описах респондентів фіксуються натяки на негативні емоції, то зазначений мотив не відмічається. Наприклад, “почувати себе захищеним”, “відчувати полегшення”.

## А.2. Мотив товариськості

Категорія А.2 відрізняється від категорії А.1 тим, що мотив товариськості спрямований не на особистий контакт чи довіру, а скоріше на *хвилювання, збудження, різноманітність* через *розваги* або *флірт*, коли йдеться про *екстравертований* контакт, встановлення приятельських стосунків із оточуючими, потіху з іншими без потреби у тривалому коханні, глибоких стосунках, саморозкритті чи довіри. Стосунки з оточуючими обмежуються лише такими аспектами, як *еротика, цікава розмова, гарний настрій* тощо.

Пов'язані з цим мотивом почуття, як і в категорії А.1, є позитивними, однак домінують гедоністичні емоції, зумовлені не далекосягаючою ідентифікацією з партнером, його прийняттям, а ситуацією, що швидко мине.

Рис. 2 виявляє найчастіше мотив товариськості. При описі рис. 2, як правило, прослідковується тематика “Мати втіху один з одним”. *Три товариша знаходяться у басейні. Вони відпочивають, проводять приємно час у теплій воді, дружньо пліткують про все можливе та отримують від цього багато втіху.*

Ось конкретний приклад асоціацій на чотири питання до цього малюнку, що ілюструє мотив товариськості:

1. Розмовляти з іншими.
2. Розслабитися та відчути приємне задоволення.
3. Тому, що вони як і інші, люблять попліткувати.
4. Ці люди підуть пізніше додому.

## А.3. Мотив спільного подолання та кохання

Даний мотив, на відміну від двох попередніх, стосується чергування негативних емоційних станів з позитивними емоціями респондента та є більшою мірою характерним для тривожних особистостей. Методологічно відповідає мотив спільного подолання та кохання негативному підкріпленню (позитивні емоції виникають тоді, коли негативні емоційні стани можна подолати або ж усунути). Згідно з цим, вказана мотиваційна спрямованість суб'єкта зосереджується на *самозаспокоєнні, коханні, розумінні слабкостей та співчуття до коханої людини, позитивній переінтерпретації відхилення у стосунках, прийнятті заходів до відновлення стосунків, взаємному подоланні негативного болісного досвіду, усуненні самотності, дистанції, недостатнього взаєморозуміння*, коли ігноруються негативні сигнали партнера по інтеракції, відбувається їх переінтерпретація таким чином, щоб досягти сприятливої атмосфери у взаємодії, або ж відхиляється відмова партнера з надією на отримання нових шансів на контакт.

Таким чином, вказаний мотив стосується, як і категорія А.1, потреби у прив'язаності суб'єкта, однак при інтерпретації категорії А.3 йдеться більшою мірою про потребу в *присутності* значущої особи.

Зазначений мотив найкраще репрезентує рис. 3. При домінуванні цього мотиву відповіді респондентів стосуються зазвичай теми “З'ясувати, прояснити стосунки”. *Два однокласники шепочуться, третій учень вважає, що вони обговорюють саме його. Він встає, робить декілька кроків та обмірковує, яким чином йому слід реагувати. Він думає, що таких друзів йому не потрібно. Тоді він вирішує підійти до своїх однокласників та зовсім відкрито з'ясувати ситуацію.*

Конкретні відповіді опитаних можуть мати такий зміст:

1. Він спостерігає, як вони розмовляють один з одним.
2. Він почуває себе власне кажучи добре.
3. Він дуже уважно дивиться на людей та знає, що він не є самотнім, хоча йому саме так видається.
4. Він сяде до інших за стіл.

Інший приклад:

1. Вона прийшла на ділову зустріч, де мало знайомих людей.
2. Трохи знервована, але впевнена, зацікавлена.
3. Тому, що вона тут вперше.
4. Цю людину приймуть у своє товариство.

Приклад кодування А.3 завдяки рис. 14:

1. Вона прийшла на ділову зустріч, де багато незнайомих людей.
2. Трохи знервована, але зацікавлена, трохи невпевнена.
3. Тому що ця зустріч має важливе значення для її роботи і вона є новенькою у цьому товаристві.
4. Зустріч матиме повний успіх, цю людину приймуть у своє товариство.

У цьому описі можна кодувати на перший погляд категорію А.3 та А.4. Однак, кодування А.3 здійснюється на основі встановлення контакту: “Вона прийшла на ділову зустріч, де багато незнайомих людей”, коли типовим для площини 3 є активне подолання суперечностей, негативні почуття у ситуації сприймаються однобічно (“знервована”, “трохи невпевнена”) та, з іншого боку, активно долаються (“повний успіх”).

#### **А.4. Мотив афіліації та уникнення невизначеності**

Методологічні засади мотиву афіліації та уникнення невизначеності базуються на диференціації у спілкуванні, мотивації прив'язаності та природного прагнення позбавитися від страху, тривожності, оскільки усунення тривожності є важливою мотиваційною складовою пошуку

нових контактів. Саме тому мотив афіліації та уникнення невизначеності розуміється автором методики як уникнення таких негативних станів через *активну дію*. Зміст цих дій виражається респондентами через такі поняття: *безпека, близькість, фізичний контакт, сім'я, надія та сподівання на довірливі стосунки, бажання бути коханим*.

Надія інтерпретується у тесті як пошукова мотивація та водночас як латентний страх чи тривожність особистості, коли аверсивний стан тривожності людина ще не відреагувала, інакше б вона відчувала радість і задоволення від спілкування. Саме тому категорія А.4 віддзеркалює прагнення встановити контакт з метою зменшення власної тривоги та самотності. У відповідях респондентів такий негативний стан фігурує найчастіше як *невпевненість*, оскільки опитані рідко зазначають, що вони відчувають тривожність. Однак для кодування категорії А.4 в описах респондентів повинен також прослідковуватися і непрямий натяк на надію у встановленні довірливих стосунків, а також тривожність, страх.

Мотив афіліації та уникнення невизначеності детермінується скоріше не якістю встановлених стосунків (сповненого кохання, взаємного обміну почуттями), а їх кількісною стороною, тобто кількістю написаних листів, телефонних розмов, побачень, коли бажаним є лише присутність іншого так часто, як це можливо, а найкраще – завжди. Нерідко такі люди з прагненням до зменшення невизначеності бажають зав'язати стосунки з сильними особистостями, які могли б відігравати роль потенційного захисника, вони уникають конфліктів, орієнтуються на безпеку та гармонію, мають високу конформність.

Кодування зазначеного мотиву може відбуватися на основі рис. 4.

Історією-прототипом віддзеркалення мотиву афіліації та уникнення невизначеності може бути наступна історія:

*“Пошук знайомства”. Вона є новенькою в університеті та шукає кого-небудь, з ким би вона могла зав'язати знайомство. Вона зраділа, коли знайшла людину, з якою б могла в майбутньому підтримувати стосунки.*

Під час проведення інтерпретації відповідей респондентів слід зважати на принципову різницю у змісті категорій А.3 та А.4. Категорія А.3 свідчить про активне відрегулювання і відповідно справжнє подолання негативного емоційного стану. Категорія А.4 постулює заперечення власного страху та тривожності через акціонізм, коли негативний емоційний стан не є ще повністю усунений та існує надія, сподівання, докладаються виснажливі зусилля для подолання негативних емоцій.

У даному разі відповіді респондентів можуть звучати таким чином:

1. Я маю проблему. Будь-ласка, вислухай мене!

2. Полегшення. Безпека.
3. Це добре, не бути самотнім.
4. Вони будуть і в майбутньому добре розуміти один одного.  
*Наступний приклад кодування категорії А.4 на основі мал. 1:*

1. Жінка хоче, щоб її обійняли.
2. Сумно, потреба в коханні.
3. Просто так, без причини.
4. Її будуть втішати та вона буде почувати себе в безпеці.

У даному разі кодується категорія А.4 на відміну від категорії В.4, оскільки потреба у спілкуванні та стосунках виступає на перше місце (“хоче, щоб її обійняли”, “Її будуть втішати”).

Наведені два приклади вказують на відмінність категорії А.4 та А.3. Якщо категорія А.3 вказує на розв’язання проблеми самої по собі, оскільки її причина полягає у дистанції чи самотності, то категорія А.4 відмічає короткочасний негативний емоційний стан, пов’язаний з цілеспрямованим керуванням поведінки.

#### **А.5. Страх відхилення (залежність, запобігливість)**

Відмінність категорій А.4 та А.5 полягає у тому, що категорія А.4 являє собою активно-тривожний пошук у контакті. Категорія А.5 описує тривожно-безнадійний пошук стосунків, який віддзеркалює *відчай* та *безвихідність*. Автори методики пов’язують відчай як мотивацію суб’єкта з афективним вираженням *суму*, коли людина вважає, що *її не розуміють інші, відчуває себе залишеною в біді, самотньою, відхиленою, розчарованою, непривабливою*, її дії є загальмованими, вона не хоче витратити свою енергію на безперспективну активність.

Однак ця категорія характеризується й позитивними аспектами, оскільки людина відчуває полегшення, коли може довіритися іншій особі, її запобігливість, люб’язність трансформуються у толерантність та відданість.

Найкраще можна проілюструвати наявність цього мотиву на прикладі рис. 5. Зміст відповідей респондентів може бути таким:

*“Самотність”. Його подруга, яку він кохав, порвала стосунки з ним через іншого хлопця. Нема більше сенсу намагатися відновити їхні стосунки. Він відчуває себе глибоко самотнім, слабким, залишеним у біді своєю подругою.*

Типовий приклад можливої відповіді:

1. Він є невпевнений, однак хоче почувати себе в безпеці.
2. Він відчувається дуже погано.
3. Він хоче допомоги, але йому допомогти не можна.
4. Він розчарований.



Наступний приклад:

1. Вона сперечається зі своїм товаришем про її поведінку в їхніх дружніх стосунках.
2. Стомлена та ображена; відчуває власну провину, оскільки усвідомлює власні помилки.
3. Їй важлива їхня дружба.
4. Ця людина спробує себе змінити. Нетривалий час їхні стосунки покращаються, однак вони залишаються ще довго не з'ясованими до кінця.

Останній приклад може досить чітко продемонструвати відмінність категорій А.3, А.4 та А.5. Категорія А.3 віддзеркалює недостатнє активне оволодіння становищем респондента. У категорії А.4 є відсутніми короткочасні відчуття безпеки та полегшення, які кодуються у категорії А.5.

Інший приклад кодування категорії А.5 завдяки мал. 4:

1. Персонаж протягує руки, оскільки хоче зав'язати тісний контакт з іншою людиною, яка скоріше лякливо та стриманно виглядає.
2. Хочє близькості, стосунків, розуміння, визнання.
3. Напевно закоханий?
4. Отримає відмову, інша людина не захоче спілкуватися.

Фрустрована потреба в афліації кодується через речення: "Персонаж протягує руки, оскільки хоче зав'язати тісний контакт з іншою людиною, яка скоріше лякливо та стриманно виглядає", оскільки воно є свідченням безпосереднього пошуку контакту з іншими.

Поряд з цим, слід відмітити, що категорія А.4 відповідає активно-боязкому пошуку стосунків. Категорія А.5 описує фрустрацію цього пошуку, тобто боязкий пошук контакту сповнений надії в категорії А.4 заміщується через емоційні та мотиваційні компоненти безнадійності в категорії А.5. Емоційне вираження суму та відчаю може викликати в інших співчуття та готовність допомогти. З іншого боку, сум може розглядатися як гальмування психічної енергії респондента, оскільки стримання активності оберігає організм від розтрати енергії у безперспективній, безнадійній активності.

## 2. Мотивація досягнення (5 категорій)

Мотив досягнення розкриває прагнення людини до досягнення успіху в діяльності, підвищення власної компетентності, змагання із встановленими критеріями найвищої якості. Він спрямований на вибір важливих завдань, поліпшення результатів скрізь, де є можливість проявити свою майстерність і здібності.

### Б.1. Інтринсивний мотив досягнення

Категорія Б.1 постулює інтринсивний компонент мотивації досягнення, коли завдання чи діяльність виконуються заради неї самої,

оскільки вони викликають *зацікавленість, інтерес, різноманітність, людина отримує задоволення саме від того, що вона робить, розчиняється у самому процесі роботи*. Цей компонент мотивації досягнення детермінується такими трьома ознаками: 1) дозована варіативність роботи, виконання завдань середньої та середньосередньої складності; 2) чіткий зворотній зв'язок; 3) наявність *інтересу* та *допитливості* (Д. МакКлелланд, 1985). При цьому слід зважати й на те, щоб зворотній зв'язок у виконанні завдання (тобто зміна варіативності) здійснювалися самостійно, а не сторонніми людьми через очікування похвали. Адже *потік, процес виконання роботи (Flow)* є таким мотиваційним компонентом, що може переживатися лише самостійно. Таке *самотивування* являє собою врегулювання позитивних емоцій під час появи труднощів і особистість із переважанням інтринсивної мотивації досягнення спрямовується не на *результат* діяльності, а на її *процес*. Домінуючими компонентами такої мотивації виступають: *концентрація, виклик, бажання учитися (оскільки цікаво, це збуджує та хвилює), ейфорія, радісно-збуджуючий, цікавий, гарний* тощо.

Таким чином, поняття *потіку (Flow)* репрезентує стан інтенсивної, креативної та структурованої інтеракції зі *завданням*, що зумовлений позитивним настроєм, і в першу чергу, допитливістю, інтересом, концентрацією.

Для вияву інтринсивного мотиву досягнення можна використати рис. 6.

Зміст інтерпретації може носити такий характер:

*“Розчинитися у вимогливій, претенціозній діяльності”. Він вільний альпініст під час відпустки в Альпах. Лише сходження на гору є зараз важливим. Він почував себе бадьоро, вільно, поглинутий вимогливою діяльністю.*

Ось можливі відповіді на питання:

1. Висока концентрація. Заклопотаний своєю справою.
2. Добре, він допитливий.
3. Тому, що важливо досягти мети.
4. Він досягне вершини власними силами.

## **Б.2. Мотив відповідності внутрішньому стандарту якості (орієнтація на пізнання)**

Аналогічно, як і категорія Б.1, мотив досягнення, зорієнтований на пізнання, пов'язаний з позитивним настроєм особистості. Однак ця мотиваційна тенденція не є інтринсивною, оскільки в основі цього мотиву лежить внутрішній стандарт якості, як потреба у змінах і покращенні. Ця потреба генерується не самою особистістю, а зумовлюється соціальними відносними нормами, які в категоріях Б.2 та Б.3 не завжди

виявляються та усвідомлюються людиною. З огляду на те, що цей стандарт у діяльності встановлюється не самою людиною, а задається ззовні, у якості зворотнього зв'язку виступає не покращення результатів роботи, а підтвердження досягнення позитивних результатів, тобто це є похвала. Зміст роботи, що виконує суб'єкт, фокусується навколо *спільної розробки плану чи концепції, відповідності стандарту із докладенням сумісних зусиль* та вияв *гордості, радості* за отримані позитивні *результати* (тобто виконання заданого стандарту якості), а не відчуття безперервної радості від самої діяльності (як у категорії Б.1).

Під час інтерпретації рис. 7 виникають як правило асоціації, детерміновані експліцитною метою або результатом досягнення, що прагне досягти особистість. Вони характеризуються соціальним походженням або ж виявляються через присутність іншої особи та інші непрямі натяки на це. У зв'язку з цим категорія Б.2 буде лише тоді враховуватися, коли в описах респондента буде вказуватися присутність інших чи принаймні очікування яких-небудь стандартів якості.

Відмінність категорій Б.2 та Б.4 полягає в тому, що категорія Б.4 пов'язана з сильнішим соціальним закріпленням стандартів (наприклад, через експліцитні змагання, запал, конкуренцію у сфері досягнень). Категорія Б.2 являє собою більшою мірою внутрішній стандарт якості як інтродекція інтерналізованого чужого керівництва (яке може також функціонувати і без присутності релевантних сторонніх осіб), хоча категорія Б.4 вимагає присутності сторонніх осіб, оскільки першочерговим є соціальне порівняння.

Історією-прототипом опису рис. 7 може виступати такий опис:

*“Розв'язати складне завдання”. Вона вирішує химерну загадку, є зосередженою, проникливою, цілеспрямованою. Наприкінці вона вирішить цю загадку.*

Конкретні приклади можуть виглядати таким чином:

1. Розробити з іншими гарну концепцію для доповіді.
2. Задоволеність і гордість.
3. Тому, що це їм разом вдалося.
4. Вони матимуть подальший успіх.

Слід ще раз наголосити на тому, що для кодування категорії Б.2 повинен обов'язково бути стандарт якості (“гарна концепція”). Такий вислів як “пишається тим, що йому це вдалося” є атрибуцією стандарту якості та кодується категорією Б.2.

### **Б.3. Подолання неуспіху (учбова мотивація)**

Оскільки в процесі суспільного розвитку природний стимул *контакту* з іншими став досить важливим для людини, окреслилася ще

одна потреба – потреба у покращенні власної компетентності, яка є регулятором неуспіхів, невдач особистості. Автори методики, як і в категорії А.3, припускають, що подолання триваючих негативних емоцій під час фрустрації відбувається двома способами: людина раціонально переосмислює свій неуспіх або ж відмовляється від власної мети. У сфері досягнень це може мати й дуже позитивні наслідки, оскільки складність завдання витісняється, однак привабливість мети залишається, власна самоцінність зберігається, внаслідок раціоналізації чи переінтерпретації невдачі, що загрожує. Людина не втрачає запалу, навіть тоді, коли попередня діяльність відкидається чи забувається. Результатом цього стає вирішення проблеми або ж відмова від неї. Саме тому основною тенденцією при інтерпретації категорії Б.3 виступає подолання *аверсивних* емоцій, що загрожують самооцінці, які зумовлені невдачою. Поняття “*орієнтація на учбові цілі*” розуміється авторами методики як спрямованність на мету, що може в майбутньому підвищити власну компетентність, розвинути нові здібності і допомогти людині уникнути можливих майбутніх невдач, тобто орієнтація на учбові цілі інтерпретується як *саморозвиток*. З огляду на це, категорія Б.3 зараховується у тому разі, коли такі побоювання долаються через відмову від завдання або ж через позитивну переінтерпретацію поразки.

Цей мотив можна визначити на основі рис. 8. Описи, як правило, стосуються такого змісту:

*“Зробити виклик самому собі”. Їм пояснили, що тест є складним. Вони розмірковують, чи є тест для них важливим. Тоді ці люди вирішують сприйняти цей тест як цікавий виклик самим собі.*

Відповіді респондентів можуть носити такий характер:

1. З’ясувати незрозумілу проблему та знайти її розв’язання.
2. Розумнішими, оскільки йдеться про запал у вирішенні завдання.
3. Вони знайшли розв’язання після тривалих розмірковувань.
4. Вони отримують похвалу від вчителя.

У наведеному прикладі “неуспіх” трактується як “незрозуміла проблема”, яку персонажі малюнку намагаються вирішити.

*Наступний приклад кодування категорії Б.3 на основі мал. 7:*

1. Людина вирішує головоломку.
2. Вона не може її розв’язати, їй слід ще порозмислити над цим. Напевно, інша особа зможе їй допомогти.
3. Химерна проблема вимагає повної зосередженості, без цього її не вирішити.
4. Менш ніж за годину ці люди знайшли вирішення проблеми.

У даному разі кодується категорія Б.3, а не категорії Б.2 чи Б.4, оскільки дійові особи активно шукають її вирішення (“Химерна проблема вимагає повної зосередженості, без цього її не вирішити”, “знайшли вирішення проблеми”). Те, що в описі звертаються за допомогою, не є істотним для кодування категорії, оскільки на перше місце виступає власне розв’язання завдання. Якщо ж головний персонаж все-таки не спроможний власними силами вирішити проблему й саме тому просить про допомогу, то тоді кодується категорія Б.5.

#### **Б.4. Мотивація успіху, спрямована на результат (у ситуації тиску)**

Цей мотив має на увазі прагнення до успіху, відповідності соціальним нормам, коли суб’єкт знаходиться у ситуаціях тиску або обмежень у часі. Як і в категорії Б.2, в даному разі має місце орієнтація на інших чи на їх стандарти досягнення та відмічається тема покращення власних результатів. Однак на противагу категорії Б.2, категорія Б.4 пов’язується зі страхом перед можливою поразкою чи соціальне порівняння виступає на перший план. Змісти описів респондентів характеризують контекст бажаного *результату*, а зворотній зв’язок слугує зменшенню страху чи невпевненості: *вирішити завдання чи скласти іспит, не припуститися помилки, витримка, здати щонебудь у встановлений час, полегшення після успіху, уникнути невдачі, зусилля, досягти результатів у стресових ситуаціях, виснажений* тощо. Відмінність категорій Б.3 та Б.4 полягає у тому, що при описах категорії Б.4 опитувані охарактеризовують скоріше хаотичну активність головних осіб. При виявленні категорії Б.3 ми зіштовхуємося з переінтерпретацією значущості мети або ж відмови від неї.

Рис. 9 найкраще виявляє категорію Б.4. Типовою історією може бути: *“Змагання”. Вони працюють в одній із робочих груп великого машинобудівного заводу. Ця робоча група хоче бути кращою, ніж інша робоча група цього ж підприємства. Всі працюють напружено. Працівники обмежені в часі, відчують стрес. Однак їм вдасться досягти мети.*

Приклад відповідей респондентів:

1. Два працівники вже справилися із налагодженням роботи приладу. Інший працівник повинен ще перевірити роботу свого приладу, підключити до енергомережі й тоді його функціонування буде налагоджено.
2. Зосереджені.
3. Дірочки в приладі такі маленькі, завдання вимагає повної зосередженості уваги.
4. Робота вдасться.

Наведений приклад чітко показує відмінність категорій Б.3 та Б.4. При визначенні категорії Б.3 мова йшла б про більш широкі можливості вирішення проблеми. У категорії Б.4 йдеться про напругу всіх сил, точність, тиск через соціальні відносні норми.

Ілюстрацією категорії Б.4 може також слугувати і ситуація іспиту:

1. Знати відповідь на кожне питання та своєчасно здати роботу.
2. Вони виснажені, втомлені, але все ж таки відчують полегшення.
3. Вони знають, що іспит вже склали.
4. Вони отримують гарні оцінки.

Кодування категорії Б.4 на основі рис. 6 може вміщати такі відповіді респондента:

1. Залазить по горі вверх, хоче потрапити на гору.
2. Сильний, діяльний.
3. Хоче чого-небудь досягти, довести до кінця.
4. Залізе на гору.

У даному разі кодується категорія Б.4 на відміну від категорії Б.2, оскільки респондентом не названі прикметники, що відповідають внутрішньому стандарту якості, та вказується на зусилля і фіксація на результаті. Водночас речення: “Залазить по горі вверх, хоче потрапити на гору” та речення: “Хоче чого-небудь досягти, довести до кінця” виражають активність, яка дозволяє припустити, що цей мотив енергезує певний внутрішній тиск. У зв’язку з цим негативні емоції не самоврегулюються, а долаються через певну діяльність, що є характерним власне для площини 4 (уникнення негативного афекту через акціонізм), тобто негативний емоційний стан виявляється у цьому разі опосередковано через звуження мети та докладання зусиль у ситуації тиску.

### **Б.5. Страх невдачі (самокритика)**

При визначенні категорії Б.4 людиною передбачається наперед невдача. Однак через власні зусилля суб’єкт намагається уникнути можливої поразки, хоча й не завжди він це усвідомлює.

Зміст категорії Б.5 постулює, навпаки, такий стан особистості, коли вона вважає всілякі зусилля для запобігання неуспіху марними. Така самокритика допомагає зберегти власну гідність, коли відчуття тиску стає нестерпним, однак, з іншого боку, зростає почуття безпомічності. У людини переважає поганий настрій, зумовлений *невпевненістю, розчарованістю, безпорадністю, безвихіддю, страхом, бажанням отримати допомогу, низькою витримкою під час вирішення складних завдань, наданням переваг надмірно складним або ж занадто легким цілям.*

Визначається категорія Б.5 за допомогою рис. 10. При цьому домінує переважно така тематика:

“Безпомічність”. *Людина, що сидить за столом, не справилася із поставленим завданням. Вона повинна визнати свою поразку. Вона відчуває себе безпомічною та безпорадною.*

Типові відповіді:

1. Скласти тест.
2. Вона відчуває себе не у своїй тарілці, коли складання тесту буде невдалим і сподівається лише на щасливий випадок, що допоможе отримати позитивну оцінку.
3. Вона недостатньо ґрунтовно вивчила матеріал.
4. Невдача.

Інший приклад:

1. На папері лежить циркуль. У математиці я завжди розбирався особливо погано та мій батько сварив мене завжди за це.
2. Ця дурна математика!
3. Ніхто не може пояснити, чому це потрібно вчити.
4. У мої часи під час навчання в школі я міг ще математику в однокласників списати й це врятувало мене.

У наведеному прикладі кодується категорія Б.5 на відміну від категорії В.5, скільки тема досягнення знаходиться у центрі опису сюжету, а тема влади є лише супровідною (“Мій батько сварив мене завжди за це”).

Поряд з цим, розповідь описує сюжет, в якому всіляка активність є безрезультативною. Негативний афект не може бути самостійно урегульованим і через це персонаж не займається більше вивченням математики. Факт: “У математиці я завжди розбирався особливо погано” сприймається пасивно. Також є відсутнім самомотивування та має місце почуття безсмысленості: “Ніхто не може пояснити, чому це потрібно вчити”.

### 3. Мотивація влади (5 категорій)

Мотивація влади характеризує прагнення людини до автономії, самоствердження, самовираження, впливовості, реалізації власних (і соціальних) інтересів. При цьому людина може знаходитися на якій-небудь сходинці ієрархічних стосунків, відчувати як свої переваги, так і свою малозначущість та переживати у зв’язку з цим різні емоційні стани.

#### В.1. Мотив просоціальної влади

Категорія В.1 являє собою інтринсивний компонент мотивації влади, що зумовлений почуттям власної *дієвості, ефективності*. Це почуття переплітається з такою емоцією особистості, як *роздратованість*.

Автори методики вважають, що ефективність, дієвість людини є позитивним варіантом роздратованості, оскільки саме роздратованість спонукає часто людину до дії, коли діюча особа свою потребу у владі не протиставляє практично ніяким бар'єрам.

Саме тому зміст категорії В.1 стосується таких тем: *інших інструктувати, координувати, виховувати, передавати іншим цінності та уявлення, впливати, добитися визнання, переконувати, співчувати, допомагати, захищати, передавати свої знання* тощо. При цьому слід зважати на те, що тематика домагання визнання не повинна бути зумовлена складнощами, напругою, інакше потрібно враховувати категорію В.4. Тема категорії В.2 стосується скоріше *допомоги та підтримки інших*, оскільки допомагати іншим означає мати деякі переваги над оточуючими таким чином, що вони не зможуть відмовитися від сторонніх послуг. У зв'язку з цим альтруїзм базується вірогідніше теж на інтринсивному компоненті мотивації влади як впливу у власних інтересах на здібності, цінності та Я-концепцію сторонніх людей. Для цього людина повинна мати високу самодовіру, почуття самоцінності та схильність до ризику, про що свідчать в описах респондентів такі характеристики: *спокійний, сильний, гарний, надійний, самовпевнений* тощо.

Категорію В.1 віддзеркалює найкраще рис. 11. Складені респондентами історії стосуються найчастіше такого змісту:

“Давати пораду”. *Він дає своєму учню пораду, підбадьорює його у пошуках правильного рішення.*

Типові відповіді опитаних:

1. Підбадьорити інших (учнів) у їхньому успіху.
2. Вона почуває себе добре.
3. Вона радіє, що її методи навчання виявилися успішними.
4. Учень буде дуже успішним по цьому предмету.

### **В.2. Мотив опортуністичної влади (статусу)**

Однією з можливостей отримати владу є зосередження на собі уваги інших через драматичні дії та жести. Така форма оволодіння владою у різні часи та в різних культурах була зафіксована в якості мотиву, однак цей компонент мотивації влади не є інтринсивним, як категорія В.1, оскільки він спрямований на оточуючих, виражає прагнення до *поваги та визнання* інших. Цей мотив детермінований емоціями *радості, гордості та інтересу*. Суб'єктам, які знаходяться під впливом цього мотиву, притаманні дещо “поверхові” характеристики: *визнаний, поважний, бажаний, знаходиться у центрі уваги, справляє враження, честолюбивий, має певний статус (посаду), почуває себе улюбленим*



(*коханям*), *шановний, супер, важливий* тощо. Коли респондент вказує в описах негативні емоції, то відмічається категорія В.4.

Категорія В.2 виявляється найкраще на основі рис. 12. Історією-прототипом описів респондентів може бути наступне:

*“Бути в центрі уваги”. Він з легкістю піднімає вагу на очах у інших. Він пишається тим, що погляди інших зосереджені на ньому. Його поважають у групі ще більше.*

Приклади відповідей:

1. Посилити свій авторитет та з'ясувати розподіл ролей у групі.
2. Він почуває себе хвостовито.
3. Людина відчуває своє ствердження у новій ролі.
4. Усі підуть знову додому.

Наступний приклад кодування категорії В.2 завдяки рис. 11:

1. Він повідомляє своєму батьку про нагороду в спортивній школі.
2. Гордий, дорослий.
3. Через нагороду та радість батьків.
4. Про нього буде знятий кінофільм; він отримає міжнародне визнання.

У цьому прикладі кодується В.2 на відміну від Б.2, оскільки прикметник “Гордий” стосується відзнаки, нагороди, а не досягнення. Описи: “Він повідомляє своєму батьку про нагороду в спортивній школі”, “Гордий, дорослий” вказують на визнання батьків.

Останній приклад найкраще віддзеркалює відмінність категорій Б.2 та В.2. Зокрема, прикметник “гордий” стосується у категорії В.2 нагороди та визнання, а у категорії Б.2 – досягнення, відповідності певним стандартам якості.

### **В.3. Мотив самоствердження**

Мотив самоствердження описується на основі саморегулюючого подолання імпліцитної чи експліцитної загрози власної ефективності або впливовості, що може призвести до вияву агресії. Зміст описів респондентів включає: *позитивне переосмислення складнощів, зміна негативних обставин, реалізація бажань, рішення, агресивний самозахист проти несправедливих докорів* тощо. Емоційний стан людини при описі категорії В.3 являє собою зменшення роздратованості, тому описи респондентів будуть носити захисні характеристики: *спокійний, розслаблений, врівноважений* тощо.

Стимульним матеріалом для вияву мотиву самоствердження може бути рис. 13. Його тема включає такі аспекти:

*“Самоствердитися”. Його сварить шеф. На перший погляд він є роздратованим та фрустрованим, однак він швидко заспокоюється та пояснює шефу свою точку зору.*

Типові приклади відповідей:

1. Переконати інших у важливому значенні своєї думки.
2. Вона роздратована.
3. Оскільки інші їй не вірять.
4. Вона ще зможе добитися визнання своєї точки зору.

Інший приклад:

1. Вона є керівником і для неї важливо разом реалізувати серйозний проект.
2. Трохи збентежена, але все-таки спокійна.
3. Оскільки вона знає, що як керівник вона не буде брати участь у дріб'язкових деталях процесу реалізації проекту. Водночас вона користується принциповою довірою та повагою співробітників.
4. Коли проект буде обговорений із усіма колегами, вона візьме участь у найважливіших пунктах проекту та її почуття збентеженості зникне.

Категорія В.3 відрізняється від категорії В.4 тим, що завдяки категорії В.3 можна описати негативні та позитивні валентності водночас (“Оскільки вона знає, що як керівник вона не буде брати участь у дріб'язкових деталях процесу реалізації проекту. Водночас вона користується принциповою довірою та повагою співробітників”).

#### **В.4. Мотив забороненої влади**

Розмаїття тем категорії В.4 зводиться до того, що потреба у владі в нашому суспільстві оцінюється негативно та відповідно супроводжується відмовою від прямих домагань влади. Однак це не означає, що людина стає менш мотивованою до влади, навпаки, її описи вказують на це при запереченні влади як такої та її позитивних сторін. Як і категорія В.3, категорія В.4 характеризується теж емоцією роздратованості. Проте, якщо у категорії В.3 *роздратованість* виникає лише у разі несправедливих вимог інших (з'являється *обурення*, що призводить до необхідності отримання додаткової інформації з метою самозахисту). Під час інтерпретації категорії В.4 слід говорити про *лють*, зумовлену виплеском негативних емоцій.

Іншою важливою відмінністю категорій В.3 та В.4 є те, що категорія В.3 репрезентує активну та емоційну дискусію, до якої відносяться також гумор і креативність. При розгляді категорії В.4 йдеться не стільки про емоційний стан особистості, скільки про *дію*, тобто заперечення тематики влади.

Ця тематика віддзеркалює намір *нікого прямо не атакувати, нікого не образити чи залякати, не застосовувати владу, керуватися почуттям обов'язку, а не владою, бути люб'язним* тощо.

Категорія В.4 виявляється найкраще при демонстрації рис. 14. При цьому тематика оповідань респондентів буде такою:

*“Повинен кого-небудь пригнічувати”. Шеф дає розпорядження. Він не хоче користуватися своєю владою, однак завдання повинно бути виконано. Саме тому мусить шеф тишнути на підлеглих.*

Типові відповіді:

1. Не залякати інших людей.
2. Полегшення.
3. Вона задоволена, встановивши приємну та чесну ситуацію.
4. Всі разом знову починають працювати.

Наведений приклад наочно демонструє зміст категорії В.4, оскільки слово “НЕ”, тобто “Не залякати” є вирішальним для її кодування. Проте це заперечення не повинно бути висловлено так експліцитно, як наведено у наступному прикладі (слід зауважити, що ця категорія може також кодуватися й на основі рис. 3):

1. Людина, яка сидить, розповідає що-небудь погане за спиною про ту особу, що стоїть.
2. Вона відчуває антипатію, однак побоюється висловити її відверто.
3. Напевно, та людина, що стоїть, неприємна.
4. Інша людина, яка сидить, це все слухає та говорить, що коли існує проблема з цим чоловіком, потрібно поговорити з ним про це відкрито.

Опис “розповідає що-небудь погане про ту особу, що стоїть” не зараховується як визнане бажання влади, а як заперечення влади. Інший приклад віддзеркалює прямий варіант категорії В.4, у якому натякається на диктаторський елемент та акціонізм переплітається з уникненням емоційних проявів.

1. Інша особа його слухає.
2. Повністю нейтральний.
3. Тому що він іншій людині лише що-небудь повідомляє.
4. Обидва ведуть спокійну розмову.

### **В.5. Мотив підпорядкування (до безсилля)**

Найперше слід відмітити, що навіть у підкоренні спостерігається мотив влади. Саме тому ті люди, що сигналізують безвладність, не так легко піддаються нападам інших, беруть участь у чужій владі й можуть дуже швидко самі включитися в ієрархію. Бажання мати вплив на інших нерідко реалізовується у таких людей через негативні настрої (стратегія – завдяки притворним слабкостям отримати владу над оточуючими, що відповідає класичному мазохістському типу).

Зміст описів респондентів кружляє навколо тем: *слухняність, клопотання, безнадійність, марність, отримати допомогу, відчувати себе безсилим, хворий, винний* та емоцій, пов'язаних із безпомічністю: *малоцінний, безпомічний, безвладний, малий* тощо. Поряд з цим в описах респондентів можуть з'явитися теми інших категорій влади (наприклад, В.1 чи В.2), однак вони будуть відрізнятися нереальністю.

Категорія В.5 провокується найкраще рис. 15. Історія-прототип може звучати таким чином:

*“Підпорядкування / безсилля”. Учень отримав у свого вчителя як покарання додаткову роботу, оскільки він заважав на уроці. Він вислуховує зараз догану; для нього важливо не роздратувати вчителя ще більше. Учень почуває себе пригнічено, безсило, адже він не може нічого зробити для зміни рішення вчителя.*

Думки респондентів можуть бути такими:

1. Підбадьоритися, отримати ясність та самовпевненість.
2. Маленький і стиснутий.
3. Інша людина поводить себе домінантно та лякливо.
4. Слід виконати додаткову роботу як покарання.

Категорія В.5 може також кодуватися й на основі рис. 13. Відповіді респондентів можуть носити такий характер:

1. Хоче отримати певне пояснення, вимагає його.
2. Підкореним, втомленим.
3. Оскільки бачить, що інший персонаж виглядає врівноваженим та реагує суверенно.
4. Завіє від гніву.

Фрустрована потреба у владі виявляється у даному описі через “підкорений” та “завіє від гніву”. Також бажання впливати на інших характеризується через речення: “Хоче отримати певне пояснення, вимагає його”, що свідчить про перенесення власних негативних настроїв на інших.

Наступний приклад кодування категорії В.5 на основі рис. 11:

1. Вона отримує щирі сердечні поради.
2. Принижено, сприймає їх недобродушно.
3. Поради є також ударами.
4. Персонаж виросте скоро й не буде більше вимушено вислуховувати добрих порад.

У цьому прикладі не зважаючи на компоненти надії, кодується категорія В.5 (на відміну від категорії В.4), оскільки висловлюється песимістичний варіант надії (“Поради є також ударами”, “Персонаж виросте скоро й не буде більше вимушено вислуховувати добрих порад”).

**Методика 2. МОТИВАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ: СВІДОМІ МОТИВИ***Автор: Ю. Куль**Адаптація: С.В. Воронова*

**Мета:** визначити експліцитну мотивацію спілкування (і стосунків), влади, досягнення особистості.

**Бланк опитувальника:**

№ опитувальника \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать [ ] жінок [ ] чоловік

Освіта \_\_\_\_\_

Професія \_\_\_\_\_

**Інструкція:**

Дайте, будь-ласка, відповідь на наступні питання таким чином:

1 – Практично не погоджуюсь; 3 – Переважно погоджуюсь;

2 – Трішки погоджуюсь; 4 – Повністю погоджуюсь.

- 1) Мені легко поводитися із коханою людиною та водночас зважати на мої власні потреби.
- 2) Мені подобається фізичний контакт з іншими людьми (рукоштовування, поплескування по плечі тощо).
- 3) Я часто розмірковую про те, як моя поведінка впливає на моїх друзів та на мою кохану людину.
- 4) Якщо я зіштовхуюся з відмовою, я стаю наче паралізований.
- 5) Коли я висловлюю власну думку, я почуваю себе майже повністю вільним та можу висловити все, що я справді думаю.
- 6) Я часто отримую перевагу над іншими.
- 7) Якщо я вже досяг впливової позиції, мені хочеться досягти ще дедалі більш впливового становища.
- 8) Навіть, якщо я знаю, що я потребую, я це повідомляю іншим неохоче.
- 9) Якщо я думаю про мої сьогоднішні досягнення, я почуваю себе дуже добре.
- 10) Під тиском я не можу показати гарні результати.
- 11) Чим складнішим є завдання, тим наполегливіше буду я намагатися його виконати.
- 12) Коли я припускаюся помилки, то нервуюся і не можу виконати навіть простої роботи.
- 13) Мені приємно спілкуватися з іншими людьми.
- 14) Часто я шукаю справедливої дискусії з оточуючими.
- 15) Коли я вже розв'язав складне завдання, я підшукую собі відразу іншу складну справу.

- 16) Сумісне проведення часу з іншими людьми надає моєму життю сенс.
- 17) Нерідко я відчуваю сильну потребу бути близьким іншим людям.
- 18) У дружбі та в коханні я дуже часто розмірковую, яким чином ще я можу покращити наші стосунки.
- 19) Коли до мене людина ставиться не дуже люб'язно, це мене довго тривожить.
- 20) Якщо мені хто-небудь грубо відповідає, я тримаю відповідну реакцію напоготові.
- 21) Думаю, що я маю переваги над іншими.
- 22) Коли я хочу іншу людину в чому-небудь переконати, то розмірковую, про що вона найчастіше розмовляє.
- 23) Якщо хто-небудь є досить самовпевненим, я поводжуся скоріше з такою людиною стримано.
- 24) При виконанні буденних завдань, я почуваю себе досить вільним у тому, що саме та яким чином я це повинен робити.
- 25) Коли на мене хто-небудь тисне, то моя працездатність знижується.
- 26) У сфері досягнень я обираю собі найчастіше найбільш складні завдання.
- 27) При невдачах я найчастіше занепадаю духом.
- 28) Я відчуваю себе у своїй стихії, коли я можу з іншими людьми попліткувати.
- 29) Моєму оточенню подобається, коли я визначаю, що та яким чином слід робити.
- 30) Коли можна отримати складне завдання, то я погоджуюся на це часто добровільно.
- 31) Коли я потрапляю у незнайому групу, то швидко відчуваю, які саме теми для розмови окремим особам подобаються, а які ні.
- 32) Люди у моєму оточенні нерідко потребують зосередженості всієї моєї уваги на них.
- 33) У дружбі я часто обдумую, які наслідки має моя поведінка для стосунків.
- 34) Коли хто-небудь ставиться до мене нелюб'язно, це турбує мене досить сильно.
- 35) При розбіжності думок з іншими людьми мені часто спадає на думку, яким чином я все-таки повинен наполягти на своєму.
- 36) Я почуваюся серед тих людей добре, над якими я відчуваю свої переваги.
- 37) У ситуаціях, коли слід довести свою точку зору, я намагаюся взяти гору над іншими.
- 38) Порівняно з людьми, у яких є влада, я почуваюся часто переможеним.

- 39) Я задоволений своїми життєвими досягненнями.
- 40) Я можу лише тоді показати відмінні результати у діяльності, коли я виявляю спонтанне бажання до неї.
- 41) Найчастіше мене приваблюють цілковито складні завдання.
- 42) Низький результат може мене по-справжньому сильно пригнічувати.
- 43) Близькість із людьми є важливішою для мене у моєму житті, ніж мої досягнення.
- 44) Я лише тоді у захваті, коли існує можливість подискутувати з іншими людьми.
- 45) Коли я годинами можу виконувати складну роботу, я почуваюся щасливим.
- 46) Я завжди знаходжу людей, з якими я міг би поділитися своїми почуттями.
- 47) У спілкуванні з іншими я цілковито керуюся своїми почуттями.
- 48) Від стосунків із коханою людиною я багато очікую.
- 49) Коли я знайомлюся з людиною, я нерідко відчуваю страх, що мене не зрозуміють.
- 50) Я дуже спритний.
- 51) Мені подобається почуття моєї переваги над іншими.
- 52) Я намагаюся просуватися по службових сходах якомога швидше вгору.
- 53) Мені часто буває складно оцінити, чи можу я помірятися силами з іншими людьми чи ні.
- 54) З більшістю завдань, за які я беруся, я можу справитися.
- 55) Коли від мене вимагають певних досягнень, я стаю слабшим.
- 56) Моє прагнення до досягнень є ненаситним.
- 57) Неуспіх може цілковито позбавити мене запалу у справі.
- 58) Мені подобається розмовляти з приємними людьми про різні речі.
- 59) У групі я переконливо захищаю свою думку.
- 60) Часто я спонтанно підшукую яку-небудь заняття, в якому я б міг перевірити свої здібності.
- 61) Коли я знаходжуся разом з іншими людьми, розваги є для мене важливіші, ніж особисті розмови.
- 62) Я охоче заступаюся за інших людей.
- 63) Досягнення стають для мене лише тоді успіхом, коли я є кращим порівняно з іншими.
- 64) Я з острахом беру на себе відповідальність за дії та вчинки інших у групі, до якої належу.
- 65) Найбільше мені подобаються прості ординарні люди.

- 66) Я отримую задоволення від того, що допомагаю іншим людям.
- 67) Я нерідко порівнюю власні досягнення з досягненнями інших людей.
- 68) Навіть якщо мене попросять керувати групою, я буду намагатися утриматися від цього.
- 69) Поверхова приємна бесіда подобається мені більше, ніж ґрунтовна глибока розмова.
- 70) Я маю здатність спонукати інших людей до добрих справ.
- 71) Для мене є сильним стимулом моє прагнення стати кращим за інших.
- 72) Я б боявся взяти на себе відповідальність за інших людей.
- 73) Я ладнаю з більшістю людей дуже добре.
- 74) У групі я піклуюся найчастіше про її згуртованість.
- 75) Досягнення означають для мене бути кращим за інших.
- 76) Необхідність брати на себе відповідальність за оточуючих викликає у мене страх.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Підраховується кількість отриманих балів за кожною із шкал.

При цьому слід враховувати, що *шкали 1-16* визначають силу зв'язку кожного з трьох базових мотивів (спілкування, досягнення, влади) із чотирма макросистемами (почування, інтуїція, мислення, відчуження) (Ю.Куль, 2001, С. 610). Згідно з цим визначають експліцитні мотиваційні тенденції особистості.

*Шкали 17-19* діагностують, як і у звичних опитувальниках, відносну домінантність (силу) кожного з трьох базових мотивів (спілкування, досягнення, влади) (Ю.Куль, 2001, С. 610).

### **Ключ:**

***Шкала 1. (А'3.) Інтегративне спілкування:*** 1, 16, 31, 46.

За допомогою питань цієї шкали можна судити про те, наскільки особистість використовує свій життєвий досвід у спілкуванні з іншими й відповідно поводить себе осмислено, обережно, інтегративно.

Особи із високими показниками вираженості цієї мотиваційної диспозиції сприймають адекватно не лише власні потреби у процесі спілкування, а й дуже добре усвідомлюють очікування співбесідника, що сприяє справжньому обміну почуттями, узгодженню думок і потреб. Такі люди відрізняються здатністю швидко врегульовувати конфлікти, піклуватися про згуртованість групи.

*Низькі показники* свідчать про складнощі в адаптації власних потреб у спілкуванні до потреб партнера.



**Шкала 2. (A'1.) Інтуїтивне спілкування:** 2, 17, 32, 47.

Шкала вимірює, наскільки спонтанно та відкрито особистість може поводити себе у соціальних ситуаціях та викликати позитивні емоції в інших людей. Такий стиль спілкування відповідає реалізації *мотиву інтимної зустрічі* за ОМТ, оскільки інтуїтивне управління поведінкою характеризує адекватність вербальних і невербальних засобів спілкування.

*Високі показники* цього мотиву свідчать про легкість, товариськість і поверховість у стосунках. Однак в ускладнених соціальних інтеракціях такі особи поведуть себе швидше імпульсивно, ніж дипломатично.

*Низькі показники* за цією шкалою вказують на складнощі у взаєминах зі сторонніми людьми та неадекватність реакцій у спілкуванні. Такі люди справляють враження “холодних” і їм рідко вдається спонукати інших до прояву позитивних емоцій.

**Шкала 3. (A'4.) Об'єктивно-аналітичне спілкування:** 3, 18, 33, 48.

Шкала діагностує тенденцію особистості до вияву об'єктивності та аналітичності у спілкуванні з іншими, особливо тоді, коли необхідно проявити власну компетентність у вирішенні проблем, діяти цілеспрямовано, згідно з планом.

*Високі показники* цього мотиву вказують на діловитість та надійність респондента у соціальних контактах. З іншого боку існує небезпека сприймання таких людей у процесі спілкування як “холодних”, маніпулятивних, надмірно раціональних, коли емоційний особистісний контакт з ними є дуже короткотривалим.

*Досить низькі показники* вказують на схильність респондента дуже швидко “втрачати голову” у конфліктних ситуаціях і нездатність тверезо мислити, діяти цілеспрямовано.

**Шкала 4. (A'5.) Сензитивне спілкування:** 4, 19, 34, 49.

Особи з такою формою мотивації спілкування тяжіють до тенденції швидко збирати коментарі та сигнали інших людей, з'ясовувати суперечності та проблеми у стосунках.

Однак *однобічне* надання переваг лише цій формі спілкування може призвести до побудови лише критично-відчужених, пасивних або боязких стосунків. З іншого боку, такі особи сензитивно реагують на критику, їх неприйняття сторонніми та водночас відрізняються високою потребою в гармонії.

*Дуже низькі показники* за цієї шкалою засвідчують можливість грубого, некоректного ставлення респондента до оточуючих. У патологічних випадках такі особи не можуть витримати негативних настроїв та емоцій у стосунках і приховують це через власний акціонізм.

**Шкала 5. (В'3.) Інтегративна влада:** 5, 20, 35, 50.

Шкала досліджує здатність діяти обережно та обдуманно, бути гнучким і творчим під час захисту власної позиції.

При *сильно виражених показниках* цього мотиву особистість діє дуже креативно, приймає зрілі рішення, є відкритою, готовою до учіння, ставиться з розумінням і повагою до інтересів та ідей оточуючих, переслідує при цьому вдало власні цілі та водночас здійснює вплив на оточуючих.

**Шкала 6. (В'2.) Інтуїтивна влада:** 6, 21, 36, 51.

Шкала діагностує здатність спонтанно та інтуїтивно діяти, швидко реагувати на соціальні події з метою захисту своєї точки зору, власних інтересів, ідей та для впливу на інших.

*Однобічно виражений* мотив інтуїтивної влади може негативно впливати на комплексні та ризиковані ситуації, в яких людина починає зазвичай діяти імпульсивно та необдуманно.

**Шкала 7. (В'4.) Контрольована влада:** 7, 22, 37, 52.

Діагностується тенденція до реалізації цілей в об'єктивно-аналітичному контексті та водночас до захисту власної позиції з метою впливу на інших. Такі люди планують конкретні кроки для досягнення поставлених цілей, обирають найбільш вдалу стратегію та влучні аргументи для переконання й водночас можуть залишатися емоційно нейтральними.

При *однобічному переважанні* цього мотиву людина тяжіє до втрати загальної картини ситуації або ж їй не вистачає емоційного заряду для переконання інших і натхнення для реалізації власних цілей. Крім того, існує небезпека трансформації наполегливості у впертість.

**Шкала 8. (В'5'1.) Сензитивна влада:** 8, 23, 38, 53.

Ця форма мотивації влади є найбільш сензитивною. Шкала досліджує здатність особистості відчувати потенційні конфлікти та водночас ставати нерішучим, невпевненим у процесі реалізації мети та задоволення своїх інтересів.

При *надмірно високих показниках* мотиву людина зосереджується переважно на саме тих негативних аспектах, які найбільше можуть зруйнувати її позицію (наприклад, почуття власної малоцінності чи безвладдя, безпорадність).

При *низьких показниках* особистість тяжіє більшою мірою до осмисленої, поміркованої поведінки та не дає себе залякати чужою критикою, відхиленням тощо.

**Шкала 9. (В'3.) Обережне досягнення успіху:** 9, 24, 39, 54.

Зазначена мотиваційна тенденція свідчить про обережну осмислену, креативну реалізацію складних завдань і вимог. Причому труднощі та ризик невдачі не заперечуються, а усвідомлюються; існуючі знання

використовуються особистістю гнучко та творчо з метою розширення спектра альтернатив для розв'язання складних задач.

**Шкала 10. (Б'1.) Інтуїтивне досягнення мети :** 10, 25, 40, 55.

Шкала діагностує, наскільки особистість може спонтанно та інтуїтивно підходити до вирішення нових завдань. Інтуїтивне управління поведінкою підтримує здібність вирішувати швидко й успішно завдання та витратити при цьому мінімальну енергію й сили у сфері досягнень. Ця здатність зростає завдяки позитивному настрою суб'єкта діяльності, коли освоєння нових технік, методів роботи приносить задоволення.

З іншого боку, *надмірно сильна вираженість* цієї мотиваційної тенденції вказує на небезпеку появи необдуманих поспішних дій чи уникнення складних цілей досягнення.

*Дуже низькі показники* свідчать про схильність респондента не помічати простих та рутинних вирішень деяких завдань і організувати діяльність із більшими, ніж необхідно, затратами зусиль.

**Шкала 11. (Б'2.) Стратегічне досягнення мети:** 11, 26, 41, 56.

Шкала вимірює тенденцію справлятися з завданнями, використовуючи об'єктивно-аналітичні стратегії, які є особливо ефективними під час розв'язання складних задач. Такі люди ніколи не випускають із поля зору намічені цілі й послідовно, наполегливо йдуть до досягнення мети.

При *однобічному вираженні* цієї форми мотивації досягнення існує небезпека надмірного заглиблення в аналіз та виваженість альтернатив діяльності й, таким чином, втрати енергії для реалізації власних цілей або ж неспроможності своєчасного початку роботи.

*Низькі показники* за даною шкалою вказують на відсутність компетентності в планомірних діях у комплексних ситуаціях досягнення та відповідно їх уникнення.

**Шкала 12. (Б'5.) Сензитивне досягнення мети:** 12, 27, 42, 57.

Шкала описує схильність дуже ґрунтовно виконувати завдання при одночасному переживанні при цьому страху невдачі. Однак така тенденція характеризується певними перевагами, зокрема, коли йдеться про точність і досконалість у роботі.

Особи з *високими показниками* цього мотиву завчасно зосереджують свою увагу на можливому ризику, небезпеці, дефіциті якості виконання роботи, які можуть призвести до поразки та невдачі у діяльності. Водночас такі люди прагнуть до покращення, оптимізації результатів власної роботи. Нерідко ці респонденти швидше втрачають запал через помилки, які ведуть до переживання страху невдачі. Й замість того, щоб удосконалювати результати своєї роботи, вони очікують від оточуючих розв'язання власної проблеми.

*Дуже низькі показники* слугують свідченням того, що особистість характеризується надмірно низьким страхом невдачі й відповідно вирішує завдання, не зважаючи на деталі, припускається при цьому помилок.

**Шкала 13.** (*A'2.*) Екстравертоване спілкування: 61, 65, 69, 73.

Дана мотиваційна тенденція є субкатегорією *інтуїтивного стилю спілкування*, оскільки йдеться про вибір складних і поверхових соціальних контактів.

Особи з *високими показниками* за цією шкалою спілкуються з більшістю співбесідників дуже успішно, тяжіють більшою мірою до приємних розважальних бесід, уникають глибокого ґрунтового обговорення проблеми.

При наявності *дуже високих показників* вираженості цього мотиву в респондентів у процесі комунікації виступають на передній план розваги та хороший настрій.

*Низькі показники* свідчать про те, що людина мало цікавиться поверховими, незобов'язуючими контактами та прагне більшою мірою до глибоких особистісних стосунків.

**Шкала 14.** (*B'1.*) Альтруїстична влада: 62, 66, 70, 74.

Шкала описує готовність індивіда допомагати іншим і таким чином впливати на "Я" оточуючих.

При *сильному вираженні* цієї мотиваційної тенденції існує небезпека нездатності відмежуватися від тих, хто потребує допомоги та поради (тобто сказати "Ні") й таким чином знехтувати власними інтересами і потребами.

**Шкала 15.** (*B'4.*) Конкурентноспрямоване досягнення мети: 63, 68, 72, 76.

Під час аналізу цієї форми мотивації досягнення мова йде про субкатегорію "честолюбивих цілей досягнення". Показником зазначеної мотиваційної тенденції є схильність особистості поповнювати спонукаючу енергію до дії через ситуації змагання, конкуренції з іншими. Причому вирішального значення набуває соціальне порівняння, намагання бути кращим за оточуючих. Коли ж ситуація змагання є недостатньою, потенціал досягнення людини обмежується, оскільки особа мотивується виключно через зовнішнє порівняння у розв'язанні задач.

*Дуже низькі показники* за цією шкалою свідчать про те, що особистість може сама себе мотивувати на реалізацію складних цілей, надає переваги партнерському співробітництву замість конкуренції та змагання.

**Шкала 16.** (*B'5'2.*) Страх відповідальності: 64, 68, 72, 76.

Шкала описує ступінь готовності індивіда добровільно брати на себе відповідальність за інших або ж за розв'язання складних задач.

*Високі показники* вказують на те, що відповідальність респондента пов'язується з негативними почуттями та емоціями, викликає острах, боязкість і тому переваги надаються уникненню відповідальних ситуацій.

*Низькі показники* означають, що респондент здатен брати відповідальність за результати як власної, так і групової роботи, причому без переживання негативних емоційних станів.

**Шкала 17. *Домінування мотивації спілкування та стосунків:*** 13, 28, 43, 58.

Шкала характеризує силу потреби у соціальних контактах та інтенсивність цієї енергії, яку респондент здатен витратити з метою встановлення і підтримання міжособистісних взаємин. Причому мова може йти як про взаємний обмін і прив'язаність, так і про поверхові колегіальні чи товариські контакти.

Сила усвідомлених мотивів спілкування і стосунків являє собою індикатор затраченої енергії, з якою людина свідомо шукає комунікативну, фізичну чи емоційну близькість, обмін з іншими. Однак усвідомлена оцінка індивідом своєї мотивації спілкування та стосунків не є свідченням вираженості емоційної підтримки експліцитних цілей стосунків через імпліцитні мотиви, які діагностуються ОМТ.

*Низька вираженість* експліцитної мотивації спілкування та стосунків вказує на те, що соціальні контакти на свідомому рівні мають для людини невелике значення або ж вона відчуває труднощі у встановленні стосунків.

*Яскраво виражена домінантність* експліцитної мотивації спілкування та стосунків свідчить про переважаючу орієнтацію на інших людей, превалювання у структурі особистості таких аспектів, як захищеність, прив'язаність, товариськість, які водночас гальмують орієнтацію особистості на досягнення успіху та прагнення до влади.

**Шкала 18. *Домінування мотивації влади:*** 14, 29, 44, 59.

Шкала описує інтенсивність усвідомленого прагнення до влади, силу потреби в автономності, самостійної організації ситуацій, прояву лідерства, здійснення впливу на інших з метою реалізації власних цілей. Сюди відносяться також і прагнення до здобуття соціального статусу та отримання визнання. Однак усвідомлена оцінка індивіда своїх мотивів влади не є показником вираженості емоційної підтримки цілей влади через імпліцитну мотивацію влади, яка діагностується ОМТ.

Слід також відмітити, що *комбінація низької експліцитної мотивації влади з високою імпліцитною мотивацією влади* є свідченням того, що прагнення до влади не усвідомлюється особистістю на належному рівні, оскільки "влада" викликає в неї негативні асоціації, та вона починає ігнорувати позитивні соціально-інтегративні форми влади.

*Низька вираженість* показників цієї шкали вказує на низьку здатність до реалізації мотивації влади.

*Дуже високі показники* уможлиблюють, з одного боку, ефективні дії. А з іншого боку, існує небезпека зниження синзетивності у відносинах з оточуючими.

**Шкала 19. Домінування мотивації досягнення:** 15, 30, 45, 60.

Сила експліцитної мотивації досягнення вказує, з якою інтенсивністю респондент оцінює свою потребу в реалізації складних і честолюбивих цілей, бажання учитися, самоудосконалюватися, підвищувати власну компетентність, оволодівати новими знаннями, уміннями, навичками. Сюди відноситься також прагнення до досягнення якісно високих результатів або ж намагання бути кращим у ситуації соціального порівняння, конкуренції, змагання.

*Високі показники* за цією шкалою свідчать про здатність особистості ставити перед собою складні цілі досягнення.

*Констеляція високих показників експліцитної мотивації досягнення та низького імпліцитного прагнення до досягнення успіху* за ОМТ відповідає схильності людини до реалізації цілей, які на емоційному рівні залишаються без підтримки, що підвищує ризик виникнення стресових ситуацій.

*Слабко розвинена експліцитна мотивація досягнення* вказує на те, що особистість менш наполегливо буде розв'язувати складні задачі та досягати поставлені цілі та відповідно буде намагатися уникати таких ситуацій.

Однібічно зорієнтовані на досягнення успіху особи (з високими показниками за цією шкалою) часто не помічають того, що не всі люди характеризуються однаково високими домаганнями у якості виконання складних завдань.

## 7.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

### Вправа 1

**Мета:** змінити негативно забарвлені структури мови та мислення на позитивні.

#### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним пояснюється, що мова – це не лише важливий засіб комунікації, а й форма мислення. Змінюючи мовлення, ми змінюємо і мислення, наше ставлення до предметів навколишнього світу, сенс власної діяльності. Наприклад, коли ми говоримо: *"Я повинен це зробити"* ("Ich muss das machen...", "I must do it..."), то активуються одні когнітивні та мотиваційні структури певного ставлення до діяльності. А коли ми стверджуємо: *"Було б чудово, якби я це зробив"* ("Es wäre toll, wenn ich das machen könnte...", "It would be splendid if I do it..."), то

активуються зовсім інші психічні структури, виявляється інше ставлення до діяльності. Тому існують відмінності в мотиваційному впливі між такими вербальними структурами як: *"Я не можу..."* ("Ich kann nicht...", "I can't...") та *"Я хочу"* ("Ich will...", "I want..."). З огляду на це слід відмовитися від таких мовних одиниць, що редукують бажання діяти й вживати висловлювання з більшим мотиваційним впливом.

Далі вноситься пропозиція висловити досліджуваним власне ставлення до учіння: а) у типовій для нас формі (наприклад, *"Мені потрібно"*); б) замінити це висловлювання на твердження з більш сильним мотиваційним впливом (наприклад, *"Я хочу"*); в) обрати такі словесні структури, що найбільш сильно спонукають нас до діяльності; г) вживаючи нові вербальні структури, придумати декілька оповідань на тему успіху.

### **Обговорення:**

З'ясовується ступінь сформованості позитивного мислення, спрямованого на досягнення успіху досліджуваних; виявляються складнощі, які виникли при виконанні завдання.

## **Вправа 2**

**Мета:** розробити стратегію досягнення успіху.

### **Хід виконання роботи:**

Під час виконання завдання учасникам необхідно змоделювати особистісний простір тих людей, які вже досягнули успіху в житті, описати їхні особистісні якості, особливості поведінки, що допомогли домогтися визнання, та уявити себе на їх місці, спробувати пережити їхні інтелектуальні інтереси, перемоги, поразки, відчути творчу енергію та красу діяльності.

Поряд з цим наводяться висловлювання видатних людей про особливості досягнення успіху: *"Надхнення – це такий гість, який не любить відвідувати лінивих, воно приходить до тих, хто кличе його"* (П.І. Чайковський) ("Inspiration is the guest which dislikes to attend the lazy, it comes to calling ones"; "Inspiration ist ein Gast, der die Faulenzer nicht besuchen mag, sondern die besucht, die sie rufen"); *"Щоб виправдатися у власних очах, ми нерідко переконуємо себе, що не в силах досягнути мети; насправді, ми не безсильні, а безвольні"* (Ф. де Лярош Фуко) ("Um sich in eigenen Augen recht zufertigen, wir überzeugen nicht selten sich selber, dass wir nicht imstande sind, das Ziel zu erreichen; In der Wirklichkeit sind wir nicht kraftlos, sondern willenlos"; "To be justified in own eyes, we confirm that we cannot achieve a goal, we're not powerless, we're weak-willed in reality"). Учасникам пропонується порозмірковувати над тим, які ще настанови, поради змогли б дати їм ці люди.

**Обговорення:** Аналізуються стратегії досягнення успіху як видатних людей, так і самих учасників групи.

## 7.6. КОНТРОЛЬ ЗНАЇЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Мотивація”(0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Мотивація”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Мотивація”.

### Рекомендована література:

1. *Вилюнас В.К.* Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
2. *Воронова С.В.* Адаптація «Тесту мотиваційних здібностей» // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. – К.: Ін-т психології імені Г.С.Костюка АПН України, 2005. – Т. 7, Вип. 5. – С. 111-123.
3. *Воронова С.В.* Адаптація “Оперантного мультимотивного тесту (ОМТ)” // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – Вип. 32 (8). – С. 12-21.
4. *Занюк С.С.* Психология мотивации. – К., 2001.
5. *Зелінська Т.М., Воронова С.В.* Формування мотивації досягнення у майбутніх учителів. – Черкаси, 2004.
6. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб., 2000.
7. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: Пер. с нем. – 2-е изд. – СПб., 2003.
8. *Kuhl J.* Der Motiv-Umsetzungs-Test (MUT). Unveröffentlichter Fragebogen. – Osnabrück: Universität Osnabrück, 1999.
9. *Kuhl J.* Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme. – Göttingen, 2001.
10. *Kuhl J. & Scheffer D.* Der Operante Multi-Motiv-Test (OMT): Manuell. – Osnabrück: Universität Osnabrück, 1999.
11. *McClelland D.C., Koestner R. & Weinberger J.* How do self-attributed and implicit motives differ? // Psychological Review. – 1989. – V. 96. – P. 690-702.
12. *Scheffer D.* Implizite Motive: Entwicklungskontexte und modulierende Mechanismen: Unveröffentliche Dissertation. – Osnabrück: Universität Osnabrück, 2001.
13. *Spangler W.D.* Validity of questionnaire and TAT measures of need for achievement: Two meta-analyses // Psychological Bulletin. – 1992. – V. 112. – P. 140-154.
14. *Weiner B.* An attribution theory of motivation and emotion. – N. Y., 1986.



## 8. ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ

### 8.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

**Почуття** (*feelings, Gefühl*) – це психічний процес, що відображає певне значення предметів, явищ для задоволення соціальних, духовних потреб, які переживаються з позитивною, негативною чи індивергентною модальністю.

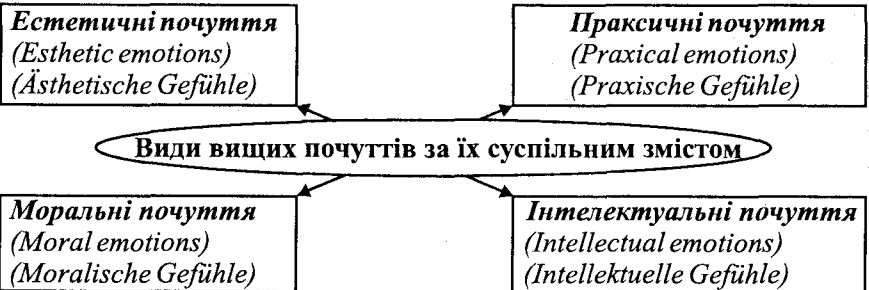
**Емоція** (*emotion, Emotion*) – це психічний процес, що відображає у формі безпосереднього переживання значущих для індивіда предметів і явищ для задоволення біологічних, матеріальних потреб.

Види емоцій:

1. За безпосередністю чи опосередкованістю відображення дійсності:
  - **прості емоції** (*primary emotions, einfache Emotionen*);
  - **складні емоції** (*complicated emotions, komplizierte Emotionen*);
2. За суб'єктивною цінністю (за Б.І. Додоновим):
  - **альтруїстичні емоції** (*altruistic emotions, altruistische Emotionen*);
  - **комунікативні емоції** (*communicative emotions, kommunikative Emotionen*);
  - **глоричні емоції** (*glorious emotions, glorifizierende Emotionen*);
  - **практичні емоції** (*praxical emotions, praxische Emotionen*);
  - **пугнічні (мобілізаційні) емоції** (*mobilized emotions, mobilisierende Emotionen*);
  - **романтичні емоції** (*romantic emotions, romantische Emotionen*);
  - **гностичні емоції** (*gnostical emotions, gnoseologische Emotionen*);
  - **естетичні емоції** (*esthetic emotions, ästhetische Emotionen*);
  - **гедонічні емоції** (*hedonic emotions, hedonistische Emotionen*);

За характером впливу на діяльність:

- **стенічні емоції** (*sthenic emotions, sthenische Emotionen*);
- **астенічні емоції** (*asthenic emotions, asthenische Emotionen*).



## 8.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: “ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ”

1. Поняття про емоції та почуття.
2. Психологічні теорії емоцій.
3. Вираження емоцій та почуттів.
4. Форми переживання емоцій та почуттів.
5. Класифікація різновидів емоцій.
6. Види вищих почуттів.
7. Виховання емоційної сфери особистості.

**Основні поняття:** *почуття, емоції, альтруїстичні емоції, комунікативні емоції, глоричні емоції, праксичні емоції, пугнічні емоції, романтичні емоції, гностичні емоції, гедонічні емоції, естетичні емоції, фрустрація, афект, настрій, пристрасть, любов, кохання, стеничні емоції, астенічні емоції, естетичні почуття, праксичні почуття, інтелектуальні почуття, моральні почуття, тривожність.*

## 8.3. ТЕМИ РЕФЕРАТИВ

1. Емоції та пізнавальні процеси.
2. Емоційне виснаження вчителя.

## 8.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

### Методика 1. Дослідження тривожності

Автори: Ч.Д. Спілберг – Ю.Л. Ханін.

**Мета:** дослідити особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності.

**Хід виконання роботи:**

Респондентам пропонується прочитати уважно наведені нижче судження шкали ситуативної тривожності (табл. 15) та закреслити у відповідній колонці справа певну цифру, що найбільш адекватно віддзеркалює їхнє самопочуття у *даній момент*. Над відповіддю не слід довго розмірковувати, оскільки нема правильних або неправильних відповідей.

Після закінчення роботи над шкалою ситуативної тривожності слід прочитати уважно судження шкали особистісної тривожності

(табл. 16) та закреслити у відповідній колонці справа певну цифру, що найбільш адекватно віддзеркалює звичне самопочуття респондентів. Над відповіддю не слід довго розмірковувати, оскільки нема правильних або неправильних відповідей.

Таблиця 15

## Шкала ситуативної тривожності

| №   | Судження шкали                              | Відповідь     |              |              |                 |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|-----------------|
|     |   | Ні, це не так | Справді так  | Пра-вильно   | Повністю згоден |
| 1.  | Я спокійний                                 | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 2.  | Мені нічого не загрожує                     | 1             | 2            | <del>3</del> | 4               |
| 3.  | Я перебуваю у стані напруги                 | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 4.  | Я є внутрішньо зкутим                       | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 5.  | Я почуваю себе вільно                       | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 6.  | Я засмучений                                | 1             | 2            | 3            | <del>4</del>    |
| 7.  | Мене хвилюють можливі невдачі               | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 8.  | Я відчуваю душевний спокій                  | 1 <del></del> | 2            | 3            | 4               |
| 9.  | Я збентежений                               | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 10. | Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 11. | Я впевнений у собі                          | 1             | 2            | <del>3</del> | 4               |
| 12. | Я нервую                                    | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 13. | Я не знаходжу собі місця                    | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 14. | Я дуже збентежений                          | 1 <del></del> | 2            | 3            | 4               |
| 15. | Я не відчуваю скутості та напруги           | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 16. | Я задоволений                               | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 17. | Я занепокоєний                              | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |
| 18. | Я надмірно збуджений та мені не по собі     | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 19. | Мені радісно                                | <del>1</del>  | 2            | 3            | 4               |
| 20. | Мені приємно                                | 1             | <del>2</del> | 3            | 4               |

Таблиця 16

## Шкала особистісної тривожності

| №   | Судження шкали  | Відповідь    |              |              |              |
|-----|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
|     |   | Ніколи       | Майже ніколи | Часто        | Майже завжди |
| 21. | У мене часто буває піднесений настрій                           | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 22. | Я буваю роздратованим   | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 23. | Я часто бентежуся   | 1            | <del>2</del> | 3            | 4            |
| 24. | Я хотів би бути таким же успішним як і інші                     | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 25. | Я сильно переживаю неприємності та довго не можу про них забути | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 26. | Я відчуваю наплив сил, бажання працювати                        | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 27. | Я холонокровний, спокійний, зібраний                            | <del>1</del> | 2            | 3            | 4            |
| 28. | Мене тривожать можливі труднощі                                 | 1            | 2            | 3            | 4            |
| 29. | Я надмірно переживаю через дрібниці                             | 1            | 2            | 3            | 4            |
| 30. | Я буваю досить щасливим   | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 31. | Я все беру близько до серця                                     | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 32. | Мені не вистачає впевненості у собі                             | 1            | <del>2</del> | 3            | 4            |
| 33. | Я почуваю себе беззахисним                                      | 1            | <del>2</del> | 3            | 4            |
| 34. | Я намагаюсь уникати критичних ситуацій                          | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 35. | У мене часто буває поганий настрій                              | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |
| 36. | Я буваю задоволений   | 1            | 2            | 3            | 4            |
| 37. | Дрібниці відволікають і хвилюють мене                           | 1            | 2            | 3            | <del>4</del> |
| 38. | Іноді я відчуваю себе незграбною людиною                        | 1            | <del>2</del> | 3            | 4            |
| 39. | Я – врівноважена людина   | 1            | 2            | 3            | <del>4</del> |
| 40. | Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої справи           | 1            | 2            | <del>3</del> | 4            |

**Примітка.** Праворуч у таблиці вказана кількість балів, яку отримує респондент за обрану ним відповідь.

**Оцінка та аналіз результатів:**

За допомогою ключа, розміщеного у табл. 17, визначається кількість балів, отриманих досліджуваним за обрані ним відповіді на судження наведених вище шкал. Загальна кількість балів, отриманих за всіма питаннями шкали, ділиться на 20, а остаточний показник розглядається як індекс рівня розвитку відповідного виду тривожності.

**Рівні тривожності:**

3,5-4,0 бали: дуже висока тривожність;

3,0-3,4 бали: висока;

2,0-2,9 бали: середня;

1,5-1,9 бали: низька;

0,0-1,4 бали: дуже низька.

Таблиця 17

**Ключ до методики оцінки ситуативної та особистісної тривожності**

| №   | Ситуативна тривожність |   |   |   | №   | Особистісна тривожність |   |   |   |
|-----|------------------------|---|---|---|-----|-------------------------|---|---|---|
| 1.  | 4                      | 3 | 2 | 1 | 21. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 2.  | 4                      | 3 | 2 | 1 | 22. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 23. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 24. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | 4                      | 3 | 2 | 1 | 25. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 26. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 7.  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 27. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 8.  | 4                      | 3 | 2 | 1 | 28. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | 1                      | 2 | 3 | 4 | 29. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 30. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 11. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 31. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 1                      | 2 | 3 | 4 | 32. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 1                      | 2 | 3 | 4 | 33. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 1                      | 2 | 3 | 4 | 34. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 35. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 36. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 17. | 1                      | 2 | 3 | 4 | 37. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 1                      | 2 | 3 | 4 | 38. | 1                       | 2 | 3 | 4 |
| 19. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 39. | 4                       | 3 | 2 | 1 |
| 20. | 4                      | 3 | 2 | 1 | 40. | 1                       | 2 | 3 | 4 |

**Методика 2. Дослідження стресостійкості**

**Мета:** дослідити рівень стресостійкості респондентів.

**Хід виконання роботи:**

Респондентам пропонується дати відповідь на кожне із наведених питань: “так”, “не зовсім”, “ні в якому разі”.

**Чи дратують Вас:**

- 1) Зігнута та брудна сторінка газети, яку Ви хочете прочитати? 1 + 3
- 2) Немолода жінка, яка одягнута як молоденька дівчина? 2 + 1
- 3) Надмірна близькість партнера по спілкуванні (наприклад, в автобусі)? 2 + 1
- 4) Жінка, що палить безпосередньо на вулиці?
- 5) Яка-небудь людина, яка кашляє у Ваш бік? 1 + 2
- 6) Якщо хто-небудь гризе нігті? 2 + 1
- 7) Коли хто-небудь сміється без існуючої причини на це? 2 + 1
- 8) Якщо хто-небудь намагається навчати Вас, яким чином слід себе поводити? 1 + 3
- 9) Якщо коханий хлопець або дівчина постійно запізнюються на побачення? 1 + 2
- 10) Коли в кінотеатрі (театрі) людина, що сидить перед Вами, весь час крутиться та коментує фільм?
- 11) Якщо Вам хочуть розповісти сюжет цікавого роману, який Ви хочете самі прочитати? 1 + 2
- 12) Коли Вам дарують непотрібні речі? 1
- 13) Гучна розмова у метро, трамваї, автобусі тощо? 2 + 1
- 14) Надмірно сильний аромат парфумів? 1 + 2
- 15) Людина, яка жестикулює під час розмови? 2 + 1
- 16) Знайомий, який часто вживає незрозумілі Вам іншомовні слова?

**Обробка та аналіз результатів:**

За кожну відповідь “так” нараховується 3 бали, “не зовсім” – 1 бал, “ні в якому разі” – 0 балів. Далі підраховується остаточна сума отриманих результатів і здійснюється їх інтерпретація.

**Більше 40 балів:** Вас не можна віднести до терплячих та спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви швидко обурюєтеся, легко виходите з себе. Це розхитує Вашу нервову систему, через що страждаєте не лише Ви, а й Ваше найближче оточення.

**Від 12 до 40 балів:** Вас можна віднести до самої розпоширеної групи людей, яких дратують лише неприємні події, однак із побутових негараздів Ви не робите трагедії. До неприємностей Ви можете “повертатися спиною”, досить легко забуваєте про них.

**11 та менше балів:** Ви досить спокійні, дивитесь реально на життя. Ви не є тією людиною, яку легко можна вивести із рівноваги.

### Методика 3. Самопочуття-активність-настрій

**Мета:** здійснити комплексну оцінку переважаючого настрою людини.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваному пропонується 30 пар оціночних суджень з протилежними за змістом прикметниками (табл. 18). За їх допомогою слід оцінити своє *домінуюче щоденне самопочуття, активність і настрої* (від 1 до 7 балів). Найбільша кількість балів вказує на переважання хорошого настрою, а мала кількість – на домінування поганого настрою.

Таблиця 18

Текст опитувальника

|                      |               |                            |
|----------------------|---------------|----------------------------|
| Самопочуття погане   | 1 2 3 4 5 6 7 | Самопочуття хороше         |
| Почуваю себе слабким | 1 2 3 4 5 6 7 | Почуваю себе сильним       |
| Пасивний             | 1 2 3 4 5 6 7 | Активний                   |
| Малорухливий         | 1 2 3 4 5 6 7 | Рухливий                   |
| Сумний               | 1 2 3 4 5 6 7 | Веселий                    |
| Поганий настрій      | 1 2 3 4 5 6 7 | Хороший настрій            |
| Розбитий             | 1 2 3 4 5 6 7 | Налаштований на роботу     |
| Безсилий             | 1 2 3 4 5 6 7 | Повний сил та енергії      |
| Повільний            | 1 2 3 4 5 6 7 | Швидкий                    |
| Бездіяльний          | 1 2 3 4 5 6 7 | Налаштований на дії        |
| Нещасний             | 1 2 3 4 5 6 7 | Щасливий                   |
| Безрадісний          | 1 2 3 4 5 6 7 | Життєрадісний              |
| Розслаблений         | 1 2 3 4 5 6 7 | Зібраний                   |
| Хворий               | 1 2 3 4 5 6 7 | Здоровий                   |
| Безучасний           | 1 2 3 4 5 6 7 | Захоплений                 |
| Байдужий             | 1 2 3 4 5 6 7 | Зацікавлений               |
| Тривожний            | 1 2 3 4 5 6 7 | Енергійний                 |
| Меланхолічний        | 1 2 3 4 5 6 7 | Радісний                   |
| Втомлений            | 1 2 3 4 5 6 7 | Відпочивший                |
| Виснажений           | 1 2 3 4 5 6 7 | Посвіжівший                |
| Сонливий             | 1 2 3 4 5 6 7 | Бадьорий                   |
| Бажаючий відпочити   | 1 2 3 4 5 6 7 | Бажаючий активно працювати |
| Схвильований         | 1 2 3 4 5 6 7 | Спокійний                  |
| Песимістичний        | 1 2 3 4 5 6 7 | Оптимістичний              |
| Швидко втомлююся     | 1 2 3 4 5 6 7 | Витривалий                 |
| В'ялий               | 1 2 3 4 5 6 7 | Завзятий                   |
| Мислю із складнощами | 1 2 3 4 5 6 7 | Мислю швидко               |
| Розсіяний            | 1 2 3 4 5 6 7 | Уважний                    |
| Розчарований         | 1 2 3 4 5 6 7 | Повний сподівань           |
| Незадоволений        | 1 2 3 4 5 6 7 | Задоволений                |

**Обробка та аналіз результатів:**

Сума балів, яку отримав респондент за всіма 30 шкалами, ділиться на 30, й в результаті отримується середній показник, що переважає у даного досліджуваного.

5-7 балів: домінування хорошого настрою.

1-3 бали: домінування поганого настрою.

3,5 - 4,5 бали: переважання перемінного настрою чи такого настрою, який людина сама неспроможна оцінити як гарний або поганий.

**8.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ****Вправа 1**

**Мета:** вплинути на систему переконань невпевнених у собі учасників групи через використання методу когнітивного реструктурування; допомогти їм усвідомити неприємні переживання.

**Хід виконання роботи:**

Учасникам пропонується скласти список найбільш сильних тривог, що заважали їм досягнути успіху в учбовій діяльності; проаналізувати їх відповідно до нижче поданого плану. Ведучий виявляє та коментує зазначені ірраціональні установки учасників, що стають підґрунтям для появи неприємних емоційних станів, неусвідомленого відчуття небезпеки чи загрози.

**План самоаналізу:**

- а) Які з моїх тривог є справді важливими?
- б) Що для мене становить більшу цінність – турбуватися про можливість поразки чи все-таки ризикнути та домогтися бажаного результату?
- в) Чи варті мої побоювання відмови від мого плану?
- г) Що найгіршого може трапитися, якщо я справді зазнаю невдачі у справі?

**Обговорення:**

У процесі самоаналізу тривоги досліджуваних з'ясовується її модальність, ступінь усвідомленості власних ірраціональних установок і готовність до заміни їх раціональними альтернативами.

**Вправа 2**

**Мета:** розвинути навички самоаналізу власних емоційних станів, осмислити особливості їх динаміки.



**Хід виконання роботи:**

Учасникам вноситься пропозиція визначити, якому кольору відповідає їх сьогоднішній емоційний стан. Розповісти, яким чином він змінювався впродовж дня. Охарактеризувати свій емоційний стан і пояснити, чому було обрано саме цей колір.

**Обговорення:**

Аналізується динамічність власних емоцій, ступінь їх усвідомленості.

**Вправа 3**

**Мета:** подолати тривожність, отримати навички впевненої поведінки під час іспиту.

**Хід виконання роботи:**

Два учасники інсценують іспит.

Ситуація 1. Успішне складання іспиту.

Ситуація 2. Неуспішне складання іспиту.

**Обговорення:**

Вправа аналізується через визначення адекватності та глибини відтворення певної ролі, виявлення альтернативних варіантів демонстрації впевненої поведінки у ситуації успіху та невдачі.

**Вправа 4**

**Мета:** ознайомити досліджуваних із амбівалентними почуттями людини.

**Хід виконання роботи:**

Досліджувані занотовують свої позитивні та негативні почуття, визначають найприємніше та найбільш негативне, здійснюють їхній аналіз і пригадують ситуації, в яких вони виявляються.

**Обговорення:**

Аналізуються почуття досліджуваних, адекватність ситуацій, в яких вони виявляються.

**Вправа 5**

**Мета:** надати оточуючим ситуаціям, предметам і об'єктам позитивний сенс, викликати у досліджуваних позитивні емоції.

**Хід виконання роботи:**

Завдання виконується у чотири етапи. *На першому етапі* досліджувані занотовують 10 слів, які їм найбільше подобаються та, які викликають у них позитивні емоції. *Другим етапом* є додання по 5 прикметників до кожного предмета (об'єкта), що були попередньо записаними. Наприклад, як це віддзеркалено у рисунку 3.

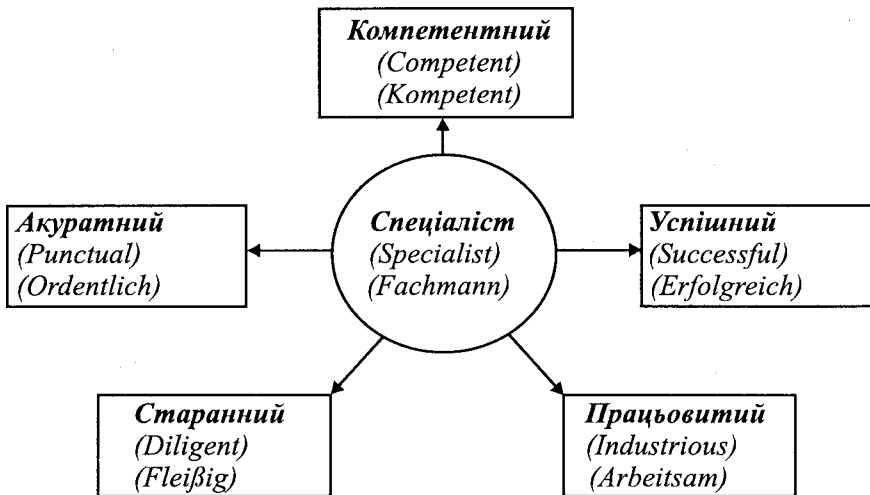


Рис. 3

На *третьому етапі* досліджувані занотовують 10 структурних компонентів того об'єкта чи предмета, до якого вони хочуть сформулювати інтерес, в якості яких можуть виступати психічні процеси та функції (пам'ять, увага, мислення, уява, мотивація). *Четвертий етап* виконання цього завдання полягає в емоційному насиченні кожного компонента позитивними приємними епітетами.

#### **Обговорення:**

Аналізуються емоції досліджуваних, що виникли під час виконання завдання та у зв'язку із занотованими словами, а також той інтерес, що був викликаний до них у ході роботи.

### **Вправа 6**

**Мета:** навчити досліджуваних долати власні тривожні стани, неприємні почуття та погані настрої.

#### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним пропонується згадати ситуації з власного життя, коли вони відчували сильне хвилювання, занепокоєння, тривогу, та яким чином вони позбавилися від цих переживань. Спосіб усунення негативного емоційного досвіду можна розповісти усій групі, тобто – продати. Переможцем визначається той учасник, який продав найбільше засобів подолання негативних емоційних станів і набрав найбільшу кількість балів.

**Обговорення:**

Аналіз багатьох прикладів зазначеного характеру підводить досліджуваних до самостійного висновку, що у будь-якій ситуації варто чітко усвідомлювати причину власної тривоги, зосереджувати свої внутрішні ресурси на виконанні завдання, а не на думках і уявленнях про можливе фіаско. Такий спосіб рефлексії сприяє досягненню успіху і нівелює тенденцію уникнення невдачі.

**Вправа 7**

**Мета:** продемонструвати способи вираження та втримання власного гніву в звичайних буденних ситуаціях.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваним пропонується наступна ситуація:

Олена два місяці старанно працювала над курсовою роботою із психології. Випадковість зашкодила їй здати роботу вчасно. Її тепер викладач відмовляється поставити їй оцінку, мотивуючи це тим, що курсова робота була здана із запізненням на одну годину. Олена відчуває, як її обличчя червоніє від гніву, а серце починає все сильніше та сильніше битися.

Опишіть, яким чином Олена могла би прямо чи опосередковано виразити свій гнів або стримати його:

A) Пряме вираження гніву: \_\_\_\_\_

B) Опосередковане вираження гніву: \_\_\_\_\_

B) Втримання гніву: \_\_\_\_\_

Опишіть також три методи, які б допомогли Олені стримати власний гнів:

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

**Обговорення:**

З'ясовуються способи вираження та втримання гніву Олени:

A) **Пряме вираження гніву:** Олена вступить у прямий конфлікт із викладачем. Вона спробує пояснити йому, наскільки безглуздим є не приймати роботу через таке несуттєве запізнення й питає, чи викладач сам здає свої роботи у відведений йому термін;

- Б) *Опосередковане вираження гніву*: Олена перенесе свій гнів на який-небудь сторонній предмет або об'єкт. Наприклад, вона кине підручник на підлогу або ж посвариться з невинною у цій ситуації подругою;
- В) *Втримання гніву*: Олена зробить вигляд, начебто нічого не трапилося; вона буде утримувати гнів у собі. Можливо Олена відчує сухість у горлі або ж інші ознаки дискомфорту.
- Аналізуються методи, які б допомогли Олені стримати власний гнів:

- А) Олена могла б змінити своє ставлення до проблеми, переконуючи себе, що курсова робота не відіграє важливої ролі у її житті. Також Олена могла б сказати що-небудь смішне з метою розрядження ситуації;
- Б) Щоб дати вихід емоціям, Олена могла б зіграти партію в теніс;
- В) Олена могла б виконати декілька релаксуючих вправ за допомогою глибокого дихання або поперемінного напруження чи розслаблення м'язів.

### Вправа 8

**Мета:** проаналізувати стратегії боротьби зі стресом.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваним пропонується опис персонажів та їх стратегії боротьби зі стресом. Необхідно зазначити, якими саме стратегіями вони користуються:

- а) вирішення проблеми;
- б) зміна свого ставлення до проблеми;
- в) примирення з існуючою проблемою та зменшення впливу на свій організм стресу, викликаного нею.
- А) Тамара потрапила в автомобільну аварію й отримала травму шії. Вона стверджує, що внаслідок нещасного випадку стала краще розуміти людей, які постійно відчують біль;
- Б) У ресторані Тарас та його нова знайома були вимушені пів години очікувати, поки до них підійде кельнер. Він спершу жартував із приводу повільності обслуговування, але згодом вирішив, що через таке запізнення у нього виявилось більше часу на розмову із його знайомою;
- В) Начальник досить низько оцінив роботу Миколи, який подумав про те, щоб звільнитися з цього місця роботи, перейти працювати в інший відділ або ж подати клопотання про несправедливе рішення свого начальника. Він обрав на разі останній варіант;

Г) Стіл Катерини в офісі стоїть поряд із столом жінки, у якої досить гучний голос. Щоб зняти напругу, Катерина кожен день під час обідньої перерви здійснює спокійну прогулянку по парку.

**Обговорення:**

Аналізуються описані стратегії боротьби зі стресом кожного із запропонованих персонажів. Правильними відповідями будуть такі:

- А) Зміна свого ставлення до проблеми;
- Б) Зміна свого ставлення до проблеми;
- В) Вирішення проблеми;
- Г) Примирення з проблемою.

## 8.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Почуття та емоції” (0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Почуття та емоції”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття іноземною мовою схеми з основних категорій теми “Почуття та емоції”.

### Рекомендована література:

1. *Бойко В.В.* Энергия общения в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996.
2. *Додонов Б.И.* В мире эмоций. – К., 1987.
3. *Изард К.* Психология эмоций. – М., 2000.
4. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб., 2001.
5. *Зелінська Т.М.* Амбівалентність особистості: шлях до гармонії чи душевного болю. – Черкаси, 2004.
6. *Рогов Е.И.* Эмоции и воля. – М., 1999.
7. *Симонов П.В.* Потребностно-мотивационная теория эмоций // Вопросы психологии. – 1982. – № 6.
8. *Фромм Э.* Искусство любить. Исследование природы любви. – М., 1990.
9. *Lazarus R.S.* Emotion and adaptation. – N.Y., 1991.
10. *Schmidt-Atzert L.* Lehrbuch der Emotionspsychologie. – Stuttgart, 1996.

## 9. ВОЛЯ

### 9.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ ВОЛІ

**Воля** (*will, Wille*) – це психічний процес, спрямований на подолання труднощів у досягненні поставлених цілей.

Слід також відмітити, що в американській психології поняття “воля” та “вольові прояви особистості” вивчаються також у межах терміну “*persistence*”. Воно наділене досить широким семантичним полем і включає в себе, зокрема, такі вольові якості як наполегливість, запевзятість, терплячість, стійкість, послідовність тощо.

Фази складної вольової дії (за С.Л. Рубінштейном):

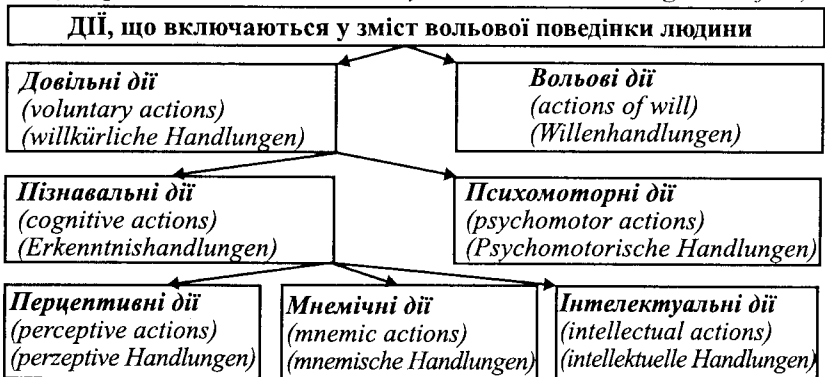
- **виникнення спонукання та попередня постановка мети** (*beginning of drive and primary organization of goal, Entstehung eines Anspornes und vorläufige Zielstellung*);
- **стадія обміркування та боротьба мотивів** (*the stage of reflection and the fight of motives, Überlegung und Kampf der Motive*);
- **прийняття рішення** (*making decisions, Beschlussfassung*);
- **виконання прийнятого рішення** (*fulfilment, Beschlussausführung*).

Фази простої вольової дії:

- **виникнення спонукання та усвідомлення мети** (*beginning of drive and realizing of goal, Entstehung eines Anspornes und Einsicht des Zieles*);
- **досягнення мети** (*achieving of goal, Erreichung des Zieles*).

Класифікація вольових якостей:

- **Первинні або базальні вольові якості** (*primary or basal willful qualities, primäre bzw. basale Willeneigenschaften*);
- **Вторинні чи системні вольові якості** (*secondary or systematic willful qualities, sekundäre bzw. systematische Willeneigenschaften*);



## 9.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: “ВОЛЯ”

1. Поняття про волю та її функції.
2. Теорії волі.
3. Воля як вища психічна функція.
4. Вольові дії та їх особливості.
5. Структура простого та складного вольового акту.
6. Класифікація вольових якостей особистості.
7. Безвілля, його причини та запобігання.
8. Виховання вольових якостей у дітей.

**Основні поняття:** воля, складний вольовий акт, простий вольовий акт, довільні дії, вольові дії, пізнавальні дії, психомоторні дії, боротьба мотивів, вольове зусилля, сила волі, базальні вольові якості, системні вольові якості, морально-ціннісні вольові якості, локус контролю, абулія, апраксія.

## 9.3. ТЕМИ РЕФЕРАТИВ

1. Самовиховання волі особистості.
2. Значення вольових якостей у професійній діяльності людини.

## 9.4. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

### Методика 1. Дослідження суб'єктивного локусу контролю

**Мета:** визначити суб'єктивний локус контролю особистості.

**Хід виконання роботи:**

Респондентам вноситься пропозиція дати відповідь на нижче наведені твердження: “так” або “ні”.

- 1) Просування по службових сходинах більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
- 2) Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
- 3) Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
- 4) Люди стають самотніми тому, що самі не виявили інтересу та дружнього ставлення до оточуючих.
- 5) Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.

- 6) Даремно докладати зусиль для того, щоб завойувати симпатії інших людей.
- 7) Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
- 8) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
- 9) Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюються дії підлеглих, а не покладаються на їх самостійність.
- 10) Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
- 11) Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу реалізувати свої плани.
- 12) Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
- 13) Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
- 14) Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
- 15) Те добре, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.
- 16) Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
- 17) Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі у моєму житті.
- 18) Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
- 19) Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і підготовки.
- 20) У сімейних конфліктах я частіше відчуваю вину за собою, ніж за протилежною стороною.
- 21) Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
- 22) Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і яким чином робити.
- 23) Вважаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
- 24) Звично саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху в своїх справах.
- 25) Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.
- 26) Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках, які склалися у моїй родині.



- 27) Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе будь-кого.
- 28) На підростаюче покоління впливає так багато всляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються марними.
- 29) Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
- 30) Складно буває зрозуміти, чому керівники діють саме так, а не інакше.
- 31) Людина, яка не змогла досягнути успіху в своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.
- 32) Найчастіше я можу домогтися від членів моєї родини всього, що я захочу.
- 33) У неприємностях і невдачах, які траплялися у моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
- 34) Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею доглядати та правильно її одягати.
- 35) У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема не вирішиться сама по собі.
- 36) Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
- 37) Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
- 38) Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
- 39) Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи долю.
- 40) На жаль, чесноти людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її домагання.
- 41) У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть із найбільшим бажанням.
- 42) Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати у цьому лише самих себе.
- 43) Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.
- 44) Більшість невдач у моєму житті відбулися через невміння, незнання або лінощі та мало залежали від удачі чи невдачі.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Метою обробки результатів є отримання показника локусу суб'єктивного контролю особистості, тобто показника загальної інтернальності Іо. Він є сумою збігу відповідей респондента з відповідями, наведеними у ключі (табл. 19).

Таблиця 19

## Ключ

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

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (Io) розшифровується згідно із таблицею 20.

Таблиця 20

## Показник локусу контролю (Io)

| Величина Io | Локус контролю   |
|-------------|------------------|
| 0 – 11      | Екстернальний    |
| 12 – 32     | Невизначений тип |
| 33 – 44     | Інтернальний     |

## Методика 2. Дослідження наполегливості під час вивчення іноземної мови

**Мета:** виявити рівень наполегливості.

### Матеріал та обладнання:

Три пронумеровані бланки з набором слів іноземною мовою, папір, ручка, секундомір.

#### Англomовний варіант:

*Набір № 1:* One, can, language, a, foreign, scarcely, to get on, of, knowledge, without, some, but, any, a lot of, learning, language, takes, efforts.

*Набір № 2:* Difficult, herself, to, new, the, she, finds, it, to accustom, ideas.

*Набір № 3:* Book, been, pins, vegetables, great, son, dream, meat, window, tree, too, self-important.

#### Німецькомовний варіант:

*Набір № 1:* statt, zu, das Problem, lieben, als, zu, die meisten, der Liebe, sehen, werden, Menschen, können, zu, selbst, und, das Problem, in erster Linie, geliebt, lieben.

*Набір № 2:* heute, werden, dass, streng, Partner, genug, Kinder, erzo-gen, nicht, ihr, findet.

*Набір № 3:* Land, Bewertung, das, zunehmen, Vertretung, in, bzw., friedlich, die, Taten, betrachten, Nachrichten, von, Amerikaner, herstellen, Begutachtung, Spannung, die, helfen, die, Personalien.

**Хід виконання роботи:**

Дослідження проводиться у парі з респондентом, який повинен із кожним з трьох наборів іноземних слів скласти речення. Час роботи фіксується експериментатором.

**Обробка та аналіз результатів:**

Під час обробки результатів перевіряється правильність виконання завдань, співставляється час, затрачений на складання кожного речення, і вираховується показник наполегливості.

**Зразок правильно складених речень англomовного варіанту:**

1. One can scarcely get on without some knowledge of a foreign language, but learning any language takes a lot of effort.
2. She finds it difficult to accustom herself to the new ideas.
3. Немає вирішення.

**Зразок правильно складених речень німецькомовного варіанту:**

1. Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, selbst geliebt zu werden, statt zu lieben und lieben zu können.
2. Ihr Partner findet, dass Kinder heute nicht streng genug erzogen werden.
3. Немає вирішення.

Якщо перші два речення були складені вірно, то вираховують показник наполегливості  $P_H$  – це відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на виконання перших двох завдань:

$$P_H = \frac{T_3}{(T_1 + T_2) : 2} \quad \text{або} \quad P_H = \frac{2T_3}{(T_1 + T_2) : 2},$$

де  $T_1$  – час, затрачений на складання першого речення;

$T_2$  – час, затрачений на складання другого речення;

$T_3$  – час, затрачений на складання третього речення.

Рівень наполегливості визначається за величиною показника  $P_H$  (табл. 21).

Таблиця 21

**Рівень наполегливості**

| Величина $P_H$ | Рівень наполегливості |
|----------------|-----------------------|
| 0 – 1,9        | Низький               |
| 2,0 – 2,9      | Середній              |
| 3,0 і більше   | Високий               |

### Методика 3. Дослідження заповзятості в інтелектуальній діяльності

**Мета:** прослідкувати рівень розвитку заповзятості в інтелектуальній діяльності.

**Матеріал та обладнання:**

1. зашифрований іноземний текст із 2 речень;
2. секундомір.

Англомовний варіант:

11121213 14152121152223 24253115 32223315341323,  
333432143515344115 421512421415 32254312352225441445.  
4125221514152323 14152121152223 51254315 215115  
1242421223332115 153232154121.

Німецькомовний варіант:

124223 41552142364223 422433 124223 2351243323 162321234226  
242514554133, 4226 124223 234226 212326242514 1442262342261623  
3113512326 22425112.

244223 314236122333 122326 2425143433532326122326 152612  
3431235124251455153155512326 515514212326 413451 125524  
142351552622552514242326 122324 524226122324 152612 24234226  
14422623422622552514242326 4226 124223 112322234236421623  
162324233636242514554133.

**Хід виконання роботи:**

Респондентам пропонується розшифрувати текст із 2 речень іноземною мовою, записаний цифрами, в якому кожна літера алфавіту закодована двохзначним числом. Час виконання роботи фіксується.

Обробка та аналіз результатів:

Перевіряється правильність і кількість перекладених знаків тексту. Результат звіряється з ключем.

Англомовний варіант:

**Ключ**

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | G | O | D | L | E |
| 2 | T | R | S | M | A |
| 3 | K | F | I | N | U |
| 4 | C | P | V | B | Y |
| 5 | H |   |   |   |   |

**Правильний результат:** Good letters make friends, influence people favourably. Careless letters have the opposite effect.

Німецькомовний варіант:

*Ключ*

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | J | d | o | H | u | G |
| 2 | M | w | e | s | C | n |
| 3 | B | x | t | ü | Ä | L |
| 4 | F | i | q | v | Y | P |
| 5 | R | k | z | ö | A |   |

*Правильний результат:* Die Familie ist die erste Gemeinschaft, in die ein Mensch hineingeboren wird. Sie bildet den schützenden und überschaubaren Rahmen für das Heranwachsen des Kindes und sein Hineinwachsen in die jeweilige Gesellschaft.

## 9.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

### Вправа 1

**Мета:** допомогти досліджуваним у метафоричній формі усвідомити, що результати їх діяльності залежать від власних зусиль, є наслідком власних роздумів над методами роботи, пошуком нових, більш досконалих шляхів і засобів.

#### **Хід виконання роботи:**

Досліджуваним надається така інструкція:

“Уявіть собі, що ваше життя – це занедбаний сад, у якому ви прагнете навести лад. Ви хочете відновити його, оживити старі кущі, дерева. Деякі рослини так розрослися, що не видно землі та стежки.

Уявіть, що ви розпочали з певної частини саду, підрізаєте гілки, пересаджуєте дерева, поливаєте їх. Ви прагнете, щоб все росло, розквітало, приносило плоди.

Ви намагаєтеся провести і впорядкувати стежки до окремих ділянок.

Ви прагнете надати саду естетичного, гармонійного вигляду. Ви робите все, щоб дерева, кущі та квіти узгоджувалися між собою, утворювали прекрасний рослинний ансамбль.

Вам подобається ваш сад? Затишно в ньому? Таким чином ви можете владнати, упорядкувати й ваші навчальні справи”.

#### **Обговорення:**

У процесі аналізу виконання вправи обговорюються основні чинники та умови досягнення позитивних результатів своєї діяльності.

## Вправа 2

**Мета:** спрямувати смислопошукову активність досліджуваних на визначення власних цілей, розвинути цілеспрямованість та уміння ставити конкретні завдання, виконання яких необхідне для досягнення віддаленої особистісно значущої мети.

### *Хід виконання роботи:*

Ведучий вносить пропозицію учасникам занотувати у щоденниках наступне:

- 1) Визначте свою мету на 6 найближчих років.
- 2) Чітко уявіть собі картину майбутнього:
  - Ким ви станете через 6 років?
  - Яким ви будете вчителем?
  - Якими стануть ваші перспективи на майбутнє?
- 3) Визначте поетапно, що ви повинні зробити впродовж кожного з цих 6 років, щоб досягти мети?
- 4) Сформулюйте свій девіз на найближчі 3 місяці.
- 5) Через три місяці складіть новий девіз, а потім повторюйте його. Корируйте, уточнюйте, конкретизуйте цей девіз кожні три місяці.
- 6) Наприкінці кожного з 6 років зіставляйте отриманий результат із вашою метою на рік і відповідно до існуючих досягнень визначайте вашу головну мету на наступний рік.

### *Обговорення:*

Аналізуються змістовність визначених цілей, існування близьких цілей, продуманість етапів їх реалізації.

## Вправа 3

**Мета:** розвинути уміння ставити реалістичні суспільно значущі цілі, навчитися розробляти конкретні етапи (завдання) їх реалізації.

### *Хід виконання роботи:*

Ведучий пропонує досліджуваним колективно обміркувати наступне:

- 1) Визначте суспільно значущу мету, тобто таку мету, досягнення якої принесе користь не лише вам особисто, а й усій групі, вузу.
- 2) Уявіть собі результат. Його реалізація має залежати тільки від вашої групи і відповідати вашим розумовим і фізичним можливостям, пов'язаними з часовими обмеженнями.
- 3) Сформулюйте чіткі часові межі вашого досягнення мети.
- 4) Виявіть умови та ресурси, необхідні для реалізації запланованого. Який внесок повинні здійснити ви особисто, ваша група загалом, інші люди (викладачі тощо)?

- 5) Які об'єктивні та суб'єктивні перешкоди існують на шляху досягнення вашої мети?
- 6) Розробіть конкретні етапи (завдання) реалізації вашої мети. Визначте період початку та закінчення кожного з етапів.

#### **Обговорення:**

Аналізується релевантність поставлених цілей власним можливостям, їх суспільна значущість, етапи, шляхи та засоби їх реалізації; з'ясовуються труднощі, які виникли під час виконання вправи; засоби їх подолання.

### **Вправа 4**

**Мета:** провести корекцію цілеспрямованості, наполегливості та рівня домагань досліджуваних під час перекладу текстів із іноземної мови на українську.

Методологічні засади вказаних занять ґрунтуються на положеннях корекції рівня домагань особистості, розроблених у межах школи К. Левіна (Т. Дембо, Ф. Хоппе).

#### **Матеріал та обладнання:**

Тексти іноземною мовою. За складністю тексти розбиваються на три категорії: легкі, середні та складні, які відповідно оцінювалися (“задовільно”, “добре”, “відмінно”). Ступінь складності текстів для перекладу визначається кількістю незнайомих слів, фразеологічних сполучень, ускладненням граматичних конструкцій. Разом з цим взаємопов'язані частини текстів, призначені для перекладу, ускладнюються для осіб із гарними знаннями іноземної мови, а для досліджуваних із посереднім рівнем знань – адаптуються. Це дозволяє нейтралізувати вплив рівня знань іноземної мови досліджуваних на процес формування цілепокладання.

#### **Хід виконання роботи:**

Експериментатор пропонує досліджуваним обрати завдання з групи завдань, розбитих за шкалою зростання складності. Після виконання чи відмови від роботи досліджуваному надається можливість обрати завдання іншого ступеня складності.

У якості завдань використовуються тексти іноземною мовою, які слід перекласти на українську. Критеріями оцінки виконаного завдання виступають: кількість перекладених знаків, якість перекладу, наявність допомоги, час, що витрачався на переклад. За невиконання завдання досліджувані отримують оцінку “незадовільно”. Така альтернатива підвищує активність учасників, примушує ставитися більш відповідально до вибору завдання.

Крім того, слід відмітити, що 5 год. присвячуються виконанню індивідуально-групових завдань, 5 год. призначаються для індивідуальної роботи. Організація індивідуально-групової роботи будується на основі формування груп відповідно до встановленого рівня домагань досліджуваних. Кожен учасник повинен перекласти індивідуально обраний ним текст. Однак досліджуваних попереджують і про те, що, якщо хто-небудь один із групи не виконає завдання, то показники цієї групи не будуть ураховуватися. Поряд із цим фіксується, наскільки злагоджено працюють групи, чи звертаються учасники за допомогою до інших членів групи, чи виконують роботу замість своїх товаришів, які не вкладаються у визначений час.

## 9.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Воля”(0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Воля”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Воля”.

### Рекомендована література:

1. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции: Учеб. пособ. – М., 1998.
2. *Ильин Е.П.* Психология воли. – СПб., 2000.
3. *Зимин П.П.* Воля и ее воспитание у подростков. – Ташкент, 1985.
4. *Рибо Т.* Воля в ее нормальном и болезненном состоянии. – СПб., 1894.
5. *Селиванов В.И.* Избранные психологические труды. – Рязань, 1992.
6. *Ach N.* Über den Willenstätigkeit und das Denken. – Göttingen, 1905.
7. *Dihle A.* The theory of will in classical antiquity. – Berkley, 1982.



# 10. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

## 10.1. ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ КАТЕГОРІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Термін *психічне здоров'я* (*mental health, Psychische Gesundheit*) зазвичай визначається як відсутність психічних захворювань чи проблем регуляції. Однак, як відсутність конкретних фізичних захворювань ще не означає, що людина здорова, так само і відсутність адаптаційних проблем не є достатньою умовою психічного здоров'я особистості. Відсутність психічних розладів є лише мінімальною умовою психічного здоров'я.

Зокрема, у дослідженнях *З. Фройда* було висунуте твердження, що, наприклад, таке захворювання як істеричний психоз, може виникнути внаслідок неусвідомлених бажань і конфліктів особистості.

*Ф. Александер* розвинув цю ідею *З. Фройда* та висунув положення про те, що певні психологічні конфлікти призводять до порушень в окремих органах тіла, та стають таким чином умовою *психосоматичних* (*психофізіологічних*) *розладів* (*psychosomatic disorders, psychosomatische Störungen*). Наприклад, людина, у якої надмірно виражена потреба у захисті та страх сепарації, може бути настільки переляканою перспективою незалежності, що стане почувати себе «наче без повітря». І зовсім вірогідним є те, що у неї почнуть розвиватися ознаки астми.

Незабаром фізіолог *Волтер Б. Кеннон* з'ясував, що одним із психологічних факторів, який впливає на здоров'я людини, є *стрес* (*stress, Stress*). Він вважав, що стрес є порушенням гомеостазу, викликаним впливами зовнішнього середовища.

Інший дослідник *Г. Сельє* припустив, що люди як і деякі ссавці, що знаходяться у стані тривалого стресу, демонструють *загальний адаптаційний синдром* (*general adaptation syndrome, das allgemeine Adaptationssyndrom*), який включає три фази: фаза реакції тривоги, фаза резистентності та фаза виснаження.

Залежно від наслідків стресу розрізняють *еустрес* (*eustress, Eu-Stress*) – позитивний стрес, який сполучається із бажаним ефектом і мобілізує організм та *дистрес* (*distress, Distress*) – негативний стрес з небажаним шкідливим ефектом.

З іншого боку, залежно від стресора можна виокремити різні види стресу, які головним чином зводяться до: а) *фізіологічного стресу* (*physiological stress, physiologischer Stress*) – надходження у кров холестерину із печінки, ендорфінів із гіпоталамуса, звуження кров'яних судин тощо та *психологічного стресу* (*psychological stress, psychologischer Stress*).

Психологічний стрес можна, в свою чергу, розмежувати на *інформаційний стрес* (*informational stress, informationeller Stress*), який виникає в умовах інформаційного перевантаження, дефіциту часу та *емоційний стрес* (*emotional stress, emotionaler Stress*), що з'являється у ситуаціях загрози, небезпеки, коли людина залишається наодинці зі своїми переживаннями.

У ряді наступних досліджень було обґрунтовано такі *об'єктивні причини виникнення стресу*: авіа- та автокатастрофи, воєнні дії, політичні перевороти, землетруси, повені, проживання у стресогенних соціальних умовах (шумні та людні райони міста), робота на напружених ділянках (на конвеєрі), складна ситуація в родині (тяжке захворювання члена сім'ї, смерть близької людини). Однак не менш важливими для появи стресогенних ситуації людини є і *суб'єктивні причини виникнення стресу*, тобто яким чином людина інтерпретує події, що нею переживаються. Згідно із цим підходом, є важливими не самі події, що відбуваються у нашому житті, а те, яким чином ми їх сприймаємо та тлумачимо. Поряд із цим існують *фактори, що зменшують прояви стресу*. Наприклад, підтримка від соціального оточення, вдалий шлюб тощо.

Водночас *мультикаузальна модель хвороби Н. Адлер та К. Маттюс* передбачає, що захворювання нерідко є результатом взаємодії багатьох факторів та стресових ситуацій, включаючи конституційно слабкі системи організму, дизадаптивну поведінку, патогенні умови, шкідливі звички. Виразка шлунку є, наприклад, результатом сполучення дії стресу, спадкової схильності та інфекціонування бактерією *Н. pylori*.

У *діагностичному керівництві Американської психіатричної асоціації DSM-IV* поряд із стресом виокремлюються ще *три психологічні фактори*, які впливають на здоров'я: особистісні риси (поведінкові копінг-стратегії), дизадаптивна поведінка, психічні розлади.

Зокрема, *значущість особистісних рис* доводиться на прикладі впливу *поведінкового паттерну особистості типу А* (*behavioral pattern of personality type A, Typ-A-Verhalten*). Ядром такої особистості є сильно виражене прагнення до першості, соціальної домінантності, сприймання життя як арени конкурентної боротьби. Причому бажання бути першим і кращим у всьому, чим особистість типу А лише займається. Дослідження *М. Фрідмана та Р. Розенмана* підтвердили, що серцево-судинні захворювання (інфаркти, інсульти) трапляються у особистостей типу А приблизно вдвічі частіше, ніж у інших людей. Ця обставина пояснюється спеціалістами особистісними та поведінковими особливостями людей типу А. Поширеність особистостей типу А неоднакова у різних соціокультурних популяціях та коливається у межах 45-76%. Таких людей більше в містах, ніж у сільській місцевості, а також у соціально-економічних регіонах (країнах).

Приклади впливу *дизадаптивної поведінки* (*disadaptable behavior, abweichendes Verhalten*) на фізичне здоров'я демонструють *ожиріння* та *розлади харчування*. Так, свідченням психологічної причини ожиріння є *гіпотеза зовнішніх стимулів*, яка постулює, що деякі люди реагують не стільки на відчуття голоду, скільки орієнтуються на зовнішні сигнали, пов'язані з їжею. Якщо людина завжди буде реагувати на такі сигнали та не зважатиме на те, що вона насправді не є голодною, то рано чи пізно почне переїдати та товстішати. *Нервова анорексія* – це нав'язливе бажання схуднути за допомогою голодання, ціною якого може стати смерть. *Булімія* – регулярні напади об'їдання із супроводом спроб позбавитися від того, що було з'їдено.

Іншим фактором, що може сильно впливати на здоров'я є *психічні розлади* (*mental disorders, psychische Störungen*), зокрема, *депресія* (*depression, Depression*). Вона може розвиватися як внаслідок інших захворювань, так і сама може стати причиною виникнення соматичних хвороб. Депресія може виявлятися в емоційних, когнітивних, мотиваційних і фізичних симптомах (рис. 4).

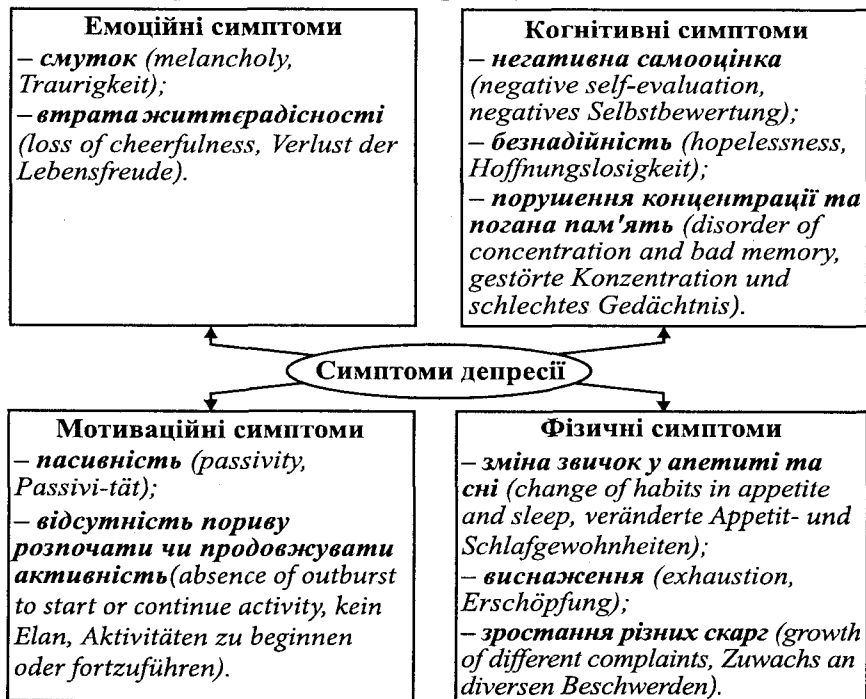


Рис. 4

Так, зокрема, *психогенна депресія* характеризується пригніченим настроєм і виникає після перенесення тяжкої втрати (смерть близьких людей). Людину гнітить нещастя, що її спіткало, виникає почуття жалості до самої себе або ідея самоприниження чи самообвинувачення, домінує прагнення до самотності та відлюддя. Іноді апатію перемагає бажання протестувати, і тоді людина голосно плаче, викрикує, виразно жестикулює, але незабаром знову повертається млявість, починається головний біль. Можливе виникнення думок про самогубство і намагання здійснити його.

## 10.2. ПЛАН СЕМІНАРСЬКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗА ТЕМОЮ: "ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я"

1. Поняття психічного здоров'я та психосоматичних розладів.
2. Стрес, причини його виникнення, різновиди та вплив на життєдіяльність людини.
3. Характеристика поведінкового паттерну особистості типу А.
4. Депресія, причини її виникнення та шляхи запобігання.
5. Розлади харчування, їх характеристика.

*Основні поняття: психічне здоров'я, психосоматичні розлади, нервова анорексія, булімія, стрес, загальний адаптаційний синдром, еустрес, дистрес, фізіологічний стрес, психологічний стрес, емоційний стрес, інформаційний стрес, поведінковий паттерн особистості типу А, дизадаптивна поведінка, ожиріння, депресія, мотиваційні симптоми депресії, когнітивні симптоми депресії, емоційні симптоми депресії, фізичні симптоми депресії.*

## 10.3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Шляхи та засоби збереження психічного здоров'я особистості.
2. Синдром хронічної втоми.

## 10.4. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

### Методика 1. Опитувальник Дженкінса

*Мета:* дослідити схильність особистості до поведінки типу А.

*Хід виконання роботи:*

Респондентам пропонується дати відповідь на кожне з 61 питання опитувальника.

- 1) Буває так, що Вам складно знайти час для того, щоб відвідати перукарню?

1. Ніколи; 2. Іноді; 3. Майже завжди.

- 2) У Вас така робота, яка “підбадьорює”, хвилює Вас?
  1. Менше, ніж робота інших людей;
  2. Приблизно так, як робота більшості людей;
  3. Більше, ніж робота більшості людей.
- 3) Ваше повсякденне життя в основному насичене:
  1. Справами, які вимагають вирішення;
  2. Повсякденними справами;
  3. Справами, які є трохи нудними.
- 4) Одні люди живуть спокійним, розміреним життям. Життя інших людей нерідко переповнене неочікуваними подіями, невизначеними обов’язками та ускладненнями. Як часто Вам доводиться стикатися із такими ситуаціями?
  1. Декілька раз в день;
  2. Приблизно один раз у день;
  3. Декілька раз на тиждень;
  4. Один раз на тиждень;
  5. Один раз у місяць чи рідше.
- 5) У разі, коли Вас що-небудь пригнічує, чи люди вимагають від Вас надмірно багато, то Ви:
  1. Втрачаєте апетит і (чи) менше вживаєте їжу;
  2. Їсте більше та частіше, ніж звично;
  3. Не помічаєте ніяких істотних змін апетиту.
- 6) У разі, коли Вас що-небудь пригнічує, тисне або у Вас існують нерозв’язані проблеми, то Ви:
  1. Відразу здійснюєте необхідні заходи;
  2. Ретельно розмірковуєте перед тим, ніж розпочати діяти.
- 7) Як швидко Ви звично вживаєте їжу?
  1. Я звично закінчую їсти першим;
  2. Я вживаю їжу децю швидше, ніж інші;
  3. Я їм із такою ж швидкістю, як і інші люди;
  4. Я їм повільніше, ніж більшість людей.
- 8) Ваша дружина (чоловік) або друзі говорили Вам коли-небудь, що Ви вживаєте їжу надмірно швидко?
  1. Так, часто;
  2. Так, один раз чи два;
  3. Ні, мені ніхто ніколи це не говорив.
- 9) Як часто ви виконуєте декілька завдань водночас, наприклад, працюєте та їсте?
  1. Я виконую декілька завдань водночас завжди, коли це є можливим;
  2. Я роблю це завжди, коли мені не вистачає часу;
  3. Я роблю це рідко чи ніколи.
- 10) Коли Ви слухаєте кого-небудь, і ця людина довго не може завершити свою думку, чи відчуваєте Ви бажання, прискорити темп висловлювання власної позиції іншої людини?
  1. Часто;
  2. Іноді;
  3. Майже ніколи.
- 11) Як часто Ви справді “закінчуєте” думку людини, що повільно її висловлює, для того, щоб прискорити розмову?
  1. Часто;
  2. Іноді;
  3. Майже ніколи.

- 12) Як часто Ваші близькі та друзі помічають, що Ви неухважні, якщо Вам що-небудь розповідається надмірно детально?  
*1. Один раз на тиждень або частіше; 2. Декілька раз на місяць; 3. Майже ніколи; 4. Ніколи.*
- 13) Якщо Ви обіцяєте своїй дружині (чоловіку) повернутися у певний час, то як часто Ви спізнюєтеся?  
*1. Іноді; 2. Майже ніколи; 3. Ніколи; 4. Я ніколи не спізнююся.*
- 14) Трапляється так, що Ви поспішаєте до місця призначення, хоча часу для цього ще достатньо?  
*1. Часто; 2. Іноді; 3. Майже ніколи.*
- 15) Припустимо, що Ви повинні з ким-небудь зустрітися у домовлений час, наприклад на вулиці, на пошті тощо, й ця людина спізнюється вже на 10 хв. Ви:  
*1. Присядете та зачекаєте; 2. Будете проходжуватися в очікуванні; 3. Як правило, у Вас є з собою книга чи газета для того, щоб можна було її почитати під час очікування.*
- 16) Якщо Вам доводиться стояти у черзі, наприклад, у їдальні, магазині, то Ви:  
*1. Спокійно очікуєте своєї черги; 2. Відчуваєте нетерплячість, однак не показуєте це; 3. Відчуваєте таку нетерплячість, що це помічають оточуючі люди; 4. Відмовляєтеся стояти у черзі та намагаєтеся знайти спосіб уникнути втрати часу.*
- 17) Якщо Ви граєте в яку-небудь гру з елементами змагання (наприклад, шахи, волейбол тощо), то Ви:  
*1. Докладаєте усіх зусиль для перемоги; 2. Намагаєтеся виграти, але не з максимальним докладанням зусиль; 3. Граєте для задоволення.*
- 18) Уявіть собі, що Ви та Ваші друзі (чи співробітники) розпочинаєте нову роботу. Що Ви думаєте про змагання у цій справі?  
*1. Думаю, що краще уникнути цього; 2. Приймаю, так як цього уникнути неможливо; 3. Отримую від цього задоволення.*
- 19) Коли Ви були молодшим, більшість людей вважало, що Ви:  
*1. Є завжди старанним і у всьому прагнете бути першим та кращим; 2. Іноді є старанним, і Вам подобається бути у всьому першим і кращим; 3. Звично Вам добре так, як є (звично Ви є розслаблені); 4. Ви є завжди розслаблені та не змагаєтеся.*
- 20) Яким, на Вашу думку, Ви є у цей момент?  
*1. Часто є сумлінним (і насправді хочете) бути у всьому першим і кращим; 2. Іноді є сумлінним, і Вам подобається бути у всьому першим та кращим; 3. Звично Вам добре так, як є (зазвичай Ви розслаблені); 4. Ви завжди розслаблені та не змагаєтеся.*

- 21) На думку Вашої дружини (чоловіка) чи близького товариша, Ви:
1. Часто намагаєтеся (і по-справжньому хочете) бути у всьому першим і крацим;
  2. Іноді намагаєтеся, і Вам подобається бути у всьому першим і крацим;
  3. Звично Вам добре так, як є (зазвичай Ви розслаблені);
  4. Ви завжди розслаблені та не змагаєтеся.
- 22) Як оцінюють Ваші близькі Вашу загальну активність?
1. Надмірно повільний, слід бути активнішим;
  2. Посередньо, завжди чим-небудь зайнятий;
  3. Надмірно активний, слід стримувати.
- 23) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, з тим, що Ви ставитися до Вашої роботи надмірно серйозно?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 24) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, з тим, що Ви менш енергійний, ніж більшість людей?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 25) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, із тим, що Ви за короткий період часу спроможні виконати багато роботи?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 26) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, із тим, що Ви швидко дратуєтеся та сердитесь?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 27) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, із тим, що Ви живете мирним і спокійним життям?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 28) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, із тим, що Ви більшість справ виконуєте поспішаючи?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 29) Чи погодилися б люди, які добре Вас знають, із тим, що Вас дратує змагання і Ви дуже сильно бажаєте виграти?
1. Так, абсолютно;
  2. Так, можливо;
  3. Можливо ні;
  4. Абсолютно ні.
- 30) Який характер був у Вас, коли Ви були молодші?
1. Запальний, що зі складнощами можна було контролювати;
  2. Запальний, але який можна було контролювати;
  3. Цілковито врівноважений (проблем не було);
  4. Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе).
- 31) Який характер у Вас сьогодні?
1. Запальний, що зі складнощами можна контролювати;
  2. Запальний, але який можна контролювати;
  3. Цілковито врівноважений (проблем не існує);
  4. Майже ніколи не серджуся (не виходжу з себе).

- 32) Коли Ви занурені у роботу й хто-небудь (однак не начальник) перериває Вас, що Ви звично відчуваєте при цьому?  
*1. Я почуваю себе добре, оскільки після неочікуваної перерви працюється добре; 2. Я відчуваю лише легке невдоволення; 3. Я відчуваю роздратування, оскільки більшість таких перерв є зайвими.*
- 33) Якщо перерви, що повторюються, Вас насправді роздратували, то Ви:  
*1. Відповідаєте різко; 2. Відповідаєте у спокійній формі; 3. Будете намагатися зробити що-небудь з метою запобігання таких перерв; 4. Постараєтесь знайти більш спокійне місце, якщо це можливо.*
- 34) Як часто Ви виконуєте роботу, що має стислі терміни виконання?  
*1. Щоденно або частіше; 2. Кожен тиждень; 3. Щомісячно.*
- 35) Робота, яку Ви повинні закінчити у певні терміни, як правило:  
*1. Не викликає напруги, оскільки вона є звичною та одноманітною; 2. Викликає сильну напругу, оскільки недотримання терміну впливатиме на роботу цілої групи людей.*
- 36) Чи визначаєте Ви самі собі терміни виконання на роботі та вдома?  
*1. Ні; 2. Так, але рідко; 3. Так, один раз на тиждень або частіше.*
- 37) Якість роботи, яку Ви виконуєте наприкінці встановленого терміну, звично буває:  
*1. Крацюю; 2. Звичайною; 3. Гіршою.*
- 38) Трапляється так, що Ви на роботі виконуєте два завдання водночас?  
*1. Ні, ніколи; 2. Так, але рідко; 3. Так, регулярно.*
- 39) Чи станете Ви незадоволеним, якщо залишитеся на теперішній посаді наступних 5 років?  
*1. Так; 2. Ні, я хотів би просуватися далі по службових сходах; 3. Звичайно ні. Я роблю все можливе для того, щоб досягти професійного зростання, та буду сильно розчарований, якщо це не відбудеться.*
- 40) Якщо б у Вас існувала альтернатива вибору, то Ви обрали би:  
*1. Невелике збільшення заробітної платні без просування по службових сходах; 2. Просування по службових сходах без збільшення оплати.*
- 41) Наприкінці відпустки Ви:  
*1. Хочете продовжити її ще на тиждень; 2. Відчуваєте готовність до повернення на роботу; 3. Вам хочеться, щоб відпустка закінчилася та Ви змогли б повернутися до роботи.*



- 42) Траплялося так, що за останні три роки Ви використовували менше відпустки, ніж потрібно?  
*1. Так; 2. Ні.*
- 43) Чи буває так, що під час відпустки, Ви не можете припинити думати про роботу?  
*1. Так, часто; 2. Так, іноді; 3. Ні, ніколи.*
- 44) Отримали Ви протягом останніх трьох років письмову подяку, персональну премію тощо?  
*1. Ні, ніколи; 2. Іноді; 3. Так.*
- 45) Як часто Ви приносите роботу до дому чи вивчаєте вдома матеріали, пов'язані з роботою?  
*1. Рідко чи ніколи; 2. Один раз на тиждень або частіше; 3. Частіше, ніж один раз на тиждень.*
- 46) Як часто Ви залишаєтеся на роботі після закінчення робочого дня або ж приходите на роботу в позаробочий час?  
*1. На моєму місці роботи це неможливо; 2. Рідко чи ніколи; 3. Іноді (рідше, ніж один раз на тиждень); 4. Раз на тиждень або частіше.*
- 47) Чи Ви завжди залишаєтеся вдома, коли почуваете себе хворобливо?  
*1. Так; 2. Ні.*
- 48) Якщо Ви відчуваєте, що втомлюєтеся від роботи, то Ви:  
*1. Деякий час працюєте повільно, поки сили не повернуться до Вас; 2. Працюєте у попередньому темпі, не зважаючи на втому.*
- 49) Коли Ви знаходитесь у групі, чи очікують інші від Вас, що Ви будете керувати?  
*1. Рідко; 2. Не частіше, ніж від інших; 3. Частіше, ніж від інших.*
- 50) Чи записуєте Ви Ваш розпорядок дня?  
*1. Ніколи; 2. Іноді; 3. Часто.*
- 51) Якщо хто-небудь поводить з Вами нечесно, то Ви:  
*1. Прямо вказуєте іншій людині на це; 2. Відчуваєте деяку нерішучість стосовно того, що варто Вам говорити про це; 3. Нічого не говорите про це.*
- 52) Порівняно з іншими, які виконують роботу аналогічну Вашій, Ви докладаете:  
*1. Набагато більше зусиль; 2. Деяко більше зусиль; 3. Приблизно стільки ж зусиль; 4. Набагато менше зусиль.*
- 53) Порівняно з іншими, які виконують роботу аналогічну Вашій, у контексті відповідальності Ви відчуваєте:  
*1. Значно більшу відповідальність; 2. Деяко більшу відповідальність; 3. Приблизно таку ж відповідальність; 4. Набагато меншу відповідальність.*

- 54) Порівняно з іншими, які виконують роботу аналогічну Вашій, Ви відчуваєте необхідність поспішати:  
*1. Значно частіше; 2. Незначно частіше; 3. Стільки ж; 4. Децю менше; 5. Набагато менше.*
- 55) Порівняно з іншими, які виконують роботу аналогічну Вашій, у контексті пунктуальності:  
*1. Ви є значно пунктуальнішим; 2. Децю більш пунктуальним; 3. Приблизно таким же; 4. Незначно менш пунктуальним; 5. Значно менш пунктуальним.*
- 56) Порівняно з іншими, які виконують роботу аналогічну Вашій, Ваше ставлення до життя:  
*1. Набагато серйозніше; 2. Децю більш серйозне; 3. Таке ж саме; 4. Децю менш серйозне; 5. Значно менш серйозне.*
- 57) Порівняно з роботою, яку Ви виконували 10 років назад, зараз Ви:  
*1. Більше годин працюєте впродовж тижня; 2. Стільки ж годин працюєте впродовж тижня; 3. Менше годин працюєте впродовж тижня; 4. Важко сказати.*
- 58) Порівняно з роботою, яку Ви виконували 10 років назад, теперішня робота:  
*1. Вимагає меншої відповідальності; 2. Вимагає стільки ж відповідальності; 3. Вимагає більшої відповідальності; 4. Складно сказати.*
- 59) Порівняно з роботою, яку Ви виконували 10 років назад:  
*1. Теперішня робота є престижнішою; 2. Теперішня робота користується таким же престижем; 3. Теперішня робота є менш престижною; 4. Важко сказати.*
- 60) Скільки різних місць роботи (посад) Ви змінили за останні 10 років (вказіть, будь-ласка, всілякі зміни у характері роботи, посаді тощо):  
*1. Не змінював або змінював одну; 2. Дві; 3. Три; 4. Чотири; 5. П'ять і більше.*
- 61) Чи обмежили Ви кількість своїх розваг через недостатність вільного часу за останні 10 років?  
*1. Так; 2. Ні.*

### **Обробка та аналіз результатів:**

Відповіді респондента на кожне питання опитувальника присуджується певна вага балів (від 1 до 13 балів). При чому 1 бал присуджується варіанту, який найбільше віддзеркалює поведінку типу А.

Спрямованість, за якою сумуються бали певних питань, не обов'язково співпадає з порядковим номером відповіді за розташуванням у опитувальнику. У таблиці 22 показана технологія сумування балів за відповідями для отримання готової оцінки типу А.

Таблиця 22

## Сумування балів за відповідями

| Число варіантів відповіді | Номер питання і спрямованість відповідей                  |  |
|---------------------------|---|--|
|                           | Найбільша за номером відповідь, що оцінюється одним балом | Найменша за номером відповідь, що оцінюється одним балом |
| 2                         | 35, 40, 47, 48  | 6, 61  |
| 3                         | 1, 2, 15, 18, 22, 32, 36, 38, 39, 41, 44, 45, 49, 50      | 3, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 17, 34, 37, 42, 43, 51           |
| 4                         | 13, 16, 24, 27, 46  | 7, 12, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 33        |
| 5                         | 60  | 4, 52, 53, 54, 55, 56                                    |

Якщо питання вміщає два варіанти відповідей, то одна з них оцінюється одним балом (тобто тип А), а інша 13 балами (тип Б). У разі, коли питання вміщає три варіанти відповідей, то проміжна відповідь оцінюється 7 балами. При наявності чотирьох варіантів відповідей бали розподіляються таким чином: 1, 5, 9, 13; А при п'яти – 1, 4, 7, 10, 13.

У заключну оцінку не рекомендується включати питання 57, 58, 59, оскільки вони мають невизначені варіанти відповідей. Діагностичне судження про вираженість поведінки типу А приймається на основі підсумкової бальної оцінки: до 335 – тип А; від 336 до 459 – тип АБ; від 460 та вище – тип Б.

## Методика 2. Визначення рівня депресії

**Мета:** визначити рівень депресії особистості.

**Хід виконання роботи:**

Респонденту пропонується закреслити відповідну цифру коло кожного твердження опитувальника згідно з тим, як він себе почуває *останнім часом* (табл. 23). Відповіді слід давати таким чином: 1 – ніколи чи рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди чи постійно.

Таблиця 23

## Текст опитувальника

| №  | Твердження                           | Відповіді |
|----|--------------------------------------|-----------|
| 1. | Я відчуваю пригніченість             | 1 2 3 4   |
| 2. | Вранці я почуваю себе найкраще       | 1 2 3 4   |
| 3. | У мене бувають періоди плачу та сліз | 1 2 3 4   |
| 4. | У мене поганий нічний сон            | 1 2 3 4   |
| 5. | Апетит у мене не гірший звичного     | 1 2 3 4   |

|     |  |         |
|-----|--|---------|
| 6.  | Мені приємно дивитися на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти з ними, знаходитися поблизу | 1 2 3 4 |
| 7.  | Я помічаю, що втрачаю вагу   | 1 2 3 4 |
| 8.  | Мене тривожать запори  | 1 2 3 4 |
| 9.  | Серце калатає сильніше, ніж звично   | 1 2 3 4 |
| 10. | Я втомлююся без усіляких причин  | 1 2 3 4 |
| 11. | Я мислю так само ясно, як завжди   | 1 2 3 4 |
| 12. | Мені легко робити те, що я вмюю  | 1 2 3 4 |
| 13. | Відчуваю хвилювання та не можу всидіти на місці  | 1 2 3 4 |
| 14. | У мене є надії на майбутнє   | 1 2 3 4 |
| 15. | Я більш дратівливий, ніж звично  | 1 2 3 4 |
| 16. | Мені легко приймати рішення  | 1 2 3 4 |
| 17. | Я відчуваю свою корисність і необхідність  | 1 2 3 4 |
| 18. | Я живу достатньо повнокровним життям   | 1 2 3 4 |
| 19. | Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру   | 1 2 3 4 |
| 20. | Мене до цього часу радує те, що радувало раніше  | 1 2 3 4 |

### Обробка та аналіз результатів:

Рівень депресії (РД) вираховується за формулою:

$$РД = E_{np} + E_{zv},$$

де  $E_{np}$  – сума закреслених цифр до “прямих” висловлювань № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$E_{zv}$  – сума цифр “зворотних” закресленим до висловлювань № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад, якщо у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, то ми ставимо у суму 4 бали; якщо у висловлюванні № 5 закреслена відповідь 2, то ми відмічаємо у сумі 3 бали; у твердженні № 6 закреслена відповідь 3 – ми ставимо суму 2 бали; у твердженні № 11 закреслена відповідь 4 – ми ставимо суму 1 бал.

В результаті отримується РД, який коливається від 20 до 80 балів:

*Не більше 50 балів:* бездепресивний стан;

*51-59 балів:* легка депресія ситуативного чи невротичного генезису;

*60-69 балів:* субдепресивний стан або замаскована депресія.

*70 та більше балів:* справжній депресивний стан.

### Методика 3. Шкала стресонасиченості

**Мета:** з'ясувати стресонаповненість подій особистості за останній рік.

**Хід виконання роботи:**

Респонденту пропонується відмітити ті події, зазначені в опитувальнику, як відбулися в його житті протягом останнього року (табл. 24).

Таблиця 24

## Текст опитувальника

| Життєві події  | Оцінка в балах |
|--|----------------|
| 1. Смерть чоловіка (дружини)                             | 100            |
| 2. Розлучення  | 73             |
| 3. Окреме життя з чоловіком (дружиною)                   | 65             |
| 4. Тюремне ув'язнення                                    | 63             |
| 5. Смерть близького родича                               | 63             |
| 6. Власна хвороба чи травма                              | 53             |
| 7. Весілля   | 50             |
| 8. Звільнення з роботи                                   | 47             |
| 9. Конфлікт із чоловіком (дружиною)                      | 45             |
| 10. Вихід на пенсію                                      | 45             |
| 11. Зміна стану здоров'я члена родини                    | 44             |
| 12. Вагітність   | 40             |
| 13. Сексуальні ускладнення                               | 39             |
| 14. Народження дитини                                    | 39             |
| 15. Перехід на іншу роботу                               | 39             |
| 16. Зміна фінансового становища родини                   | 38             |
| 17. Смерть близького товарища                            | 37             |
| 18. Зміна специфіки роботи                               | 36             |
| 19. Зростання кількості сварок із чоловіком (дружиною)   | 35             |
| 20. Борг понад 10 тисяч                                  | 31             |
| 21. Наближення терміну віддачі боргу                     | 30             |
| 22. Підвищення відповідальності на роботі                | 29             |
| 23. Син чи донька залишили батьківський дім              | 29             |
| 24. Ускладнення стосунків із родичами чоловіка (дружини) | 29             |
| 25. Видатні особисті досягнення                          | 28             |
| 26. Початок або закінчення роботи чоловіка (дружини)     | 26             |
| 27. Початок чи закінчення школи (навчання у вузі)        | 26             |
| 28. Зміни умов проживання                                | 25             |
| 29. Відмова від особистої звички                         | 24             |
| 30. Складнощі у стосунках із начальником                 | 23             |
| 31. Зміна годин і умов роботи                            | 20             |
| 32. Зміна місця проживання                               | 20             |
| 33. Зміна школи  | 20             |
| 34. Зміна розваг   | 19             |
| 35. Зміни у релігійній активності                        | 19             |
| 36. Зміни у соціальній активності                        | 18             |
| 37. Борг нижчий 10 тисяч                                 | 17             |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 38. Зміна годин сну                  | 16 |
| 39. Зміна кількості постійних гостей | 15 |
| 40. Зміни у харчовому раціоні        | 15 |
| 41. Відпустка                        | 13 |
| 42. Різдво                           | 12 |
| 43. Незначні порушення закону        | 11 |

### **Обробка та аналіз результатів:**

Підраховується кількість балів, що набрав респондент впродовж року.

*Більше 300 балів:* 80% респондентів ризикує отримати серйозні захворювання або ж впасти у депресію;

*200-300 балів:* 50% респондентів ризикує отримати серйозні захворювання або ж впасти у депресію.

## **10.5. ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**

### **Вправа 1**

**Мета:** отримати навички релаксації.

**Хід виконання роботи:**

Досліджуваним дається така інструкція:

*“Сядьте зручніше, заплющте очі, розслабте кожну клітинку Вашого тіла.*

*Не змінюючи пози, уявіть себе на березі річки...*

*Поряд із Вами – лісова галявина, Ви стоїте на ній та дивитесь на річку... Над Вами у синьому небі – легенькі хмаринки... Вода у річці тече плавно, не поспішаючи...*

*... А тепер прекрасний сад... Ви знаходитесь у ньому... Дивитесь – навколо Вас багато квітів. Перед Вами – велика троянда... Ви насолоджуєтесь її запахом, милуєтесь кольором та гарною формою...*

*... Зараз Ви на березі моря.. Послухайте, як ласкаво б'є приплив... Вам тепло... Гріє сонце... Вам так хочеться викупатися! Ось Ви уже підходите до води... Йдете по гарячому піску. Підходите до самого берегу... Й ось нарешті кидається у воду! Ось так! Яка зимна морська вода! Ви відчуваєте її всім тілом... Але ви відчуваєте себе присмно... Ви вже пливете, інтенсивно працюєте руками та ногами, швидко рухаєтесь вперед... Вам стає тепліше... Ви вже звикли до цієї води... Ви пливете далі, насолоджуючись цією прохолодою... Ви пливете як дельфін: плавно та рухливо... А зараз Ви перевертаєтесь на спину та дихаєте...*

*... Ви вже вийшли на берег і Вас хтось кличе! А-а, це Вас запрошують пограти у волейбол... Ви встаєте у коло та включаєтесь у гру... Ви стрибаєте, відбиваєте м'яч зверху, збоку... Раптом Ви пропускаєте м'яч і він котиться від Вас... Швидше за ним! Ви біжите за м'ячем... І*

*ось Ви його наздогнали! Яка радість! На radoцax Ви навіть підстрибнули! Підстрибнули високо-високо! А це що? Відірвавшись від землі, Ви полетіли у повітрі... Ви летите! Летите у синьому небі... дуже повільно та плавно... Під Вами земля... Як же добре вміти літати! Запам'ятайте цей стан! Можливо, Ви його згадаєте ще багато раз...*

*Сподіваємся, що Ви добре відпочили. Зараз можна відкрити очі, потягнутися, трохи порухати тілом..."*

### **Обговорення:**

Після виконання вправи підводиться підсумок роботи. Досліджуваним пропонується подивитися у таблицю 25. В її клітинах записані назви епізодів чи етапів подорожі, яка щойно завершилася. Слід обрати ті епізоди своєї подорожі, які переживалися надзвичайно яскраво, образно та підсумувати кількість відмічених клітинок.

**Таблиця 25**

### **Назви епізодів та етапів подорожі**

|                 |                   |                |                    |                     |
|-----------------|-------------------|----------------|--------------------|---------------------|
| <i>Річка:</i>   | Течія води        | Синє небо      | Зелена трава       | Лісова галявина     |
| <i>Троянда:</i> | Квітучий сад      | Аромат квітки  | Відтінок квітки    | Форма квітки        |
| <i>Море:</i>    | Морський ландшафт | Відчуття тепла | Відчуття прохолоди | Ви зігрілися у воді |
| <i>М'яч</i>     | Стрибок за м'ячем | Біг за м'ячем  | Стрибок            | Політ               |

### **Вправа 2**

**Мета:** розвинути навички переробки негативного досвіду з використанням психодрами.

#### **Хід виконання роботи:**

Вправа виконується у групі. Досліджуваним надається інструкція: *"Заплющте очі, розслабтеся та мислено поверніть історію назад. Нехай з кожною хвилиною роки летять назустріч Вашому дитинству. Декілька секунд – і Ви вже на багато років молодший. Роки та події пролітають, як на кінострічці. Ви аналізуєте у кожен момент часу всі ситуації Вашої нерішучості, Ваших сумнівів... Зараз відбувалося б все по-іншому... Відчуйте всю силу емоцій! Не стидайтесь їх виплеснути назовні! Яким чином Ви б вчинили інакше?"*

*Давайте повернемося у минуле не лише подумки та в уявленнях, а й у реальних відчуттях та реальних діях. Ми зможемо у деталях відтворити всю ситуацію, де всіх діючих осіб будуть грати присутні тут члени групи".*

Далі обирається бажаний учасник групи для відтворення свого негативного досвіду та відбувається розподіл ролей між усіма учасниками групи. Головний герой обирає команду акторів і повідомляє їм умови виконання психодрами.

#### **Обговорення:**

Аналізується адекватність відтворених ролей учасниками групи, рівень переробки негативного досвіду головного героя психодрами.

### **10.6. КОНТРОЛЬ ЗНАТЬ ЗА ТЕМОЮ**

1. Написати звіт іноземною мовою про проведення практичного заняття, використовуючи поняття з теми “Психічне здоров'я”(0,5 аркуша).
2. Зробити коротку доповідь (5 хв.) іноземною мовою за основними категоріями теми “Психічне здоров'я”.
3. Відтворити на дошці на початку практичного заняття схеми іноземною мовою з основних категорій теми “Психічне здоров'я”.

#### **Рекомендована література:**

1. *Виткин Дж.* Женщина и стресс. – СПб., 1996.
2. *Виткин Дж.* Мужчина и стресс. – СПб., 1996.
3. *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. – СПб., 2001.
4. *Ладанов И.Д.* Управление стрессом. – М., 1989.
5. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М., 1983.
6. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М., 1982.
7. *Schafer W.E.* Stress management for wellness. – N.Y., 2000.
8. *Stroebe W. & Stroebe M.S.* Lehrbuch der Gesundheitspsychologie: ein sozialpsychologischer Ansatz. – Eschborn, 1998.



# ТЕКСТИ ДЛЯ ПЕРЕКЛАДУ

## I. АНГЛІЙСЬКА МОВА

### 1.1. THE PLACEBO EFFECT

A **placebo** is a fake pill or injection. Inert substances such as sugar pills and saline (saltwater) injections are common placebos. Thus, any effect a placebo has must be based on suggestion, rather than chemistry.

The **placebo effect** (*changes in behavior caused by belief that one has taken a drug*) can be powerful. For instance, a saline injection is 70 percent as effective as morphine in reducing pain. That's why doctors sometimes prescribe placebos—especially for complaints that seem to have no physical basis.

The placebo effect relies on suggestion, but the effect is not entirely imaginary. The body reacts to suggestion in ways that can alter internal activities. These internal reactions, in turn, can alter behavior. For example, placebos that relieve pain do so by causing the pituitary gland to release **endorphins**. *These powerful chemicals are similar to painkilling opiate drugs such as morphine.*

#### Controlling Placebo Effects

To control for placebo effects, we could use a **single-blind experiment**. In this case, *subjects do not know if they are receiving a real drug or a placebo*. All subjects get a pill or an injection. People in the experimental group get a real drug and the control group gets a placebo. Because subjects are *blind* as to whether they received the drug, their expectations are the same. Any difference in their behavior must be caused by the drug.

Keeping subjects «blind» is not necessarily enough, however. In a **double-blind experiment** *neither subjects nor experimenters know who has received a drug and who has taken a placebo*. This keeps researchers from unconsciously influencing subjects. Typically, someone else prepares the pills or injections so experimenters don't know until after testing who got what.

#### Basic Ethical Guidelines for Psychological Researchers

- Do no harm.
- Accurately describe risks to potential subjects.
- Ensure that participation is voluntary.
- Minimize any discomfort to participants.
- Maintain confidentiality.
- Do not unnecessarily invade privacy.
- Use deception only when absolutely necessary.
- Remove any misconceptions caused by deception (debrief).

- Provide results and interpretations to participants.
  - Treat participants with dignity and respect.
- How could a researcher influence subjects?

### The Experimenter Effect

The **experimenter effect** (*changes in behavior caused by the unintended influence of an experimenter*) is a common problem in psychological research. In essence, experimenters run the risk of finding what they expect to find. This occurs because humans are very sensitive to hints about what is expected of them.

The experimenter effect even applies outside the laboratory. Psychologist Robert Rosenthal (1973) reports an example of how expectations can influence people: At the U.S. Air Force Academy Preparatory School, 100 airmen were randomly assigned to five different math classes. Their teachers did not know about this random placement. Instead, each teacher was told that his or her students had unusually high or low ability. Students in the classes labeled «high ability» improved much more in math scores than those in «low-ability» classes. Yet, initially, all of the classes had students of equal ability.

Apparently, the teachers subtly communicated their expectations to students. Most likely, they did this through tone of voice, body language, and by giving encouragement or criticism. Their «hints,» in turn, created a self-fulfilling prophecy that affected the students. A **self-fulfilling prophecy** is a prediction that prompts people to act in ways that make the prediction come true. In short, people sometimes become what we prophesy for them. It is wise to remember that others tend to live *up* or down to our expectations for them.

## 1.2. PSEUDO-PSYCHOLOGY

A **pseudo-psychology** (SUE-doe- psychology) is *any unfounded system that resembles psychology*. Many pseudo-psychologies give the appearance of science but are actually false. (*Pseudo* means «false.») Pseudo-psychologies change little over time because their followers avoid evidence that contradicts their beliefs. Scientists, in contrast, actively look for contradictions as a way to advance knowledge. They are skeptical critics of their *own* theories.

Unlike the real thing, pseudo-psychologies are not based on scientific testing. For instance, **palmistry** is a false system that claims lines on the hand reveal personality and predict the future. Despite the overwhelming evidence against this, palmists can still be found separating the gullible from their money in many cities. A similar false system is **phrenology**, which claims that *personality* traits are revealed by the shape of the skull. **Phrenology** was popularized in the nineteenth century by Franz Gall, a

German anatomy teacher. Modern research has long since shown that bumps on the head have nothing to do with talents or abilities. In fact, the phrenologists were so far off that they listed the brain area for hearing as a center for "combativeness"!

At first glance, a pseudo-psychology called graphology might seem more reasonable. **Graphologists** claim that personality traits are revealed by handwriting. Based on such claims, some companies use graphologists to select job candidates. This is troubling because graphologists score close to zero on tests of accuracy in rating personality. In fact, graphologists do no better than untrained college students in rating personality and job performance. (By the way, graphology's failure at revealing personality should be separated from its proven value for detecting forgeries.)

Graphology might seem harmless enough. However, this false system has been used to determine who is hired, given bank credit, or selected for juries. In these and similar situations, pseudo-psychologies do, in fact, harm people.

### 1.3. BEREAVEMENT AND GRIEF

Typically, a period of grief follows **bereavement** (*the loss of a friend or relative to death*). **Grief** (*intense sorrow and distress*) is a natural and normal reaction as survivors adjust to their loss. Bereavement can make a person feel vulnerable or worthless. It typically changes one's views of the world and the future. Understandably, there's a lot to work through emotionally when you lose someone you love.

Grief tends to follow a predictable pattern. Grief usually begins with a period of **shock** or *emotional numbness*. For a brief time the bereaved remain in a dazed state in which they may show little emotion. Most find it extremely difficult to accept the reality of their loss. This phase usually ends by the time of the funeral, which unleashes tears and bottled-up feelings of despair.

Initial shock is followed by sharp pangs of grief. These are *episodes of painful yearning for the dead person* and, sometimes, anguished outbursts of anger. During this period the wish to have the dead person back is intense. Often, mourners continue to think of the dead person as alive. They may hear his or her voice and see the deceased vividly in dreams. For some time, agitated distress alternates with silent despair, and suffering is acute.

The first powerful reactions of grief gradually give way to weeks or months of **apathy** (*listlessness*), **dejection** (*demoralization*), and **depression** (*deep despondency*). The person faces a new emotional landscape with a large gap that cannot be filled. Life seems to lose much of its meaning, and a sense of futility dominates. The mourner is usually able to resume work

or other activities after 2 or 3 weeks. However, insomnia, loss of energy and appetite, and similar signs of depression may continue.

*Is it true that suppressing grief leads to more problems later?*

It has long been assumed that suppressing grief may later lead to more severe and lasting depression. However, there is little evidence to support this idea. A lack of intense grief does not usually predict later problems. Bereaved persons should work through their grief at their own pace and in their own way— without worrying about whether they are grieving too much or too little. Time doesn't heal all wounds, but with the passage of time the pain of loss does lessen.

Some additional suggestions for coping with grief follow.

### **Coping with Grief**

- Acknowledge and accept that the person is gone.
- Face the loss directly and do not isolate yourself.
- Discuss your feelings with relatives and friends.
- Do not block out your feelings with drugs or alcohol.
- Allow grief to progress naturally; neither hurry nor suppress it.
- Honor the memory of the deceased, but accept the need to rebuild your life.

## **1.4. SENSATION, PERCEPTION**

### **Distraction and Reinterpretation**

Some dentists are now equipped to help you shift attention away from pain. Patients are actively distracted with video games and headphones carrying music. In other situations, focusing on some external object may help you shift attention away from pain. Pick a tree outside a window, a design on the wall, or some other stimulus and examine it in great detail. Prior practice in meditation can be a tremendous aid to such attention shifts. Research suggests that distraction of this type works best for mild or brief pain. For chronic or strong pain, reinterpretation is more effective.

### **The Boiled Frog Syndrome**

As we have noted, the perceptual system is impressed most by dramatic changes. Humans evolved to detect sharp changes and distinctive events, such as the sudden appearance of a lion, a potential mate, or sources of food. We are far less able to detect gradual changes. Robert Ornstein, a biopsychologist, and Paul Ehrlich, a population biologist, believe perceptual capacities that aided survival when humans were hunters and gatherers can now be a handicap. Many of the threats facing civilization develop very slowly. Examples include the stockpiling of nuclear warheads, degradation of the environment, global deforestation, global warming, erosion of the ozone layer, and runaway human population growth.

Ornstein and Ehrlich relate the large-scale threats we face to what they call the «boiled frog syndrome.» Frogs placed in a pan of water that is slowly heated cannot detect the gradual rise in temperature. They will sit still until they die. Like the doomed frogs, many people seem unable to detect gradual but deadly trends in modern civilization. To avoid disasters, it may take a conscious effort by large numbers of people to see the «big picture» and reverse lethal but easily overlooked patterns.

### 1.5. PERCEIVING THE WORD

A revealing study found that eyewitness accuracy is virtually the same for witnessing a crime (seeing a pocket calculator stolen) as it is for being a victim (seeing one's own watch stolen). Jurors who place more weight on the testimony of victims may be making a serious mistake. Also, it is worth repeating that witnesses who are confident in their testimony are no more likely to be accurate than those who have doubts.

In many crimes, victims fall prey to the phenomenon of **weapon focus**. Understandably, victims often *fix their entire attention on the knife, gun, or other weapon* used by an attacker. In doing so, they fail to perceive details of appearance, dress, or other clues to identity.

**Implications.** How often are everyday perceptions as inaccurate or distorted as those of an emotional eyewitness? The answer we have been moving toward is, very frequently. Bearing this in mind may help you be more tolerant of the views of others and more cautious about your own objectivity. It may also encourage more frequent reality testing on your part.

**Becoming a Better «Eyewitness» to Life** Here's a summary of ideas to help you maintain and enhance perceptual accuracy.

1. *Remember that perceptions are reconstruction of reality.* Learn to regularly question your own perceptions. Are they accurate? Could another interpretation fit the facts? What assumptions are you making? Could they be false? How might your assumptions be distorting your perceptions?

2. *Break perceptual habits and interrupt habituation.* Each day, try to do some activities in new ways. For example, take different routes when you travel to work or school. Do routines, such as brushing your teeth or combing your hair, with your non-preferred hand. Try to look at friends and family members as if they are persons you just met for the first time.

3. *Shift adaptation levels and broaden frames of reference by seeking out-of-the-ordinary experiences.* The possibilities here range from trying foods you don't normally eat, to reading opinions very different from your own. Experiences ranging from a quiet walk in the woods to a trip to an amusement park may be perceptually refreshing.

4. *Beware of perceptual sets.* Anytime you pigeonhole people, objects, or events, there is a danger that *your* perceptions will be distorted by expectations or preexisting categories. Be especially wary of labels and stereotypes. Try to see people as individuals and events as unique, one-time occurrences.

5. *Be aware of the ways in which motives and emotions influence perceptions.* It is difficult to avoid being swayed by your own interests, needs, desires, and emotions. But be aware of this trap and actively try to see the world through the eyes of others. Taking the other person's perspective is especially valuable in disputes or arguments. Ask yourself, «How does this look to her or him?»

6. *Make a habit of engaging in reality testing.* Actively look for additional evidence to check the accuracy of your perceptions. Ask questions, seek clarifications, and find alternate channels of information. Remember that perception is not automatically accurate. You could be wrong—we all are frequently.

7. *Pay attention.* Make a conscious effort to pay attention to other people and your surroundings. Don't drift through life in a haze. Listen to others with full concentration. Watch their facial expressions. Make eye contact. Try to get in the habit of approaching perception like you are going to have to testify later about what you saw and heard.

## 1.6. SLEEP NEEDS AND PATTERNS

### *What is the normal range of sleep?*

A few individuals can get by on only an hour or so of sleep a night – and feel perfectly fine. However, this is rare. Only 8 percent of the population are **short sleepers**, *averaging 5 hours of sleep or less per night*. On the other end of the scale we find **long sleepers**, *who doze 9 hours or more* (and tend to be daytime worriers). The majority of us sleep on a familiar 7 – to 8-hour-per-night schedule. For a few people, however, it is quite normal to sleep as little as 5 hours per night or as much as 11. Urging everyone to sleep 8 hours would be like advising everyone to wear medium-size shoes.

**Meditation.** A mental exercise for producing relaxation or heightened awareness.

What effects does meditation have, other than producing relaxation?

**Effects of Meditation** Many extravagant claims have been made about meditation. For example, members of the Transcendental Meditation™ movement have stated that 20 minutes of meditation is as restful as a full night's sleep. This, however, is simply not true. In fact, one study found that merely «resting» for 20 minutes produces the same bodily effects as meditation.

Long-term meditators have claimed that the practice improves memory, alertness, creativity, and intuition. Again, such claims must be regarded as unproven. Most are based on personal testimonials or poorly controlled studies.

### **Behavioral Remedies for Insomnia**

All of the approaches listed here are effective for treating insomnia. With a little experimenting, you should be able to find a combination that works for you. Of the methods listed, sleep restriction and stimulus control are the most effective.

**Stimulants** Avoid stimulants such as coffee and cigarettes. Remember too that alcohol, while not a stimulant, impairs sleep quality.

**Worries** Schedule time in the early evening to write down worries or concerns and what you will do about them the next day.

**Relaxation** Learn a physical or mental strategy for relaxing, such as progressive muscle relaxation, meditation, or blotting out worries with calming images. Strenuous exercise during the day promotes sleep. It is best if done about 6 hours before bedtime (Maas, 1999). Exercise in the evening is helpful only if it is very light.

**Sleep Restriction.** Even if you miss an entire night's do not sleep late in the morning, nap more than an hour, sleep during the evening, or go to bed early the following night. Try to restrict sleep to your normal bedtime hours. That way, you will avoid fragmenting your sleep rhythms.

**Stimulus Control** Link only sleep with your bedroom so that it does not trigger worrying: (1) Go to bed only when you are feeling sleepy. (2) Awaken at the same time each morning. (3) Avoid non-sleep activities in bed. (4) Always leave the bedroom if sleep has not occurred within 10 minutes. (5) Do something else when you are upset about not being able to sleep.

**Paradoxical Intention** To remove the pressures of trying to get to sleep, try instead to keep your eyes open (in the dark) and stay awake as long as possible. This allows sleep to overtake you unexpectedly lowers performance anxiety. Never try to go to sleep. Arrange to let it happen.

The meaning of most dreams will yield to a little detective work. Rosalind Cartwright suggests asking a series of questions about dreams you would like to understand.

#### Probing Dreams

1. Who was in the dream? Do you recognize any of the characters?
2. What was happening? Were you active in the dream or watching it transpire? Did someone else do something to you?
3. Where did the action of the dream take place? Have you seen the setting or any part of it in real life, or was it a fantasy scene?
4. What was the time frame? What was your age in the dream?

5. Who is responsible for what happened in the dream?
6. Who are you in your dreams? Are you someone you would like to be or someone you'd rather not be.

If you still have trouble seeing the meaning of a dream, you may find it helpful to use a technique developed by Fritz Perls. Perls, the originator of Gestalt therapy, considered most dreams a special message about what's missing in our lives, what we avoid doing, or feelings that need to be «re-owned.» Perls felt that dreams are a way of filling in gaps in personal experience.

An approach that Perls found helpful is to «take the part of» or «speak for» each of the characters and objects in the dream. In other words, if you dream about a strange man standing behind a doorway, you would speak aloud to the man, then answer for him. To use Perls' method you would even speak for the door, perhaps saying something like, «I am a barrier. I keep you safe, but I also keep you locked inside. The stranger has something to tell you. You must risk opening me to learn it».

A particularly interesting dream exercise is to continue a dream as waking fantasy so that it may be concluded or carried on to a more meaningful ending. As the world of dreams and your personal dream language become more familiar, you will doubtless find many answers, paradoxes, intuitions, and insights into your own behavior.

### 1.7. IS IT TRUE THAT NICOTINE CAN BE ADDICTING?

**Abuse** A vast array of evidence confirms that nicotine is addictive. For many smokers, withdrawal from nicotine causes headaches, sweating, cramps, insomnia, digestive upset, irritability, and a sharp craving for cigarettes. These symptoms may last from 2 to 6 weeks and can be worse than heroin withdrawal. Indeed, relapse patterns are nearly identical for alcoholics, heroin addicts, cocaine abusers, and smokers who try to quit. A staggering 8 out of 10 people who quit smoking relapse within 1 year.

**Quitting Smoking** For many years, smokers were advised to quit cold turkey. We now know that quitting all at once isn't always better than tapering off. Going cold turkey makes quitting an all-or-nothing proposition. Smokers who smoke even one cigarette after «quitting forever» tend to feel they've failed. Many figure they might as well just resume smoking. Those who quit gradually accept that success may take many attempts, spread over several months.

Whatever approach is taken, quitting smoking is no-easy. It does help, though, if you get a spouse or partner to support your effort. Also, as we have noted, anyone trying to quit should be prepared to make several attempts before succeeding. But the good news is tens of millions of people have quit.



## 1.8. PUNISHMENT – PUTTING THE BRAKES ON BEHAVIOR

Spankings, reprimands, fines, jail sentences, firings, failing grades, and the like are commonly used to control behavior. Clearly, the story of learning is unfinished without a return to the topic of punishment. Recall that **punishment** lowers the probability that a response will occur again. To be most effective, punishment must be given contingently (only after an undesired response occurs).

Punishers, like reinforcers, are best defined by observing their effects on behavior. A punisher is any consequence that reduces the frequency of a target behavior. It is not always possible to know ahead of time what will act as a punisher for a particular person. For example, when Jason's mother reprimanded him for throwing toys, he stopped doing it. In this instance, the reprimand was a punisher. However, Chris is starved for attention of any kind from his parents, who both work full-time. For Chris, a reprimand, or even a spanking, might actually reinforce toy throwing. Remember, too, that a punisher can be either the onset of an unpleasant event, or the removal of a positive state of affairs (response cost).

### Using Punishment Wisely

Parents, teachers, animal trainers, and the like have three basic tools to control simple learning: (1) Reinforcement strengthens responses; (2) non-reinforcement causes responses to extinguish; (3) punishment suppresses responses. These tools work best in combination. (Of course, behavioral methods are only one element of effective child management).

If punishment is used at all, it should always be mild. But remember that mild punishment will be ineffective if reinforcers are still available in the situation. That's why it is best to also reward an alternate, desired response. For example, a child who has a habit of taking toys from her sister should not just be reprimanded for it. She should also be praised for cooperative play and sharing her toys with others. Punishment tells a person or an animal that a response was "wrong." However, it does not say what the "right" response is, so it does not teach new behaviors. If reinforcement is missing from the formula, punishment becomes less effective.

### Side Effects of Punishment

*What are the drawbacks of using punishment?*

A basic problem is that punishment is usually **aversive** (*painful or uncomfortable*). As a result, people and situations associated with punishment tend, through classical conditioning, to become feared, resented, or disliked. The aversive nature of punishment makes it especially poor to use when teaching children to eat politely or in toilet training.

**Should You Punish or Not?** To summarize, the most common error in using punishment is to rely on it alone for training or discipline. The overall emotional adjustment of a child or pet disciplined mainly by reward is usually superior to one disciplined mainly by punishment. Frequent punishment makes a person or an animal unhappy, confused, anxious, aggressive, and fearful.

Parents and teachers should be aware that using punishment can be «habit forming». When children are being noisy, messy, disrespectful, or otherwise misbehaving, the temptation to punish can be strong. The danger is that punishment often works. When it does, a sudden end to the adult's irritation acts as a negative reinforcer. This encourages the adult to use punishment more often in the future. Immediate silence may be «golden», but its cost can be very high in terms of a child's emotional health. «Sparing the rod» will not spoil a child. In fact the reverse is true: Two recent studies found that young children with behavior problems had been harshly punished at home.

### 1.9. FOCUS: DOES TELEVISION PROMOTE I OBSERVATIONAL LEARNING?

The impact of TV can be found in these figures: By the time the average person has graduated from high school, she or he will have viewed some 15,000 hours of TV, compared with only 11,000 hours spent in the classroom. In that time, viewers will have seen some 18,000 murders and countless acts of robbery, arson, bombing, torture, and beatings. It's true that TV programming has improved somewhat. Overall, however, violent acts, dynamite blasts, gun battles, high-speed car wrecks, stereotypes, and sexism prevail. Children watching Saturday morning cartoons see a chilling 26 or more violent acts each hour.

Televised violence may promote observational learning of aggression. In addition to providing poor behavioral models, constant exposure to aggressive imagery can lower viewers' emotional sensitivity to violence.

**Life after TV** What effect does the North American penchant for TV watching have on behavior? To answer this question, a team of researchers found a town in northwestern Canada that did not receive TV broadcasts. Discovering that the town was about to get TV, the team seized a rare opportunity. Tannis Williams and her colleagues carefully tested residents of the town just before TV arrived and again 2 years later. This natural experiment revealed that after the tube came to town:

- 2.. Reading development among children declined;
- Children's scores on tests of creativity dropped;
- 2.. Children's perceptions of sex roles became more stereotyped;

— There was a significant increase in both verbal and physical aggression. This occurred for both boys and girls, and it applied equally to children who were high or low in aggression before they began watching TV.

**Conclusion:** Watching televised violence does not directly cause aggression, but it can the likelihood that a person will behave aggressively.

### 1.10. MEMORY

You may not think of yourself as a «memory detective», but active probing often helps improve recall. A case in point is the **cognitive interview**, a *technique used to jog the memory of eyewitnesses*. The cognitive interview was created by R. Edward Geiselman and Ron Fisher to help police detectives. When used properly, it produces 35 percent more correct information than standard questioning. This improvement comes without adding to the number of false memories elicited, as occurs with hypnosis.

By following four simple steps, you can apply cognitive principles to your own memory. The next time you are searching for a «lost» memory — one that you know is in there somewhere—try the following search strategies.

1. Say or write down *everything* you can remember that relates to the information you are seeking. Don't worry about how trivial any of it seems; each bit of information you remember can serve as a cue to bring back others.

2. Try to recall events or information in different orders. Let your memories flow out backward or out of order, or start with whatever impressed you the most.

3. Recall from different viewpoints. Review events by mentally standing in a different place. Or try to view information as another person would remember it. When taking a test, for instance, ask yourself what other students or your professor would remember about the topic.

4. Mentally put yourself back in the situation where you learned the information. Try to mentally re-create the learning environment or relive the event. As you do, include sounds, smells, details of weather, nearby objects, other people present, what you said or thought, and how you felt as you learned the information.

These strategies help re-create the context in which information was learned, and they provide multiple memory cues. If you think of remembering as a sort of “treasure hunt,” you, might even learn to enjoy the detective work.

### МЕТОД «НАНИЗУВАННЯ» ОБРАЗІВ

Існує безліч стрижневих опорних систем, але найпопулярнішою є рифмування предметів з числівниками від 1 до 20:

One is a gun.

Two is a shoe.  
Three is a tree.  
Four is a door.  
Five is knives.  
Six is sticks.  
Seven is an oven.  
Eight is a plate.  
Nine is wine.  
Ten is a hen.  
Eleven is « penny-one », hotdog bun.  
Twelve is « penny-two », airplane glue.  
Thirteen is « penny-three », bumble bee.  
Fourteen is « penny-four », grocery store.  
Fifteen is « pennyfive », big bee hive.  
Sixteen is « penny-six », magic tricks.  
Seventeen is « penny-seven », go to heaven.  
Eighteen is « penny-eight », golden gate.  
Nineteen is « penny-nine », ball of twine.  
Twenty is « penny-ten », ball point pen.

Кожне слово, яке потрібно запам'ятати перед тим, як “нанизати” на стрижень, слід перетворити в образ. Згадайте яскравий приклад подібної методики запам'ятовування у вірші “Будинок, що збудував Джск”.

А ось ще приклад:

This is the key of a kingdom.  
In that kingdom there is a city.  
In that city there is a town.  
In that town there is a street.  
In that street there is a lane.  
In that lane there is a yard.  
In that yard there is a house.  
In that house there is a room.  
In that room there is a bed.  
On that bed there is a basket.  
In that basket there are some flowers  
Flowers in a basket.  
Basket on the bed.  
Bed in the room.  
Room in the house.  
House in the yard.  
Yard in the lane.

Lane in the street.  
 Street in the town.  
 Town in the city.  
 City in the kingdom.  
 Of the kingdom this is the key.

Американські священики пропонують запам'ятати 10 заповідей Христа таким чином:

**One** — only God

**two** — zoo, there are many animals there  
 animals are images  
 images are idols!

Don't worship idols!

**three** — tree; it has leaves; the leaves have veins.

Don't say the name of Lord in vain!

**four** — door; a door has a keyhole; keep Saturday holy.

**five** — life; parents gave you life — Honour your father and mother!

**six** — sticks; you can kill people with sticks.

Don't kill!

**seven** — heaven; to get there you can't adulterate

**eight** — gate; thieves break through gates

Don't steal!

**nine** — lie; Don't lie, tell the truth!

**ten** — hen; Don't wish your neighbour's hen!

### 1.11. THE CREATIVE PERSONALITY

Studies of creative individuals paint a very different picture.

1. For people of normal intelligence, there is a small positive correlation between creativity and IQ. In other words, smarter people have a slight tendency to also be more creative. But, for the most part, at any given level of IQ, some people are creative and some are not. The average college graduate has an IQ of 120. This is more than high enough to allow a person to write novels, do scientific research, or pursue other creative work. Iqs above 120 do not seem to add anything more to creative ability.
2. Creative people usually have a greater than average range of knowledge and interests, and they are fluent in combining ideas from various sources.
3. Creative people have an openness to experience. They accept irrational thoughts and are uninhibited about their feelings and fantasies.
4. Creative people enjoy symbolic thought, ideas, concepts, and possibilities. They tend to be interested in truth, form, and beauty, rather than in recognition or success. Their creative work is an end in itself.

5. Highly creative people value independence and have a preference for complexity. However, they are unconventional and non-conforming primarily in their work; otherwise they do not have particularly unusual, outlandish, or bizarre personalities.

### 1.12. THE PARADOX OF YO-YO DIETING

If dieting works, why are hundreds of «new» diets published each year? The answer is that while dieters do lose weight, most regain it soon after they quit dieting. Indeed, many people suffer a rebound that pushes weight higher than it was before they began dieting. Why should this be so? The answer is that dieting (starving) slows the body's rate of metabolism.

In effect, a dieter's body becomes highly efficient at *conserving* calories and storing them as fat. Any low calorie diet may have this effect, but «yo-yo dieting,» or repeated weight loss and gain, is especially troublesome. Frequent **weight cycling** (*losing and gaining weight*) tends to slow the body's **metabolic rate** (*the rate at which energy is used up*). This makes it harder to lose weight each time a person diets and easier to regain weight when the diet ends. Frequent changes in weight also increase the risk of heart disease and premature death.

Apparently, evolution prepared us to save energy when food is scarce and to stock up on fat when food is plentiful. Briefly starving yourself, therefore, may have little lasting effect on weight. To avoid bouncing between feast and famine requires a permanent change in eating habits and exercise—a topic we will return to in this chapter's Applications.

#### Self-Confidence-Keeping Your Eye on the Goal

Self-confidence is an important source of motivation in everyday life. A person with self-confidence *believes that she or he can successfully reach a goal or carry out an activity*. That's why self-confidence affects motivation: It influences the challenges you will attempt, the effort you will expend, and how long you will persist when things don't go well.

To increase self-confidence, it is wise to do the following:

- Set goals that are specific and challenging, but attainable.
- Advance in small steps.
- When you first acquire a skill, your goal should be to make progress in learning. Later, you can concentrate on proving your performance, compared with other people.
- Get expert instruction to help you master the skill.
- Find a skilled model (someone good at the skill) to emulate.
- Get support and encouragement from an observer.
- If you fail, regard it as a sign that you need to try harder not that you lack ability.

### 1.13. FOCUS: HOW DO LIE DETECTORS WORK? HOW ACCURATE ARE THEY?

Did O.J. do it? Did Monica tell the whole truth? Has a trusted employee been stealing from the business?

There are many situations in which we would like to be able to detect lying. The most popular method for detecting lies measures some of the bodily changes that accompany emotion. However, «lie detection» must be questioned for two reasons: First, the lie detector's accuracy is doubtful; and second, such testing is often a serious invasion of privacy.

A «lie detector» is more accurately called a polygraph, a word that means «many writings». A **polygraph** is a *device that records changes in heart rate, blood pressure, breathing rate, and the galvanic skin response*. [The **galvanic skin response (GSR)** is recorded from the surface of the hand by electrodes that measure skin conductance or, more simply, sweating]. The polygraph is popularly known as a lie detector because it is used by the police. In reality, the polygraph is not a lie detector at all. As critic David Lykken points out, there is no unique «lie response» that everyone gives when not telling the truth. The machine only records *general emotional arousal* – it can't tell the difference between lying and fear, anxiety, or excitement.

Even when questioning is done properly, lie detection may be inaccurate. For example, a man named Floyd Fay was convicted of murdering his friend Fred Ery. To prove his innocence, Fay volunteered to take a lie detector test, which he failed. Fay spent 2 years in prison before the real killer confessed to the crime. Psychologist David Lykken (1998) has documented many cases in which innocent people were jailed after being convicted on the basis of polygraph evidence.

If Floyd Fay was innocent, why did he fail the test? Put yourself in his place, and it's easy to see why. Imagine the examiner asking, «Did you kill Fred?» Since you knew Fred, and you are a suspect, it's no secret that this is a critical question. What would happen to *your* heart rate, blood pressure, breathing, and perspiration under such circumstances?

Proponents of lie detection claim from 90 to 95 percent accuracy. But in one study, accuracy was dramatically lowered when people thought about past emotional situations as they answered irrelevant questions. Similarly, the polygraph may be thrown off by self-inflicted pain, by tranquilizing drugs, or by people who can lie without anxiety. Worst of all, the test's most common error is to label an innocent person guilty, rather than a guilty person innocent.

In field studies involving real crimes and criminal suspects, an average of approximately 1 innocent person in 5 was rated as guilty by the lie detector. In some instances, these false positives caused 3 out of 4 innocent persons

to be labeled guilty. Individuals who believe the polygraph is highly accurate may actually change their statements to be consistent with the test. This, too, can leave an innocent person open to false accusations.

Despite the lie detector's unreliability, you may be tested for employment or other reasons. Should this occur, the best advice is to remain calm; then actively challenge the outcome if the machine wrongly questions your honesty.

**Conclusion:** Emotional arousal during questioning sometimes reveals that a person is lying. Thus, lie detectors may have some value for screening crime suspects and job applicants. However, the polygraph is far from infallible, and errors are common.

Most of the suggestions just made also apply to conflicts. However, here are some additional things to remember when you are in conflict or must make a difficult decision.

1. Don't be hasty when making important decisions. Take time to collect information and to weigh pros and cons. Hasty decisions are often regretted. Even if you do make a faulty decision, it will trouble you less if you know that you did everything possible to avoid a mistake.

2. Try out important decisions partially when possible. If you are thinking about moving to a new town, try to spend a few days there first. If you are choosing between colleges, do the same. If classes are in progress, sit in on some. If you want to learn to scuba dive, rent equipment for a reasonable length of time before buying.

3. Look for workable compromises. Again it is important to get all available information. If you think that you have only one or two alternatives and they are undesirable or unbearable, seek the aid of a teacher, counselor, minister, or social service agency. You may be overlooking possible alternatives these people will know about.

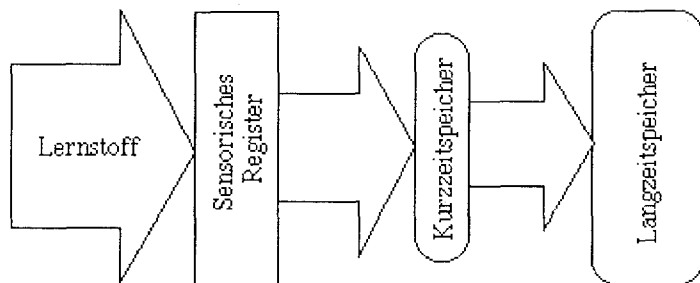
4. When all else fails, make a decision and live with it. Indecision and conflict exact a high cost. Sometimes it is best to select a course of action and stick with it unless it is very obviously wrong after you have taken it.

## II. HIMEЦЬКА МОБА

### 2.1. LERNEN UND GEDÄCHTNIS

Ein Lernstoff kann nicht schlagartig in einem einzigen Schritt in unser Gedächtnis eingespeichert werden. Er kommt vielmehr zunächst über ein sensorisches Register in einen Kurzzeitspeicher, in dem er kurz eine Weile bereitgehalten wird, ehe entschieden ist, ob sie wieder spurlos verklingen soll, oder wert ist, in dauerhafter Form konserviert zu werden. Grafisch läßt sich das stark vereinfacht so darstellen:





© Werner Stangl 1996

Dieses Vorzimmer unseres Gedächtnisses ist so konstruiert, daß der neue Inhalt ziemlich unverändert mit allen wichtigen und unwichtigen Details wie ein Foto erhalten bleibt. Diesen Luxus kann sich unser Gehirn allerdings nur recht kurze Zeit (ca. eine Minute) bzw. für eine beschränkte Informationsmenge (ca. 7 Sinneinheiten) leisten. Schnell muß entschieden werden, ob das eben in unser Bewußtsein Getretene einer dauerhaften Speicherung wert ist oder nicht.

Die Dauerspeicherung nämlich erfordert eine erhebliche Umformung. Die Information wird nicht mit all ihren vielfältigen Details gespeichert, sondern nur die wesentlichen Inhalte werden in das Langzeitgedächtnis überführt. Und diese Umformung des Gedächtnisinhaltes zieht unweigerlich einen Verlust an Information nach sich und benötigt auch einen erheblichen Aufwand an Zeit und Energie.

Daher müssen wir zunächst einmal jeden neuen Inhalt, mit dem wir uns auseinandersetzen, daraufhin untersuchen, was er eigentlich an reinem Merkmstoff enthält. Der Großteil eines Lehrbuches soll ja nicht wirklich gelernt werden, sondern dient dazu, uns zu bestimmten Problemen hinzuführen, vorbereitende Kenntnisse zu vermitteln oder die Anwendung und Bedeutung eines eben erarbeiteten Gesetzes zu illustrieren. Was wir wirklich einprägen müssen, sind jeweils kleine Kerninformationen, die allein den eigentlichen Lerninhalt darstellen. Eine solche **Kerninformation** mag eine mathematische Formel, eine Rechtschreibregel, ein physikalisches Gesetz oder ein geographisches Faktum sein. In allen Fällen müssen wir sie in Form einer kurzen schlagzeilenartigen Formulierung ausdrücken, was unterschiedlich schwierig sein wird und bei einem mathematischen Problem sicher leichter gelingt als etwa bei einer biologischen Gesetzmäßigkeit.

Und welche Größe darf so ein Brocken höchstens haben? Zwar gibt es inter- und intraindividuelle Unterschiede, doch als grobe Faustregel können wir sagen, er darf nicht mehr als **7 Sinneinheiten** umfassen und sollte sich in **10 Sekunden** hersagen lassen. So können wir also beispielsweise 5 wichtige

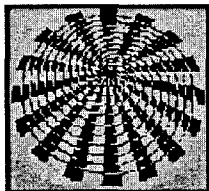
Kurorte Österreichs zu einem solchen *Paket* zusammenfassen. Ist unser Lernmaterial aber umfangreicher und haben wir, um bei dem Beispiel aus der Geographie zu bleiben, alle Landeshauptstädte Europas zu lernen, so müssen wir diesen übergroßen Brocken in kleine Bissen zerlegen, von denen keiner die kritische 7-Zahl übersteigen darf.

Was eigentlich geschieht, wenn eine Information aus dem Vorzimmer des Kurzzeitgedächtnisses in die dauerhafte Form des Langzeitgedächtnisses übergeführt wird, wissen wir erst seit kurzer Zeit: Es laufen in unserem Gehirn intensive Umbauprozesse ab, Nervenzellen wachsen, bilden neue Verzweigungen, sodaß als letzte Folge eines intensiven Lernprozesses die Großhirnrinde dicker wird. Diese dauerhaften Veränderungen, diese Wachstums- und Differenzierungsprozesse benötigen sehr viel Zeit und dauern mit Sicherheit viele Stunden, ja wahrscheinlich sogar Tage an. Und damit stoßen wir auf eine überraschende und höchst folgenschwere Tatsache: Das eigentliche Einspeichern beginnt erst, wenn wir selbst aufgehört haben, uns mit den Lerninhalten bewußt zu befassen und läuft über längere Zeit hinweg weiter, während wir längst ganz anderes tun!

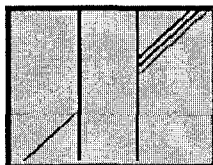
## 2.2. ZERRBILDER UND ILLUSIONEN

Objekte können oftmals verzerrt oder gedehnt vor dem Auge des Betrachters erscheinen.

### Frazer's Spiral Illusion

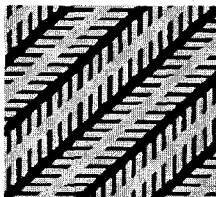


Die Spirale wurde über ein Strahlenmuster gelegt... Moment! Ist dies tatsächlich eine Spirale? Folgen Sie der scheinbaren "Spirale" und Sie werden feststellen, dass es sich in Wirklichkeit um eine Reihe konzentrischer Kreise handelt. Der Spiraleffekt entsteht durch ein zusätzliches Set von Kontrastlinien, die die Kreise wie eine Spirale erscheinen lassen.



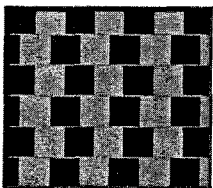
### Die Poggendorf Illusion

Dies ist eine Richtungs-Illusion. Sie basiert auf der Tatsache, dass die meisten Menschen beide Linien nicht als Teil der gleichen Linie sehen. Um diese Illusion einfacher darzustellen, wurde dieses Diagramm mit der Möglichkeit erstellt, dass drei Linien die Verlängerung der Linie am unteren linken Bildrand darstellen. Wird gefragt, welche der drei Linien am oberen rechten Bildrand die Verlängerung bilden, entscheidet sich die Mehrheit unterschiedlich.



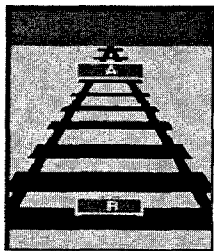
### Die Zöllner Illusion

Sind die schwarzen Diagonallinien parallel? Sie könnten wetten, dass es so ist! Messen Sie! Das Liniennmuster im Hintergrund ist absolut gerade und parallel. Es entsteht eine Verzerrung der Geradheit der Hintergrundlinien, genau dort, wo sie unter die Auflage verlaufen.



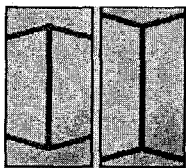
### Die Cafe-Wand Illusion

Wenn Sie an die Cafe-Wand blicken, müssten sie die "Mörtellinien" sehen (dies sind die Linien zwischen den Fliesen), die abwechselnd abwärts und aufwärts nach rechts verlaufen. Dies lässt den Eindruck entstehen, dass die Fliesen keilförmig sind. In Wirklichkeit sind sie aber parallel und die Fliesen sind perfekte Quadrate der gleichen Grösse.



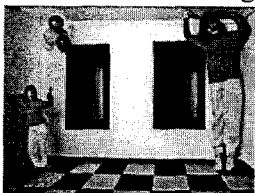
### Die Ponzo Illusion

Ein Paar Rechtecke, platziert zwischen symmetrisch zusammenlaufenden Linien, lassen den Eindruck entstehen, dass die Rechtecke verschiedene Grössen haben, wenn sie in Wirklichkeit gleich gross sind. Die meisten Leute halten Box A für grösser als Box B, aber wenn Sie nachmessen, werden Sie feststellen, dass beide gleich gross sind. Box A erscheint grösser als Box B, da der Hintergrund, in diesem Fall die Gleisstrecke, die verschwinden zu scheint, dem Auge des Betrachters die Illusion vermittelt, dass Box A und B zwar auf der Gleisstrecke sitzen, jedoch in unterschiedlichen Entfernungen. Unser Gehirn registriert, dass Box A weiter entfernt ist, aber die gleiche Grösse hat, wie Box B. Daher muss Box A grösser sein als Box B.



### Die Müller-Lyer Illusion

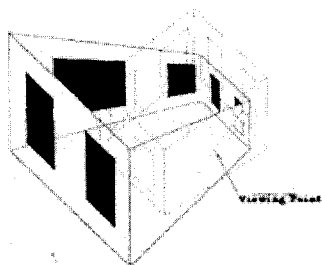
Sie besteht aus zwei Linien, die gleich gross sind, und jeweils von "Winkeln" eingerahmt sind. Die Linie, deren Winkel nach oben zeigen, erscheint grösser als die, deren Winkel nach unten zeigen. Jedoch haben beide Linien die gleiche Länge. Wenn Sie wollen, können sie gerne nachmessen.



### Der Ames Raum

Warum scheint es, dass die zwei identischen Zwillinge unterschiedlich gross sind? Dieser verzerrte Raum, benannt nach dem amerikanischen Augenspezialist Albert Ames Jr., wurde erstmals 1946 erbaut. Er basiert ursprünglich auf dem Design

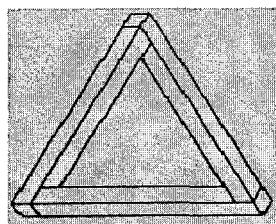
und Konzept von Herrmann Helmholtz aus dem späten 19. Jahrhundert. Im nächsten Beispiel sehen Sie den Bauplan.



### Der Würfel Raum

Mit dem Ames Raum, bzw. Würfel Raum bringt man zwei Illusionen in Verbindung. Als erstes erscheint der Raum würfelförmig, betrachtet durch ein Monokel aus einem bestimmten Blickwinkel (die echte Form dieses Raumes ist ein Trapez). Die zweite Illusion

entsteht dadurch, dass Objekte und Menschen sich zu vergrößern, bzw. sich zu verkleinern zu scheinen, wenn man sie von einer Ecke in die andere bewegt.



### Das unmögliche Dreieck

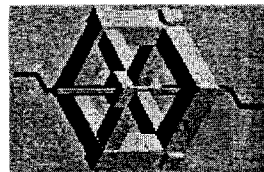
Obwohl das unmögliche Dreieck durchaus "möglich" erscheint, werden Sie an jeder Ecke ein Paradoxon feststellen, wenn Sie das Dreieck als Ganzes betrachten. Die Balken des Dreiecks erscheinen gleichermassen auf Sie zuzukommen, jedoch treffen sie sich in diesem irrealen Bildnis.



### Die endlose Treppe

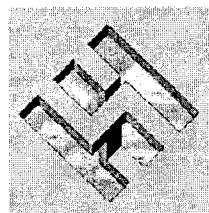
Folgen Sie den Stufen in jeder Richtung. Sie werden feststellen, dass sie entweder endlos auf- oder absteigen, ohne ans Ziel zu gelangen.

Hier wird die Illusion durch die Perspektive erzeugt, die die Oberfläche parallel erscheinen lässt.



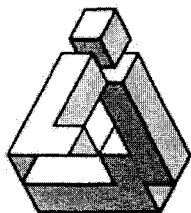
### Die unmögliche Winde

Ein im wortwörtlichen Sinne unmögliches Achsen-Balkengebilde.



### Das unmögliche Fenster

Auch dies kann ja wohl nicht so ganz stimmen.



## Das Ding

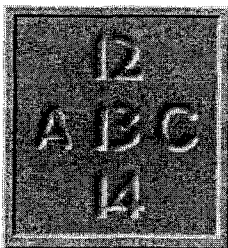
Und noch ein mysteriöses Gebilde.

### 2.3. TYPOGRAPHIE ILLUSIONEN



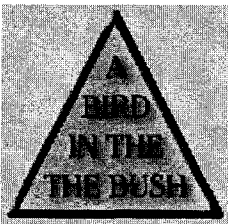
#### Equinox von Merle Gaffarm

Eine 180 Grad Drehung. Stellen Sie das Bild auf den Kopf und lesen Sie das gleiche Wort in einem anderen Farbschema.



#### Zweideutige Buchstaben

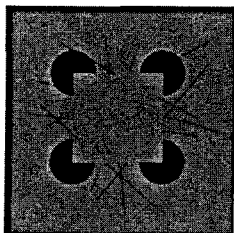
Wenn Sie von links nach rechts lesen erscheint der mittlere Buchstabe als „B“, wenn Sie jedoch von oben nach unten lesen, erscheint in der Mitte die Nummer “13”.



#### A Bird in the...

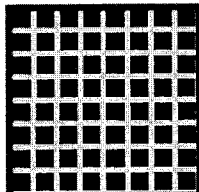
Lesen Sie das Schild laut. Wetten, Sie haben “A Bird in the bush” gesagt? Stimmt’s? Lesen Sie es noch einmal! In Wirklichkeit steht dort “A Bird in the the bush”.

### 2.4. FARBEN / KONTRAST ILLUSIONEN



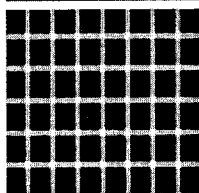
#### Kanizsa Illusion

Die Dreiviertelkreise und die Liniensegmente lassen die Illusion eines Quadrates entstehen, obwohl in Wirklichkeit keines vorhanden ist. Das eingebildete Quadrat erscheint auch heller als der Hintergrund.



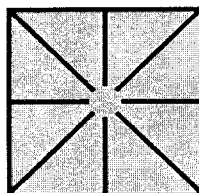
### Das Hermann'sche Gitternetz

Die dunklen Punkte an den Kreuzungen der "Strassen" des Hermann'schen Gitternetzes sind eine Einbildung Ihrer visuellen Wahrnehmung. In Wirklichkeit sind sie nicht vorhanden.



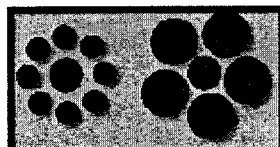
### Das Blitz-Gitter

Wenn Sie dieses Gitternetz eine zeitlang betrachten, erscheint es Ihnen, als ob die Gitterkreuze blitzen.



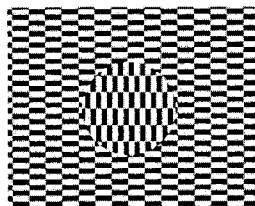
### Die Ehrenstein Illusion

Der Punkt, der von den Linienenden angedeutet wird, erscheint heller als der Hintergrund.



### Die Tittchener Illusion

Vergleichen Sie jeden der zentralen Kreise mit den umliegenden Kreisen. Welcher ist grösser? Glauben Sie es oder nicht, aber beide zentralen Kreise sind gleich gross.



### Die Ouchi Illusion

Bewegen Sie Ihre Augen über dieses Bild. Scheint sich der mittlere Teil nicht vom Rest abzuheben? Wie ist es mit der Raum-Tiefenwirkung? Bewegt sich der Kreis etwa sogar?

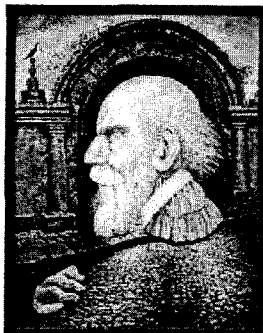
## 2.5. DOPPELDEUTIGE BILDER



Dies ist wohl das bekannteste doppeldeutige Bild. Wenn Sie es genau betrachten werden Sie sowohl ein junges Mädchen, als auch eine alte Frau finden. Die hervorstechende Nase der alten Frau kann ebenso als das Profil des Gesichts der jüngeren Frau gedeutet werden.



Dieses Bild wird von zwei konkurrierenden Aspekten beherrscht. Der Eine ist die offensichtliche Form einer Porzellanvase, der andere, eher subtile Aspekt besteht aus den Profilen zweier Köpfe, die sich ansehen und die Vase in den Hintergrund rücken lassen.

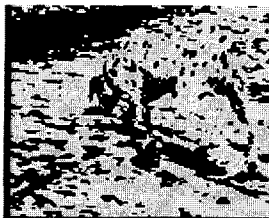


Dieses Beispiel zeigt neun Leute, die im Hintergrund versteckt sind. Einfach zu finden ist der Mann und das Mädchen in seinem Ohr. Aber finden Sie auch die anderen sieben?

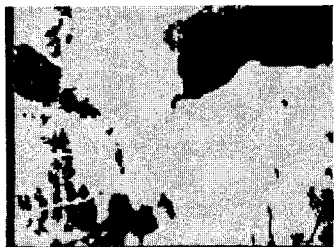


Bei diesem Bildnis wird die Nase des Vaters zum Profil seines Sohnes, der sich abwendet.

## 2.6. TARNBILDER



Können Sie den Dalmatiner in diesem Bild ausmachen?



Dieses Bild ist schwer auszumachen. Sobald Sie es jedoch einmal geschafft haben, verlieren Sie es auch nicht mehr. Es gibt sowohl eine Vorder-, als auch Hintergrundinformation, aber sehr wenig hilft Ihnen, die eine von der anderen zu unterscheiden. Das Bild stellt eine Kuh dar, deren Gesicht die linke Hälfte des Bildes einnimmt.



Das ist Jesus Christus, der Sie ansieht.

## 2.7. POSITIVES DENKEN

**Positives Denken** geht von der Annahme aus: „Wer Erfolg erwartet, der bekommt Erfolg. Wer Misserfolg erwartet, der bekommt Misserfolg“. Ziel des positiven Denkens ist, durch Autosuggestionen das Bewusstsein und Unterbewusstsein zu beeinflussen. Durch die sog. „self-fulfilling prophecy“, die „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“, soll positives Denken auch zu positiven Effekten führen. Ausgegangen wird von der Vorstellung, der Mensch sei programmierbar und es gebe für alle Menschen die eine „richtige Programmierung“.

Vertreter des Positiven Denkens und damit verwandter Themen sind u.a. Dale Carnegie, Joseph Murphy, Erhard Freitag, Oscar Schellbach, Napoleon Hill, Norman Vincent Peale, Anthony Robbins, Brian Tracy, Tom Peters, Vera F. Birkenbihl oder auch Jürgen Höller.

Schon 1921 gründete Oscar Schellbach das „Institut für Mentalen Positivismus“, bot sog. „Seelephonie-Platten“ an und schrieb das Buch „Mein Erfolgs-System“, das beworben wurde mit den Worten: „Auch Sie können Glück finden und erfolgreich werden! Sie müssen nur jene einfachen Regeln befolgen, die Ihnen dieser Bestseller der deutschen Erfolgsliteratur aufzeigt (...). Dieses in 300.000 Exemplaren verbreitete Buch behandelt das positive Denken in Theorie und Praxis. Es kann auch Ihnen helfen, sich von Krankheit, Kummer und Sorgen zu befreien und ebenso glücklich wie erfolgreich zu werden“. Ähnliches verspricht z.B. auch das Buch „Sorge Dich nicht, lebe!“ von Dale Carnegie.



Die Methode des „Positiven Denkens“ wird von vielen Wissenschaftlern kritisiert. Dabei wird nicht in Frage gestellt, dass eine positive und optimistische Einstellung tatsächlich glücklich machen kann und daher wünschenswert ist. Hinterfragt wird jedoch die Wirksamkeit der Methodik des Positiven Denkens sowie das zugrundeliegende Menschenbild.

*Martin Seligman* schreibt dazu in seinem Buch «Der Glücks-Faktor»: „Positives Denken besteht oft darin, sich Dinge einzureden wie «Jeden Tag, in jeder Weise, geht es mir besser und besser» und das auch – ohne jeden Beweis oder trotz dagegensprechender Beweise – zu glauben. Wenn Sie an solche Sprüche wirklich glauben können – bravo! Der Punkt geht an Sie. Vielen gebildeten und in kritischem Denken geschulten Menschen gelingt diese Art der Selbstüberhöhung jedoch nicht.“

## 2.8. FLOW

Der Begriff **Flow** stammt von Mihaly Csikszentmihalyi, der damit das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit zu beschreiben. Wenn wir im Flow sind, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesen Augenblicken in Übereinstimmung. Während wir der Tätigkeit nachgehen, spielen für uns weder die Zeit, noch wir selbst eine Rolle und das Handeln geht mühelos vonstatten.

Viele Tätigkeiten können Flow erzeugen. Bei einer genaueren Analyse fand Csikszentmihalyi folgende Bestandteile, die flowerzeugenden Aktivitäten gemeinsam sind (nicht alle Bestandteile müssen gleichzeitig vorhanden sein):

- **Wir sind der Aktivität gewachsen.**  
Wir spüren eine Herausforderung, es braucht entsprechende Fähigkeiten, die Herausforderung und die Fähigkeit passen zusammen.
- **Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.**  
Wir konzentrieren uns vollständig, sind nicht abgelenkt, lassen uns nicht ablenken. Wir hinterfragen die Aktivität nicht. Gleichzeitig (oder auch: dadurch) sind die Sorgen des Alltags aus dem Bewusstsein verdrängt.
- **Die Aktivität hat deutliche Ziele.**  
Wir wissen, was wir tun müssen, um das Ziel zu erreichen.
- **Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.**  
Wir wissen oder erfahren, wann wir etwas richtig oder falsch gemacht haben.
- **Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.**  
Dabei ist es nicht wichtig, ob wir tatsächlich die Kontrolle haben – unser Gefühl für die Kontrolle ist entscheidend.

- **Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden.**  
Die Bewusstheit von sich selbst geht verloren. Manchmal erlebt man die Ausweitung des Selbst über die Körpergrenzen hinweg. Es ist keine Zeit zur Selbsterforschung – wir sind einfach.
- **Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.**  
Wir haben das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht.

Diese Bestandteile gelten für alles im Leben: für die Arbeit, das Hobby, die Sportaktivitäten, unsere Partnerschaft oder den Freundeskreis. Für dauerhafte Zufriedenheit spielen Wachstum bzw. Weiterentwicklung eine wesentliche Rolle. Eine Mahlzeit mag hervorragend schmecken – wenn wir sie immer wieder essen, verliert sie ihren Reiz. Unsere Arbeit mag uns gefallen – wenn sie tagaus tagein immer gleich bleibt, wird sie langweilig. Unser Partner mag uns faszinieren – wenn wir uns nicht gemeinsam weiterentwickeln, kommt es wahrscheinlich zur Krise.

## 2.9. LIEBE

Vermutlich gibt es so viele Interpretationen von Liebe, wie es Menschen gibt. Nicht umsonst pflegen Menschen die Liebe mit Liedern und Gedichten, mit Romanen und Opern usw. zu umschreiben. Da also einzugreifen, dürfte eine schwierige, wenn nicht gar unmögliche Sache sein. Und so bin auch ich vorsichtig mit Interpretationen von Liebe.

Wirkliche LIEBE lohnt jedenfalls jede Mühe! Denn sie ist wie ein phantastischer Rausch, sie dauert ein Leben lang, sie beflügelt zu höchsten Höhen, bedeutet unvergleichliche seelische und körperliche Grenzerfahrungen, deren Erlebnis der höchstmögliche konkret greifbare Lebenssinn überhaupt ist. Dichter und Musiker haben die Liebe in Gedichten, Theaterstücken und Opern beschrieben – und gerade auch im Schildern des Scheiterns aufgezeigt, was den Menschen entgeht, wenn sie sie nicht erfahren. Und zumeist sind ja auch die Charaktere, die da auf der Bühne spielen, wirklich existierenden nachempfunden, und gerade auch solchen, deren Glück und deren Unglück in der Liebe besonders eindrucksvoll oder tragisch war.

Das Problem ist nur: Wirkliche Liebe gibt es sehr sehr selten, man kann sie nicht erzwingen, sie ist immer nur Geschenk. Und obwohl es gewiß eine Veranlagung zu ihr gibt, gelangen nur wenige Menschen zu ihr, ob das alles der Grund ist, warum sie so hoch gepriesen wird!

Die Ursache für ihre Seltenheit ist vermutlich unsere Konzeptlosigkeit ihr gegenüber, schließlich muß man auch für ein Geschenk offen sein, man muß sich dafür bereithalten.

Doch wir leben in einer Scheinwelt, die uns die wirklich schönen Geschenke gar nicht erkennen läßt und auch nicht, was wirklich gut und nützlich für uns ist und worauf es in unserem Leben ankommt. Und deswegen laufen wir auch bei der Liebe etwas hinterher, was zwar auch einen Gefühlsrausch mit dem anderen Geschlecht verheißt und sogar bietet, was jedoch nur einen mehr oder weniger kurzfristigen und schließlich enttäuschenden. Und dieser Gefühlsrausch ist die typische Verliebtheit.

Die häufig anzutreffende Meinung, daß zu Beginn einer Liebesbeziehung immer eine Verliebtheit steht, die sich mit einigem guten Willen in eine Liebe verwandeln könne, erweist sich in der Praxis eigentlich immer als Irrtum. Liebe bleibt Liebe und Verliebtheit bleibt Verliebtheit, und Liebe ist von Anfang an auf Steigerung angelegt und Verliebtheit auf Zerbrechen, das sollten wir akzeptieren und uns danach verhalten! (Den Fall, daß eine Liebe und eine Verliebtheit zusammenfallen, gibt es nur sehr sehr selten, und keiner sollte glauben, daß das ausgerechnet bei ihm zutrifft!)

Wie kann man nun erkennen, ob es sich bei den Gefühlen zu einem anderen Menschen um eine Liebe oder um eine Verliebtheit handelt?

Zunächst einmal ist alles anders als bei einer Verliebtheit und das wichtigste ist: Man ist wirklich mit Leib und Seele man selbst! Nichts von dem, was bisher galt, wofür man sich begeisterte, wofür man bisher ehrgeizig war und sich einsetzte, was man an nicht materiellen Zielen in sich hatte und erhoffte und erträumte, muß über den Haufen geworfen werden, ja, alles das wird noch gesteigert und optimiert, weil es jetzt noch von einer anderen Seite oder mit anderen Augen gesehen wird – und keinesfalls nur mit denen des Partners. Und so wird man aufgeschlossener, munterer, vielleicht sogar intelligenter – und wenn es eine (vorübergehende) Trennung vom ersehnten Partner gibt, dann wird man nicht apathisch und gelangweilt, dann fällt man nicht anderen auf die Nerven und ist für sie unausstehlich, sondern man sucht und verarbeitet neue Anregungen noch bewußter, einfach um sie dem Partner irgendwann einmal mitzuteilen und ihn miterleben zu lassen. Das kann dann allerdings auch heißen, daß man einen bisherigen Berufswunsch überdenkt und vielleicht sogar verwirft und sich neuen Zielen zuwendet, warum auch nicht, wenn es den eigenen Möglichkeiten besser entspricht?

### **Wie fängt wirkliche Liebe nun an?**

Um es ganz deutlich zu sagen: Wer auf den berühmten „Kick“ wartet und sich bei seiner Suche an dem orientiert, der wird die wirkliche Liebe nie finden! Denn dieser Kick darf keinesfalls am Anfang eines Prozesses

stehen, sondern nur immer am Ende. Wenn er nämlich am Anfang steht, dann ist es ziemlich sicher so, daß alles Überprüfen und Denken einer Beziehung doch nur auf die Bestätigung eines Kicks hinausläuft, der einen einmal „getroffen“ hat. Und wer untätig und unaufgeschlossen gegenüber Menschen des anderen Geschlechts ist, wer nichts wagt und voller Vorurteile ist (nach dem Motto „die Männer sind alle Verbrecher“), der provoziert geradezu diesen „Kick“ gegenüber einem nun wirklich Nichtgeeigneten. Daher ist es viel sinnvoller, sich immer offen zu halten für Menschen des anderen Geschlechts, die Ziele und Wege haben, für die man sich selbst begeistern kann oder man zumindest aufgeschlossen ist, und die ein ethisches Konzept haben, damit es überhaupt lohnt, sich auf sie einzulassen oder sogar sich ihnen anzuvertrauen.

Ja – und dann muß man auch etwas machen – und „testen“, ob da auch die Wirklichkeit einer Partnerschaft dahinter steckt! Eigentlich ist es mehr als logisch, daß nur durch die Begegnung mit mehreren Menschen des anderen Geschlechts herausgefunden werden kann, was auch man selbst nun eigentlich will und ob sich jemand findet, der dazu paßt...

Серія “Вища освіта в Україні”  
Заснована 1999 р.

Навчальне видання

**ЗЕЛІНСЬКА Тетяна Миколаївна,  
ВОРОНОВА Світлана Василівна,  
ХУРЧАК Ангеліна Едуардівна**

# Практикум із загальної психології

Керівник видавничих проектів Ю. В. Піча  
Літературний редактор В. А. Корнієнко  
Комп'ютерна верстка В. С. Гарвона

Здано на складання 05.11.2007 р. Підписано до друку 26.11.2007 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times.  
Ум. друк. арк. 11,5. Обл.-вид. арк 11,9.

Видавництво «Каравела»,  
просп. Рокосовського, 8а, м. Київ, 04201, Україна.  
Тел. (044) 592-39-36, 360-36-99. E-mail: caravela@ukr.net  
[www.caravela.kiev.ua](http://www.caravela.kiev.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції: ДК №2035 від 16.12.2004 р.

Друк ПП «Гарант Сервіс»  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 46  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи (серія ДК, №1256 від 10.02.2003)  
Тел./факс: (044) 206-20-75; 206-20-76

Зам. № 418 .