



НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ

## **ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

Практикум для студентів,  
які навчаються за спеціальністю 054 «Соціологія»

Видавництво НУА

НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Практикум для студентів,  
які навчаються за спеціальністю 054 «Соціологія»

Харків  
Видавництво НУА  
2023

УДК 37.015.3 (072)  
В64

*Затверджено на засіданні кафедри соціології та гуманітарних дисциплін*

*Народної української академії  
Протокол № 09 від 05.06.2023*

Автор-укладач канд. психол. наук, Гога Н.П.  
Рецензенти: канд. соц. наук, доц. *Т. В. Зверко*  
канд. психол. наук, доцент кафедри  
психологічної та педагогічної антропології  
ХНПУ ім. Г.С. Сковороди *Ходикіна Ю.Ю.*

Практикум складений для студентів, які навчаються за бакалаврською програмою (спеціальність 054 «Соціологія»). Містить розширені тези лекцій, питання для самоконтролю, тестові питання, перелік основної та додаткової літератури, додатки

В64 **Загальна психологія** : практикум для студентів, які навчаються за спеціальністю «Соціологія» / Нар. укр.. акад.. [каф. соціології та гуманітарних дисциплін; авт. – упор. Н.П. Гога]. Харків: Вид –во НУА, 2023 – 48 с.

**УДК 37.015.3 (072)**

© Народна українська академія 2023

## Зміст.

|  |    |
|--|----|
| Вступ.....   | 5  |
| Тема 1. Вступ до загальної психології.....   | 6  |
| Тема 2/3. Структура когнітивних стилів особистості.<br>Психологічні особливості асиметрії півкуль головного мозку..... | 8  |
| Тема 4. Психічні процеси: відчуття та сприйняття.....  | 12 |
| Тема 5. Психічні процеси: увага та пам'ять.....  | 16 |
| Тема 6. Дослідження особливостей мислення, уяви та мови.....   | 22 |
| Тема 7. Дослідження особливостей волі та емоцій.....   | 25 |
| Тема 8. Дослідження особливостей темпераменту та характеру.....  | 29 |
| Додатки.....   | 43 |
| Перелік рекомендованої літератури.....   | 45 |

## *Вступ.*

При вивченні курсу «Загальної психології» студенти повинні засвоїти найпростіші прийоми та методи практичного психологічного дослідження, які можуть бути використані в їхній подальшій самостійній професійно-трудовай діяльності. З цією метою в кожній темі міститься практичний матеріал (психологічні методики різного типу), який озброює студентів вміннями та навичками психологічного дослідження.

Об'єкт навчальної дисципліни вивчення закономірностей психіки як особливої форми життєдіяльності людини поведінки тварин. Ця форма життєдіяльності у зв'язку з її багатоплановістю може вивчатися найрізноманітніших аспектах, які досліджуються різними галузями психологічної науки.

Метою навчальної дисципліни є забезпечення високого рівня знань основ психології як фундаменту для подальшого вивчення дисциплін в межах програми соціально-психологічного супроводу управління персоналом. У тому числі формування системи програмних компетентностей і результатів навчання:

- здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях. (ЗК 01);
- проявів навичок міжособистньої взаємодії (ЗК07);
- здатність використовувати у професійній діяльності базові знання у галузі гуманітарних і соціально-поведінкових наук. (ЗК 15);
- здатність до аналізу соціально-психологічного аспекту функціонування великих груп, організацій, психологічних особливостей різних соціальних груп та об'єднань (СК 13).

Представлений в практикумі матеріал спрямований на розкриття завдань навчального курсу:

- усвідомлювати місце загальної психології в системі соціально-психологічного супровід персоналу;
- сформувати у студентів наукові погляди щодо психічної діяльності, умов становлення і розвитку в процесі життєвого шляху;
- формування умінь і навичок правильно і науково обґрунтовано пояснювати психологічні факти, певні прояви поведінки особистості, зокрема вирішення конфлітних ситуаціях зважаючи на характер, темперамент, систему когнітивних стилів.

## Тема 1. Вступ до загальної психології.

*Запитання для самоконтролю:*

1. Розкрийте основні етапи формування психологічних знань.
2. Виділіть предмет та завдання загальної психології.
3. Уявіть структуру та характеристику галузей психології.
4. Розкрийте основні функції психіки та проаналізуйте розвиток психіки у філогенезі.
5. Співвіднесіть поняття "індивід", "суб'єкт діяльності", "особистість", індивідуальність.

*Завдання 1. Дослідження самооцінки за допомогою методики О.І. Моткова.*

Інструкція: оцініть, будь ласка, ступінь прояву у вас особистісних якостей, що складають список, що наводиться нижче.

Шкала можливих відповідей:

- 1 – ДУЖЕ СЛАБА виразність якості,
- 2 – СЛАБА виразність якості,
- 3 – СЕРЕДНЯ вираженість якості,
- 4 – ВИСОКА виразність якості,
- 5 – ДУЖЕ ВИСОКА виразність якості.

### Перелік особистісних якостей

| №  | ЯКІСТЬ  | МОЖЛИВІ ВІДПОВІДІ |   |   |   |   |
|----|---|-------------------|---|---|---|---|
|    |   | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1  | Активність  |                   |   |   |   |   |
| 2  | Вихованість (повага до людей)                               |                   |   |   |   |   |
| 3  | Доброзичливість   |                   |   |   |   |   |
| 4  | Життєстійкість  |                   |   |   |   |   |
| 5  | Ініціативність (впровадження ідей)                          |                   |   |   |   |   |
| 6  | Щирість, правдивість  |                   |   |   |   |   |
| 7  | Наполегливість  |                   |   |   |   |   |
| 8  | Товариськість   |                   |   |   |   |   |
| 9  | Співчуття, емпатія  |                   |   |   |   |   |
| 10 | Оптимізм, життєрадісність (віра у найкраще)                 |                   |   |   |   |   |
| 11 | Схильність до компромісів, комунікативність                 |                   |   |   |   |   |
| 12 | Розумність (розуміння реальної ситуації)                    |                   |   |   |   |   |
| 13 | Самокритичність (властивість бачити в себе плюси та мінуси) |                   |   |   |   |   |
| 14 | Самостійність   |                   |   |   |   |   |
| 15 | Стриманість   |                   |   |   |   |   |
| 16 | Зібраність  |                   |   |   |   |   |
| 17 | Креативність  |                   |   |   |   |   |
| 18 | Впевненість   |                   |   |   |   |   |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 19 | Захоплення чимось цікавим                   |  |  |  |  |  |
| 20 | Врівноваженість (спокій)                    |  |  |  |  |  |
| 21 | Відчуття чарівного                          |  |  |  |  |  |
| 22 | Відчуття міри (в бажаннях та поведінці)     |  |  |  |  |  |
| 23 | Гармонійність (внутрішня та зовнішня згода) |  |  |  |  |  |
| 24 | Незалежність суджень                        |  |  |  |  |  |
|    | Середнє арифметичне                         |  |  |  |  |  |

### Обробка результатів.

1. Підраховуємо середнє арифметичне всіх відповідей випробуваного: визначаємо суму балів і ділимо їх у число пунктів методики, **тобто. на 24**. Отримуємо показник загальної самооцінки позитивності розвитку особистості.

2. Визначаємо показники виразності самооцінки окремих чинників особистості, тобто. специфічних груп якостей за допомогою ключа. Підсумовуємо бали за цією категорією та ділимо суму на число пунктів – отримуємо середнє арифметичне (зберігати не менше двох знаків після коми). Це і висловлює самооцінку своїх якостей за цією категорією особистості. Таким чином підраховуємо середні за кожним фактором №№ 1 – 6.

### Ключ.

| № | фактори особистості                                 | №№ пунктів        | кількість пунктів |
|---|---|-------------------|-------------------|
| 1 | Моральність   | 2, 3, 6, 9        | 4                 |
| 2 | Воля  | 4, 7, 15, 16      | 4                 |
| 3 | Самостійність та відчуття реальності                | 12, 13, 14, 24    | 4                 |
| 4 | Креативність  | 5, 17, 19, 21     | 4                 |
| 5 | Гармонійність                                       | 11, 20, 22, 23    | 4                 |
| 6 | Екстраверсія  | 1, 8, 10, 18      | 4                 |
| 7 | Загальна самооцінка позитивних аспектів особистості | всі пункти 1 - 24 | 24                |

Таблиця 1. Рівні вираженості загальної самооцінки особистості та окремих її факторів (при середніх значеннях у групі за фактором у районі 3,30 балів:  $3,2 < X_{\text{ср}} < 3,4$ ).

| рівень        | інтервал в балах | в процентах % |
|---------------|------------------|---------------|
| Високий       | 3,71 - 4,50      | 67,51 - 87,50 |
| псевдовисокий | 4,51 - 5,00      | 87,51 - 100,0 |
| серед         | 2,91 - 3,70      | 47,51 - 67,50 |
| Низкий        | 1,00 - 2,90      | 0,00 - 47,50  |

## Тема 2. Структура когнітивних стилів особистості.

Запитання для самоконтролю.

1. Розкрийте поняття «когнітивний стиль».
2. Виділіть особливості когнітивного стилю «полізалежність/полінезалежність».
3. Виділіть особливості когнітивного стилю «ригідність/гнучкість (пластичність)».
4. Виділіть особливості когнітивного стилю «рефлексивність/імпульсивність».
5. Виділіть особливості когнітивного стилю «аналітичність/синтетичність».

Завдання 1. Дослідження когнітивного стилю «рефлексивність/імпульсивність».

Інструкція.

Будь ласка, оцініть запропоновані твердження, позначаючи галочкою ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку.

|  | ні | скоріш ні,<br>чим так | скоріш так,<br>чим нім | Так |
|--|----|-----------------------|------------------------|-----|
| 1 Я зазвичай замислююся про причини того, що зі мною відбувається        |    |                       |                        |     |
| 2 Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.           |    |                       |                        |     |
| 3 Я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає.                       |    |                       |                        |     |
| 4 Аналізуючи власні дії, дізнаюся себе щось нове.                        |    |                       |                        |     |
| 5 Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається.           |    |                       |                        |     |
| 6 Я можу замріятись і забути про все.                                    |    |                       |                        |     |
| 7 Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти себе.               |    |                       |                        |     |
| 8 Коли в мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктися.        |    |                       |                        |     |
| 9 Я люблю пофантазувати.   |    |                       |                        |     |
| 10 Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію загалом.       |    |                       |                        |     |
| 11 Мені важко перейти від роздумів до дії.                               |    |                       |                        |     |
| 12 Мені цікаво уявляти себе у різних ситуаціях.                          |    |                       |                        |     |
| 13 У разі конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента. |    |                       |                        |     |
| 4 Приступаючи до якоїсь справи, я довго турбуюся про те,                 |    |                       |                        |     |



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| що вийде в результаті.   |  |  |  |  |
| 15 Я люблю представляти у своїй уяві випадкові зустрічі.   |  |  |  |  |
| 16 Самопізнання допомагає розуміти інших людей.  |  |  |  |  |
| 17 Коли я помічаю, що турбуюсь про щось, я починаю переживати ще сильніше.                         |  |  |  |  |
| 18 Займаючись чимось, я нерідко подумки відчуваю себе зовсім в іншому місці.                       |  |  |  |  |
| 19 Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх спричиняє.       |  |  |  |  |
| 20 Нерідко я не можу позбутися думок про мої поточні проблеми.                                     |  |  |  |  |
| 21 Мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був.                                  |  |  |  |  |
| 22 Найбільше я дізнаюся про себе, коли аналізую те, що я зробив чи роблю.                          |  |  |  |  |
| 23 Часом я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого вдіяти, щоб їх виправити. |  |  |  |  |
| 24 Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.                                 |  |  |  |  |
| 25 Розбіжність поглядів інших людей з моїми є для мене джерелом цінної інформації.                 |  |  |  |  |
| 26 Я постійно думаю про свої невдачі.  |  |  |  |  |
| 27 Мені легко захопитись сторонніми думками.   |  |  |  |  |
| 28 Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей та події.   |  |  |  |  |
| 29 Коли в моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому замислитися.                    |  |  |  |  |
| 30 У багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у своїх бажаннях та почуттях.           |  |  |  |  |

### Обробка та аналіз результатів.

Варіант відповіді/бали:

Ні – 1 бал;

Скоріше ні, ніж так – 2 бали;

Скоріше так, ніж ні – 3 бали;

Так – 4 бали.

Значення шкали дорівнює сумі балів пунктів, що до неї входять:

| Шкала              | пункти                                      | М     | σ    |
|--------------------|---|-------|------|
| системна рефлексія | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30 | 39,58 | 5,15 |
| інтроспекція       | 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26             | 25,11 | 5,68 |
| квазірефлексія     | 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27             | 27,39 | 5,69 |

1. інтроспекція (самокопання), пов'язана із зосередженістю на власному стані, власних переживаннях;

2. системна рефлексія, пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта та полюс об'єкта;

3. квазірефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації та пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світі.

*Завдання 2. Дослідження когнітивного стилю «аналітичність» «синтетичність».*

Інструкції.

Напишіть десять пар двозначних чисел, причому в кожній парі перше двоцифрове число має бути більше, ніж друге.

Обробка та аналіз результатів.

Складіть числа першого стовпчика, отримана сума буде п1. Суму чисел другого стовпчика позначимо як п2.

Розрахуємо коефіцієнт за формулою:

$k = n1 : n2$

$k = 1 - 1,2$  – виражений аналітик;

$k = 1,2 - 1,5$  - аналітик, ближче до синтетика (диференціаліст);

$k = 1,5 - 1,8$  – синтетик (категоризатор);

$k =$  більше 1,8 - яскраво виражений синтетик, що застряг у синтезі;

$k =$  менше 1 – яскраво виражений аналітик, що застрягає в аналізі.

*Завдання 3. Дослідження когнітивного стилю «ригідність/гнучкість (пластичність) за допомогою методики А.С. Лачінса.*

Інструкції. Вам пропонується написати фразу «У полі вже танув сніг» чотирма різними способами.

**Спосіб 1.** Після команди «Почали!» напишіть цю фразу стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!».

**Спосіб 2.** Після команди «Почали!» напишіть цю фразу друкованими літерами стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!».

**Спосіб 3.** Після команди «Почали!» напишіть цю фразу стільки разів, скільки встигнете до команди «Стоп!», таким чином: перша та всі непарні літери мають бути письмовими та великими, а друга та всі парні – маленькими та друкованими.

**Спосіб 4.** Після команди «Почали!» напишіть фразу своїм звичним почерком, але при цьому повторюйте кожну букву двічі. Працюйте якнайшвидше до команди «Стоп!».

Обробка та аналіз даних.

1. Підраховується кількість написаних літер у кожному завданні:  $M_1$ ,  $M_2$ ,  $M_3$ ,  $M_4$ .

2. Обчислюється середнє для трьох завдань:

$$M_{\text{ср}} = \frac{M_2 + M_3 + M_4}{3}$$

3. Визначається коефіцієнт креативної гнучкості:

$$K_{\text{гнб}} = \frac{M_{\text{ср}}}{M_1}$$

2. Якщо  $K_{\text{гн}}$  лежить в межах від 0,5 до 1, значить, випробуваний має пластичне мислення, легко і швидко переходить від однієї діяльності до іншої, оперативно реагує на зміну вхідної ситуації, здатний приймати адекватні рішення. Значення  $K_{\text{гн}}$  менше 0,5 свідчить про ригідність мислення, тобто низький рівень креативної гнучкості. Випробовуваний неспроможний швидко і адекватно реагувати зміни ситуації, відчуває труднощі у зміні суб'єктивної програми діяльності.

*Завдання 4. Дослідження когнітивного стилю «полезалежність/полenezалежність» за допомогою методики «включені фігури Готшильда».*

Інструкція.

Вам будуть пред'явлені складні фігури (зображення), у кожній з яких є один із простих еталонів, закодованих літерами А, Б, В, Г, Д. (Додаток 1). Ви повинні знайти в кожному випадку, який із цих елементів міститься в малюнку та вказати його (набрати код елемента).

*Обробка та аналіз результатів.*

Фіксується час пошуку кожної фігури та помилки. Підраховується індекс полезалежності-полenezалежності за формулою:

Вірні відповіді:

1-А 2-Б 3-В 4-Г 5-В 6-В 7-А 8-В 9-Д 10-Д 11-Б 12-А 13-А 14-В 15-Б 16-Д 17-А 18-А 19-Б 20-В 21-Г 22-Б 23-Г 24-А 25-Д 26-Б 27-А 28-Д 29-В 30-Б

$I_{\text{пз-пнз}}$  = кількість правильних рішень/загальний час (хв.)

При  $I_{\text{пз-пнз}} > 2,5$  вважається вираженим параметр полenezалежності

При  $I_{\text{пз-пнз}} < 2,5$  виражений параметр полезалежності

### Тема 3. Психічні процеси: відчуття та сприйняття.

*Запитання для самоконтролю.*

1. Виділіть фізіологічні основи відчуття та сприйняття.
2. Розкрийте взаємозв'язок відчуття та сприйняття.
3. Проаналізуйте, у чому полягає важливість апперцепції на формування сприйняття.
4. Виділіть особливості репрезентативних систем у навчальній та професійній діяльності

*Завдання 1. Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини.*

Мета дослідження: встановити відмінність відчуттів від сприйняття при тактильному розпізнаванні предметів.

Матеріал та обладнання: набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (шпилька, ключ, ватка тощо), пов'язка для очей, секундомір.

*Процедура дослідження.*

Дослідження тактильних відчуттів складається із трьох серій дослідів і проводиться з одним випробуванням.

*Завдання першої серії:* встановлення особливостей тактильних відчуттів за словесними описами піддослідних, викликаних вони предметами з набору під час їх послідовного зіткнення з тильною стороною долоні.

Інструкція піддослідному в першій серії: «Витягніть руку долонею вниз. На руці під час нашого дослідження Ви відчуватимете деякі дії. Не роблячи рухів рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які Ви відчуваєте. Про все, що Ви відчуватимете; про все, що відчуватимете, говоріть уголос».

Експериментатор послідовно пред'являє предмети тактильного розпізнавання їх випробуванням. Після цього предмет забирається з руки, а випробуваний словесно звітує.

*Завдання другої серії:* встановити особливості тактильних відчуттів за словесними описами піддослідного, коли предмети кладуться долоню, але обмацувати їх дозволяється. Друга серія проводиться за дві-три хвилини після першої.

Інструкція піддослідному у другій серії: «Розгорніть руку долонею вгору. Не роблячи обмацуючих рухів рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які Ви відчуваєте».

Експериментатор послідовно пред'являє самі предмети з набору.

*Завдання третьої серії:* встановити особливості тактильних відчуттів за словесними описами випробуваного, коли предмети по черзі кладуться з його долоню і дозволяється їх обмацувати тією ж рукою.

Інструкція випробуваному у третій серії: «Розгорніть руку долонею вгору. Під час нашого дослідження Ви відчуватимете деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати обмацувальні рухи рукою. Що Ви відчуватимете при цих впливах і рухах долони руки?».

Після закінчення трьох серій дослідження піддослідний дає самозвіт про те, яким чином він орієнтувався в впливах, що на руку, коли легше було розпізнавати предмети і коли складніше.

#### *Обробка та аналіз результатів.*

Мета обробки результатів – встановити властивості предметів, адекватно розпізнаних. Проводячи аналіз результатів, слід порівняти рівні та величини тактильного розпізнавання у першій, другій та третій серіях та звернути увагу, що розпізнавання впливів, що йдуть від предметів, якісно різняться. Як правило, у першій і в другій серії піддослідні дають звіт про окремі властивості предмета, а потім намагаються його встановити, даючи йому назву. У другій серії, де присутнє завдяки обмацуванню тактильне сприйняття, випробувані зазвичай спочатку визначають предмет, називають його (наприклад: «шпилька»), а потім дають словесний звіт про його властивості.

Тактильні відчуття є найважливішими в контактному орієнтуванні і дозволяють людині вижити і вчитися навіть за відсутності слуху та зору. Вони розширюють пізнавальні можливості індивіда, що звикли покладатися на свій зір. Свідоме застосування цього засобу допоможе переключити увагу у випадках напруженого емоційного стану у ситуаціях майбутнього іспиту, очікування оцінки тощо.

### *Завдання 2. 2.1. Дослідження особливостей репрезентативних систем особистості з допомогою методики З. Єфремцева.*

Мета: встановити індивідуальні особливості репрезентативних систем.

Інструкція: прочитайте запропоновані твердження. Поставте знак «+», якщо ви згодні з цим твердженням, і знак «-», якщо не згодні.

1. Я люблю фотографувати, вибирати ракурси для знімків.
2. Я довго пам'ятаю те, що сказали.
3. Після важкого дня найбільше бажання – прийняти зручне становище та розслабитися.
4. Я дізнаюся по кроках, хто увійшов до кімнати.
5. Люблю спостерігати за хмарами та зірками.
6. Я не стану носити дуже модну річ, якщо вона незручна.
7. Люблю співати, коли чимось займаюся.
8. Мені дуже приємно, коли в обличчя дме легкий теплий вітерець.
9. Для мене дуже важливі кольори, які оточують мене.
10. Я іноді розмовляю сам із собою.
11. Намагаюся записати всі важливі справи, щоби не забути.
12. Увечері я обов'язково маю прийняти душ або ванну.
13. Я люблю танцювати.
14. Не можу заснути, коли поруч цокає будильник.
15. Не виношу безладу в кімнаті, де живу.
16. Я часто слухаю програвач.

17. Якщо мені доводиться довго сидіти, я страшенно втомлююся.
18. Люблю розглядати репродукції картин.
19. Мелодія минулого літа переносить мене до нього.
20. Я люблю читати під час їжі.
21. Дуже часто і багато розмовляю по телефону.
22. Я не худий чоловік.
23. Люблю потягуватись, розминатися.
24. Я вмію слухати співрозмовника.
25. Люблю дивитися фільми.
26. У мене гарна пам'ять на обличчя.
27. Люблю слухати шум дощу.
28. Не люблю спати на надто м'якому ліжку.
29. Мене розважають пародії, вміння наслідувати голоси.
30. Багато часу приділяю своєму зовнішньому вигляду.
31. Люблю масаж.
32. У громадському транспорті я розглядаю людей.
33. Вважаю за краще слухати чиєсь читання вголос, ніж читати самому.
34. Я згоден з японською мудрістю, що одна квітка більше передає красу, ніж величезний букет.
35. Не можу довго їздити машиною.
36. Багато інформації про співрозмовника міститься в інтонаціях його голосу.
37. Мені подобається, коли люди добре одягаються.
38. У шумі не можу зосередитись.
39. Коли чую музику, відбиваю такт ногою.
40. Не люблю синтетичних тканин.
41. Знайти зручне взуття для мене дуже складно.
42. Від яскравості освітлення в кімнаті залежить мій настрій.

### *Обробка та аналіз результатів:*

Порахуйте збіг позитивних відповідей за такими шкалами:

Візуал: 1, 5, 9, 11, 15, 18, 20, 22, 25, 26, 30, 32, 37, 42

Аудіал: 2, 4, 7, 10, 14, 16, 21, 24, 27, 29, 33, 36, 38

Кінестетик: 3, 6, 8, 12, 13, 17, 19, 23, 28, 31, 35, 39, 40, 41.

0-5 балів – тип не виражений;

6-9 балів – тип проявляється час від часу

10-14 балів – провідний тип.

*2.2. Дослідження особливостей репрезентативних систем особистості за допомогою БіАС-тест (розроблено Ф. Пуцеліром).*

### **Інструкції.**

Для кожного із тверджень поставте певний ранг значущості для вас цього твердження. На перше місце ставте те, яке є найбільш справедливим для вас, відповідно, на останньому місці опиниться твердження, яке підходить для вас найменшим чином.

1) Я швидше за все скажу:

а) важливі рішення – це справа почуттів;

- b) важливі рішення залежать від мого настрою;
  - c) важливі рішення залежать від моєї точки зору;
  - d) важливі рішення – це справа логіки та розуму.
- 2) Той швидше вплине на мене,
- a) хто має приємний голос;
  - b) хто добре виглядає;
  - c) хто каже розумні речі;
  - d) хто залишає у мене добрі почуття.
- 3) Якщо я хочу дізнатися, як ви маєте,
- a) я подивлюся, як ви виглядаєте;
  - b) я перевірю, що ви відчуваєте;
  - c) я дослухаюсь до звуків вашого голосу;
  - d) я зверну увагу на те, що ви кажете.
- 4) Для мене легко
- a) модулювати повноту звуків у стереосистемі;
  - b) зробити висновки з приводу значущих проблем у питанні, що мене цікавить;
  - c) вибирати суперкомфортабельні меблі;
  - d) знайти багаті комбінації фарб.
- 5) Зможу сказати про себе:
- a) мені дуже легко зрозуміти зміст нових фактів та даних;
  - b) мої вуха завжди налаштовані на звуки навколишньої дійсності;
  - c) я добре відчуваю одяг, що облягає моє тіло;
  - d) я легко помічаю всі фарби світу.
- 6) Якщо люди захочуть дізнатися, як я мешкаю,
- a) їм слід дізнатися про мої почуття;
  - b) їм слід подивитися, як я виглядаю;
  - c) їм слід послухати, як я говорю;
  - d) їм слід дослухатися до інтонацій мого голосу.
- 7) Я віддаю перевагу
- a) почути факти, про які ви знаєте;
  - b) побачити картини, які ви намалювали;
  - c) дізнатися про ваші почуття;
  - d) послухати звучання вашого голосу, звуки подій, що відбуваються.
- 8) Цікаво, що,
- a) коли бачу щось, я вірю цьому;
  - b) коли я чую факти, я вірю їм;
  - c) я вірю, коли відчуваю щось;
  - d) я вірю лише тому, в чому є для мене сенс.
- 9) Про себе я можу сказати таке:
- a) зазвичай я добре відчуваю настрої людей;
  - b) я можу намалювати особи, різні подробиці того, що я бачив;
  - c) я знаю, що саме думають близькі люди щодо тих чи інших питань;
  - d) добре розрізняю інтонацію голосів моїх друзів.
- 10) Найчастіше:
- a) я вчуся розуміти якісь речі;
  - b) я вчуся робити якісь речі;
  - c) я навчаюся слухати нове;
  - d) я навчаюся бачити нові можливості.
- 11) Коли я думаю про ухвалення нового рішення, я швидше
- a) дійду висновку, що важливі рішення приймаються за допомогою почуттів;
  - b) ухвалю рішення залежно від мого настрою;
  - c) ухвалю ті рішення, які бачу найвиразніше;
  - d) приймаю їх за допомогою логіки та розуму.
- 12) Я відрізняюся тим, що

- а) мені легко згадати, як звучить голос мого друга;
- б) мені легко згадати, як виглядає мій друг;
- с) я легко можу згадати, як казав мій друг;
- д) мені легко згадати, як я відчуваю свого друга.

Обробка результатів.

Ключ

А – аудіальна репрезентативна система; В – візуальна репрезентативна система; К – кінстетична репрезентативна система; Д – дискретний, аналізуючий, дигітальний, комп'ютерний тип.

| Ответ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1     | К | А | В | А | Д | К | Д | В | К | Д  | К  | А  |
| 2     | А | В | К | Д | А | В | В | Д | В | К  | А  | В  |
| 3     | В | Д | А | К | К | Д | К | К | Д | А  | В  | Д  |
| 4     | Д | К | Д | В | В | А | А | А | А | В  | Д  | К  |

Та репрезентативна система, яка у сумі набирає найбільше числове значення, виявиться найменш значущою вам, репрезентативна система з найменшим сумарним числовим значенням – ваша провідна репрезентативна система.

#### Тема 4. Психічні процеси: увага та пам'ять.

*Питання для обговорення:*

1. Проаналізуйте різні підходи до уваги як психологічного феномену.
2. Розкрийте особливості роботи «принципу домінанти» за А.А. Ухтомським.
3. Порівняйте особливості формування довільного, мимовільного та післядовільного видів уваги.
4. Перечисліть властивості увагу і зробіть висновок про їх взаємозв'язок коїться з іншими психічними процесами.
6. Розкрийте особливості різних видів пам'яті.
7. Виділіть характеристики пам'яті та проаналізуйте особливості їх функціонування.
8. Перерахуйте прийоми запам'ятовування та розкрийте поняття «мнемоніка».

*Завдання 1. Дослідження вибірковості уваги.*

Дослідження проводиться у парах, що складаються з експериментатора та випробуваного. Експериментатор читає випробуваному інструкцію, пред'являє тестовий бланк та фіксує час виконання завдання.

Інструкція піддослідному: «Вам буде дано тест із надрукованими у ньому



рядково буквами та словами. Знайдіть і підкресліть у ньому слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова та працюйте швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді «Почали!».

### Тестовий матеріал

бсонцевтргшоцрайонзгуцновинахєгчафактуекіспиттроч  
 ягшгцпрокуроргцрсеабестеоріяєнтсджзбьамхокейтронциуршро  
 фшуйгзхтелевізорболджшзхюелгшьбпам'ятьшогхеюжиидрошлптсл  
 хенздвосприйняттяйцукендшизхьвафиапролдблюбовабфирплослді  
 есласпектаклячсимтьбаюжоєрадістьвуфцпеждлорпнародшмвть  
 ліжхегнеекуифйшрепортажздорлафивюєфбдьконкурсзжшнапт  
 йфячицускапрособистістьххжеєюдшшглюджепрплаваннядтлжкваи  
 єзбьтрлшшжнпркивкомедіяшлдікцуйфвідчайфрячатлджетьбюн  
 хтьфтасенлабораторіягшдшнруцргшщтлрпідставазшеремитдт  
 нтаопругкмстрпсихіатріябплмстчьйфяомтзацеьантзахтдкнноп

Обробка та аналіз результатів.

Показниками вибіркості уваги цьому дослідженні є 1) час виконання завдання; 2) кількість помилок та 3) пропусків при знайденні та підкресленні слів. Всього в цьому тесті 25 слів: сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприйняття, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

Результати оцінюють за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого на пошук слів часу. За кожне пропущене слово знижується один бал.

**Таблиця аналізу результатів.**

| Час (в с)    | Бал   | Рівень вибіркості уваги |
|--------------|-------|-------------------------|
| більш 190 с. | 6-1   | I низька                |
| 120 – 189    | 13-7  | II середня              |
| 61–119       | 19-14 | III висока              |
| менш 60      | 20    | IV дуже висока          |

У переважній більшості випадків є зв'язок пропущених і знайдених слів з індивідуальним досвідом і діяльністю людини, яку тестують.

Вибірковість уваги можна тренувати. Існують вправи, схожі до запропонованого тесту, для її покращання. Дуже високий рівень вибірковості уваги — це свідчення феноменальної психічної активності людини.

*Завдання 2. Дослідження концентрації уваги з допомогою методики Пьєрона-Ружена.*

Інструкція піддослідному: «Вам запропоновано тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, кругом та ромбом. За сигналом «Почали» розставте якнайшвидше і без помилок такі знаки в ці геометричні фігури: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у гурток нічого не ставте і в ромб – крапку. Знаки розставляйте поспіль рядково. Час роботи відпущено 60 секунд. На мій сигнал «Стоп!» припиніть розставляти знаки».

### Тестовий матеріал

□ Δ ○ ◇

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | Δ | ○ | ◇ | Δ | ◇ | ○ | □ | Δ | ○ |
| ◇ | ○ | □ | ○ | ◇ | Δ | Δ | ○ | ◇ | □ |
| Δ | □ | ◇ | □ | Δ | ○ | ◇ | Δ | ○ | ◇ |
| □ | ◇ | ○ | Δ | □ | ◇ | □ | ○ | ◇ | Δ |
| ○ | ◇ | □ | ○ | ◇ | Δ | ○ | □ | Δ | □ |
| ◇ | ○ | ◇ | Δ | ○ | □ | Δ | ◇ | □ | Δ |
| ○ | □ | Δ | ◇ | □ | ◇ | ○ | Δ | □ | ◇ |
| □ | Δ | ○ | □ | Δ | ○ | ◇ | □ | ◇ | ○ |
| ◇ | □ | Δ | ○ | ○ | □ | Δ | ◇ | Δ | □ |
| Δ | ○ | ◇ | Δ | □ | ○ | □ | Δ | ○ | ◇ |

## Обробка та аналіз результатів.

Результатами даного тестування є кількість оброблених випробуваним за 60 з геометричних фігур, вважаючи і гурток, та кількість допущених помилок.

Рівень концентрації уваги визначається за таблицею.

За допущені під час виконання завдання помилки ранг знижується. Якщо помилок 1-2, то ранг знижується на одиницю, якщо 3-4 - на два ранги концентрація уваги вважається гіршою, а якщо помилок більше 4, то на три ранги.

При аналізі результатів необхідно встановити причини, що зумовили ці результати. Серед них важливе значення має установка, готовність випробуваного виконувати інструкцію та обробляти фігури, розставляючи в них знаки якнайшвидше, або ж його орієнтації на безпомилковість заповнення тесту. У ряді випадків показник концентрації уваги може бути нижчим від можливого через занадто велике бажання людини показати свої здібності, досягти максимального результату (тобто свого роду змагальності).

Причиною зниження концентрації уваги можуть бути стан втоми, поганий зір, хвороба.

Таблиця 4.

| Рівень концентрації | Ранг | Рівень концентрації уваги |
|---------------------|------|---------------------------|
| 100 - 80            | 1    | дуже високий              |
| 60 - 79             | 2    | високий                   |
| 40-59               | 3    | середній                  |
| 20-39               | 4    | низький                   |
| 0 - 19              | 5    | дуже низький              |

### *Завдання 3. Методика оцінки довільної уваги – «розміщення чисел».*

#### Інструкція.

Протягом 2 хвилин Ви повинні розставити у вільних клітинах бланка для заповнення у зростаючому порядку числа, які розташовані у випадковому порядку у 25 клітинах квадрата бланка стимульного матеріалу.

Методика зручна під час групового обстеження.

Групове обстеження рекомендується проводити у присутності експериментатора. Числа записуються рядково, жодних позначок у лівому квадраті робити не можна.

### Стимульний матеріал

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 16 | 37 | 98 | 29 | 54 |
| 80 | 92 | 46 | 59 | 35 |
| 43 | 21 | 8  | 40 | 2  |
| 65 | 84 | 99 | 7  | 77 |
| 13 | 67 | 60 | 34 | 18 |

### Бланк для заповнення

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Оцінка провадиться за кількістю правильно записаних чисел. Середня норма 22 числа та вище.

Завдання 4. Дослідження обсягу короткочасної пам'яті за методикою Джекобсона.

Матеріал та обладнання: бланк із чотирма наборами рядів чисел, аркуш для запису, ручка та секундомір.

Інструкції.

Дослідження можна проводити з одним випробуваним або групою з 16-20 осіб. Воно складається із чотирьох аналогічних серій. У кожній серії експериментатор зачитує випробуваному один із наборів наступних цифрових рядів.

Процедура дослідження.

Дослідження можна проводити з одним випробуваним або групою з 16-20 осіб. Воно складається із чотирьох аналогічних серій. У кожній серії експериментатор зачитує випробуваному один із наборів наступних цифрових рядів.

Перший набір: 5241, 96023, 254061, 7842389, 34682538, 598374623, 6723845207.

Другий набір: 7106, 89934, 856086, 5201570, 82744525, 7158434113, 1524836897.

Третій набір: 1372, 64805, 725318, 0759438, 52186355, 132697843, 3844528716.

Четвертий набір: 3406, 99843, 856086, 5705201, 25274485, 584347113, 2681594837.

Елементи ряду висуваються з інтервалом 1 с. Після прочитання кожного ряду через 2–3 сек. за командою «Пишіть!» випробувані на аркуші для записів відтворюють елементи у тому порядку, як вони пред'являються

експериментатором. У кожній серії незалежно від результату зачитуються всі сім рядів. Інструкція у всіх серіях досвіду однакова. Інтервал між серіями щонайменше 6–7 хв.

Інструкція піддослідному: «Я назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно та запам'ятайте їх. Після закінчення читання по моїй команді «Пишіть!» запишіть те, що запам'ятали, у тому порядку, в якому зачитувалися цифри. Увага! Починаємо!».

Обробка результатів.

У процесі обробки результатів дослідження необхідно встановити:

- ряди, відтворені повністю і в тій же послідовності, в якій вони пред'являлися експериментатором. Для зручності їх позначають знаком +;
- Найбільшу довжину ряду, який випробуваний у всіх серіях відтворив правильно;
- кількість правильно відтворених рядів, більших, ніж той, який відтворено випробуваним у всіх серіях;
- Коефіцієнт обсягу пам'яті, який обчислюють за формулою:

$$P_k = A + C/p,$$

де:

$P_k$  - позначення обсягу короткочасної пам'яті;

$A$  - найбільша довжина ряду, який випробуваний у всіх дослідах відтворив правильно;

$C$  – кількість правильно відтворених рядів, більших, ніж  $A$ ;

$p$  – число серій досвіду, у разі – 4.

Аналіз результатів.

Для аналізу результатів користуються наступною оцінкою рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування (табл. 5).

Таблиця

Шкала оцінки рівня короткочасного запам'ятовування

| Коефіцієнт об'єму пам'яті ( $P_k$ ) | Рівень короткочасного запам'ятовування |
|-------------------------------------|--|
| 10                                  | дуже високий                           |
| 8–9                                 | високий                                |
| 7                                   | середній                               |
| 6–5                                 | низький                                |
| 3–4                                 | Дуже низький                           |

Аналізуючи результати дослідження, важливо звернути увагу на отримані рівні запам'ятовування. Запам'ятовування, що дорівнює 10, як правило, є наслідком використання випробуваних логічних засобів або спеціальних

приймів мнемотехніки. У поодиноких випадках таке запам'ятовування є феноменом.

Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, дослідження пам'яті випробовуваного потрібно повторити через кілька днів. У нормі обсяг пам'яті 3-4 викликається неприйняттям інструкції.

Низький та середній рівень короточасного запам'ятовування може бути підвищений завдяки систематичному тренуванню пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

## **Тема 5. Дослідження особливостей мислення, уяви та мови.**

### *Питання для обговорення.*

1. Виділіть стадії розвитку мислення в онтогенезі.
2. Проаналізуйте та співвіднесіть види мислення.
3. Розкрийте елементи розумового процесу.
4. Які виділяють операції мисленнєвої діяльності
5. Розкрийте поняття інтелекту та його видів.
6. Уявіть загальну характеристику уяви як психічного процесу
7. Виділіть особливості розвитку мови в онтогенезі.

*Завдання 1. Дослідження розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.*

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

Процедура дослідження. Це дослідження експериментатор може проводити як з одним випробуваним, так і з невеликою групою за умови, що кожен з них отримає індивідуальний бланк з надрукованою таблицею числових рядів і буде забезпечена повна самостійність рішення.

До початку дослідження бланки повинні бути покладені перед учасниками тестування на добре освітлений стіл лицьовою стороною донизу, щоб до подання інструкції вони їх не розглядали і не вивчали.

Інструкція піддослідному: «На бланках, що знаходяться перед Вами, надруковані ряди чисел. Спробуйте визначити, за якою закономірністю складено кожен із 15 пропонованих рядів чисел. Відповідно до цієї закономірності продовжіть кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На роботу відводиться 7 хвилин. Не затримуйтеся довго на одному ряду, якщо не можете правильно визначити закономірність, переходьте до наступного ряду, а залишиться час – знову повернетесь до важкого для Вас ряду чисел. Якщо немає питань, переверніть листки. Почали!» Через 7 хвилин дається команда: «Стоп! Рішення припинити!».

## Бланк .

| №/п | Числові ряди                |
|-----|-----------------------------|
| 1.  | 2 4 6 8 10 12 14 ... ..     |
| 2.  | 6 9 12 15 18 21 24 ... ..   |
| 3.  | 3 6 12 24 48 96 192 ... ..  |
| 4.  | 4 5 8 9 12 13 16 ... ..     |
| 5.  | 22 19 17 14 12 9 7 ... ..   |
| 6.  | 39 38 36 33 29 24 18 ... .. |
| 7.  | 16 8 4 2 1 1/2 1/4 ... ..   |
| 8.  | 1 4 9 16 25 36 49 ... ..    |
| 9.  | 21 18 16 15 12 10 9 ... ..  |
| 10. | 3 6 8 16 18 36 38 ... ..    |
| 11. | 12 7 10 5 8 3 6 ... ..      |
| 12. | 2 8 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 результатів. Обробка результатів проводиться з допомогою ключа – таблиці з готовими відповідями. У результаті обробки результатів підраховується кількість правильно вирішених випробуваним рядів. Якщо піддослідний записав у якомусь ряду лише одне число, хоча воно і правильне, ряд вважається невирішеним.

Ключ для обробки результатів завдання "Числові ряди"

| Номер<br>ряда | Продовження<br>ряда | Номер<br>ряда | Продовження<br>ряда | Номер<br>ряда | Продовження<br>ряда |
|---------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------------|
| 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              |

Аналіз результатів.

Рівень розвитку аналітичності мислення визначається кількістю правильно вирішених рядів чисел.

Якщо випробуваний вирішив 14 – 15 рядів, його аналітичність дуже висока чи відмінна; якщо 11 – 13 – висока чи хороша; якщо 8 – 10 – аналітичність середня чи задовільна; якщо 7 - 6 - аналітичність низька або погана; якщо 5 і менше, аналітичність дуже низька або дуже погана.

*Завдання 2. Методика виявлення здатності до узагальнення, аналізу та класифікації «Виявлення загальних понять».*

### Інструкції.

Обстежуваним пропонується бланк із 20-ма рядами слів. У кожному з них набір із 5-ти слів, два з яких найбільше з ним пов'язані. Завдання обстежуваного - знайти в кожному ряду по два слова, що найбільше відповідають узагальнюючому поняттю, і підкреслити їх. Час виконання роботи — 3 хвилини.

### Тестовий матеріал.

1. Сад (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, тин, вода).
3. Місто (автомобіль, будинок, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіно, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Розподіл (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Кільце (діаметр, алмаз, проба, округлість, друк).
8. Читання (глава, книга, друк, картина, слово).
9. Газета (щоправда, додаток, телеграми, бумага, редактор).
10. Гра (картки, гравці, штрафи, покарання, правила).
11. Воїна (літаки, гармати, битви, рушниці, солдати).
12. Книга (малюнки, війна, папери, кохання, текст).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, оплески, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту. Шум, наповнення).
15. Бібліотека (місто, книжки, лекція, музика, читачі).
16. Ліс (аркуш, яблуня, дерево, мисливець, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, садок, ворог, радіо, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, місто, природа).
20. Патріотизм (місто, друзі, батьківщина, сім'я, людина).

*Оцінка виставляється за 9-бальною шкалою за допомогою наступної таблиці:*

| оцінка в балах          | 9  | 8  | 7  | 6     | 5     | 4     | 3   | 2   | 1 |
|-------------------------|----|----|----|-------|-------|-------|-----|-----|---|
| Кількість вірних відп-й | 18 | 17 | 16 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 |

*Завдання 3. Дослідження розвитку мовлення з допомогою вправи «Монофон».*

Монофон - коротка розповідь, всі слова якої починаються на один звук.

Вправи з монофонами (читання і написання) сприяють активізації уяву, а також дикції та вимови, розширюють словниковий запас, формують стиль



мовця, розширюють горизонти ораторської майстерності та сприяють становленню мови.

Інструкція.

Скласти розповідь із 10 речень, де всі слова повинні починатися на одну (обрану) літеру.

Обробка та аналіз результатів.

Під час обробки експериментатор звертає увагу до чіткості дотримання інструкції, чіткості і логічності оповідання, повторення, використання різних частин мови, художню цінність, і навіть довжину речень.

## **Тема 6: дослідження особливостей волі та емоцій.**

*Запитання для самоконтролю.*

1. Уявіть психологічну характеристику волі.
2. Виділіть етапи вольового акту.
3. Проаналізуйте відмінності між емоціями людини та тварин.
4. Розкрийте функції емоцій.
5. Уявіть загальну класифікацію емоцій та почуттів.

*Завдання 1. Дослідження сили волі з допомогою методики Н.М. Обозова.*

Інструкція

На наведені 15 запитань можна відповісти: так; «не знаю» чи «буває», «трапляється»; та «ні». Якщо Ви відповіли:

- «так», то за це присвоюється – 2 бали;
- «не знаю» чи «буває», «трапляється» – 1 бал;
- «ні» – 0 балів.

При послідовній відповіді на запитання від 1 до 15 необхідно відразу підсумувати бали, що набираються.

Тестовий матеріал.

1. Чи спроможні ви завершити розпочату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, що час та обставини дозволяють відірватися від неї і потім знову повернутися до неї?
2. Чи подолали ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі (навчання) або в побуті, чи спроможні ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на неї з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете ви сили вранці стати раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся ви на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування зуболікарського кабінету, чи зумієте ви без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?

9. Чи прийматимете ви дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?
10. Чи дотримаєтеся ця обіцянка, навіть якщо його виконання принесе вам чимало клопоту, чи є ви людиною слова?
11. Чи без вагань ви вирушаєте в поїздку до незнайомого міста, якщо це необхідно?
12. Чи суворо дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?
13. Чи ставитеся ви несхвально до бібліотечних боржників?
14. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання термінової та важливої роботи. Чи так це?
15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися вам слова протилежної сторони?

### Обробка та аналіз результатів.

Підраховується загальна сума набраних балів. Якщо вона знаходиться в межах:

- від 0 до 12 балів – у Вас слабка сила волі, Вас легко переконати. Проте, знання своїх «слабких місць» робить людину сильнішою. Працуйте над собою, удосконалюючи свою вольову регуляцію.

- від 13 до 21 балів – у вас сила волі середня. У різних ситуаціях Ви дієте по-різному, іноді виявляючи дива поступливості та податливості, а іноді – наполегливості та завзятості. Саме в цій мобільності та неоднаковості полягає Ваша привабливість у спілкуванні та справах.

- від 22 до 30 балів – у Вас велика сила волі, Ви вольова людина. Однак, пам'ятайте, що Ви не одні, а поступки, компроміси та переговори теж призводять до успіху у спілкуванні та справах.

*Завдання 2. Дослідження індивідуального рівня прояву алекситимії за допомогою Торонтської олекситимічної шкали (TAS).*

### Інструкції.

Користуючись цією шкалою, вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з кожним з наступних тверджень.

На кожне твердження слід давати лише одну відповідь:

- зовсім не згоден - 1 б.;
- швидше не згоден - 2 б.;
- ні те, ні інше – 3 б.;
- скоріше згоден - 4 б.;
- Зовсім згоден - 5 б..

### Тестовий матеріал.

1. Коли я плачу, то завжди знаю чому.
2. Мрії – це втрата часу.
3. Я хотів би бути не таким сором'язливим.
4. Я часто не можу визначити, які почуття відчуваю.
5. Я часто мрію про майбутнє.
6. Мені здається, я здатний легко заводити друзів, як і інші.
7. Знати, як вирішувати проблеми, важливіше, ніж розуміти причини цих рішень.

8. Мені важко знаходити правильні слова для вираження моїх почуттів.
9. Мені подобається повідомляти людей про свою позицію з тих чи інших питань.
10. У мене бувають фізичні відчуття, які незрозумілі навіть лікарям.
11. Мені недостатньо знати, що призвело до такого результату, мені потрібно знати, чому і як це відбувається.
12. Я здатний легко описати свої почуття.
13. Я волію аналізувати проблеми, а не просто їх описувати.
14. Коли я засмучений, то не знаю, чи я сумний, зляканий чи злий.
15. Я часто даю волю уяві.
16. Я проводжу багато часу у мріях, коли не зайнятий нічим іншим.
17. Мене часто спантеличують відчуття, що з'являються в моєму тілі.
18. Я рідко мрію.
19. Я волію, щоб все йшло само собою, ніж розуміти, чому сталося саме так.
20. У мене бувають почуття, яким я не можу дати чіткого визначення.
21. Дуже важливо вміти розумітися на емоціях.
22. Мені важко описувати свої почуття до людей.
23. Люди мені кажуть, щоб я більше висловлював свої почуття.
24. Слід шукати глибші пояснення того, що відбувається.
25. Я не знаю, що відбувається у мене всередині.
26. Я часто не знаю, чому я серджуся.

Підрахунок балів здійснюється за ключом:

- Негативний код мають пункти шкали: 1 5 6 9 11 12 13 15 21 24.

(за цими пунктами слід поставити протилежну оцінку: оцінка 1 отримує 5 балів, 2 – 4, 3 – 3, 4 – 2, 5 – 1).

- сума за всіма пунктами дорівнює підсумковому балу.

Сума балів, отримана в результаті додавання по всіх пунктах, є підсумковий показник «алекситимічності».

Результати можуть розподілитись в інтервалі від 26 до 130 балів. Норми тесту: 1. «Алекситимічний» тип особи отримує 74 бали і вище. 2. «Неалекситимічний» тип особи набирає 62 бали і нижче.

Ті, хто опинилися в інтервалі від 62 до 74 балів, відносяться до групи ризику.

Ознаки алекситимії: 1) складність у визначенні (розумінні) та описі словами власних переживань, почуттів; 2) складність у проведенні відмінностей між почуттями та тілесними відчуттями; 3) бідність фантазії, уяви, дуже рідкісні сновидіння; 4) загострення уваги більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

*Завдання 3. Дослідженн емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.*

Діагностика 2емоційного інтелекту2 (Н. Холл).

*Призначення тесту*

Методика запропонована виявлення здатності розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційної сферою з

урахуванням прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

емоційна поінформованість;

. управління своїми емоціями (скоріше емоційна відходливість, емоційна неригідність);

3. самомотивація (скоріше якраз довільне управління своїми емоціями, крім пункту 14);

. емпатія;

. розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

### Інструкція до тесту

Нижче вам буде запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Почасти не згоден (-1 бал).

Почасти згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку.
4. Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я почуваюся.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я можу вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклюююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розумію, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції щодо виразу обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонування для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитись від переживання неприємностей.

### Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Шкали

Емоційна поінформованість 1, 2, 4, 17, 19, 25

Управління своїми емоціями 3, 7, 8, 10, 18, 30

Самотивація 5, 6, 13, 14, 16, 22

Емпатія 9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаку результатів:  
14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

### Тема 7. Дослідження особливостей темпераменту та характеру.

*Запитання для самоконтролю.*

1. Розкрийте психобіологічну основу поняття темпераменту.
2. Подайте характеристику основних видів темпераменту.
3. Порівняйте типології темпераменту за Е. Кречмером, У. Г. Шелдону та І.П. Павлову.
4. Проаналізуйте поняття характеру як психологічної якості.
5. Проаналізуйте соціальну значимість типології Е. Фромма.
6. Порівняйте поняття чорт та акцентуацій характеру.
7. Розкрийте чинники, які впливають формування характеру.

*Завдання 1. Дослідження властивостей нервової системи з допомогою методики темпераменту І.П. Павлова.*

Мета: дослідження властивостей нервової системи: сили процесів збудження, гальмування та рухливості нервової системи.

Інструкція

Просимо Вас визначити своє ставлення до висловлювань по порядку, не заглядаючи у свої попередні відповіді. Намагайтеся оцінювати себе щиро,

описуйте себе таким (таким), яким (який) Ви були протягом останнього року (кілька років), а не таким (таким), яким (який) Ви хотіли б бути. Вам буде легше дати відповідь, якщо Ви будете порівнювати себе зі знайомими Вам людьми тієї самої статі та приблизно того ж віку.

На кожне твердження можна дати одну з чотирьох відповідей.

1 – рішуче не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 - Швидше згоден

4 – Цілком згоден

Тестовий матеріал.

1. Якщо мене хтось ображає, я намагаюся відповісти тим самим.
2. Я відмовляюся від задуманого, якщо раптово з'ясовується, що це пов'язано з небезпекою
3. Я швидко налаштовуюсь на несподіваний візит.
4. Якщо протягом реалізації плану виникають небезпеки, для мене це цілком достатня причина, щоб від нього відмовитися.
5. Мені важко відмовитися від чогось, що приносить мені задоволення, навіть якщо оточуючі мене про це просять.
6. Раптова загроза не позбавляє мене мужності.
7. Я важко звикаю до нового середовища.
8. Я не люблю працювати під гучну музику.
9. Навіть у незнайомому місці я швидко починаю почуватися як удома.
10. Потрібно пройти багато часу, перш ніж я звикну до нових знайомих.
11. Під час читання я уникаю шуму.
12. Я легко звикаю до нового місця.
13. Я охоче працюю, коли довкола великий рух.
14. Я легко переходжу від однієї роботи до іншої.
15. Я охоче приймаю виклик, що перебуває в ризикованому починанні.
16. Я можу виконувати по черзі, один за одним, різні види роботи.
17. Іноді мені важко відірватися від розмови, хоча, в принципі, я збирався зайнятися чимось іншим.
18. Я побоююся скільки-небудь значного ризику.
19. Я можу поперемінно виконувати зовсім різні дії.
20. Я неохоче вмикаюся в ризиковані ігри.
21. Швидкий перехід від однієї дії до іншого не є для мене труднощами.
22. Якщо виникає потреба зайнятися справою, то легко відриваюся від розмови.
23. Мені нелегко дається зміна настроїв.
24. Коли в мене поганий настрій, то навіть те, чого я зазвичай радію, не в змозі його розсіяти.
25. Навіть перед небезпекою я зберігаю спокій.
26. Я роблю перерву раніше, ніж планував, бо надто поглинений думками про те, що маю намір робити під час перерви.
27. Шум під час роботи виводить мене із себе.
28. Я зберігаю спокій у машині, навіть якщо виникає небезпека.
29. Я ставлюся до тієї породи людей, які легко змінюють свій настрій.
30. Іноді я лише на силу стримуюсь, чекаючи своєї черги виступити.
31. Для переходу від смутку до радості мені потрібно багато часу.
32. Я б замучився, якби мені довелося одночасно розмовляти двома телефонами.
33. Коли навколо мене щось відбувається, моя продуктивність знижується.
34. Мені подобаються ситуації, в яких я можу одночасно займатися різними речами.
35. Моя продуктивність падає, якщо навколо багато факторів, що відволікають мене від роботи.
36. Я важко даю своєму співрозмовнику закінчити фразу.
37. Якщо я вважаю це за необхідне, то легко стримую бажання відразу ж висловити свою думку.
38. На запитання я, як правило, відповідаю миттєво, хоча іноді розумніше було б почекати.

39. Я швидко впораюся зі змінами ходу моєї роботи.
40. Мені байдуже, що комусь заважає моє хобі (захоплення)
41. Я не можу працювати, якщо навколо мене весь час щось відбувається.
42. Я легко пристосовуюсь до раптових змін моїх планів роботи (розпорядок дня).
43. Мене виводить із себе те, що зустріч із моїм начальником відкладається.
44. Я швидко звикаю до нового місця
45. Я не втомлююся навіть від тривалої та важкої роботи
46. Коли це потрібно, я легко стримуюсь, перш ніж поділитися з іншими переданою мені за секретом інформацією
47. Мене не виснажує навіть дуже напружена робота.
48. На роботі оточуючі за одним моїм виглядом, як правило, вгадують, чи я радію, нервуюся чи в поганому настрої.
49. Я швидко втомлююся, коли доводиться працювати довше, ніж звичайно.
50. Я люблю розмовляти одночасно з кількома людьми.
51. Почуття роздратування не заважає мені реалізувати мої плани.
52. Навіть читаючи газету, я не втрачаю нитки розмови.
53. Коли так і хочеться сказати щось зле, я все ж таки можу стриматися.
54. Навіть коли я намагаюся приховати це, на мене відразу видно, що я розчарований.

#### Ключ до тесту

- Відповіді на ці питання слід інвертувати (1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1): 2, 4, 8, 11, 18, 20, 27, 33, 35, 41, 49, 1, 5, 17, 26, 30, 36, 38, 40, 43, 48, 54, 7, 10, 12, 23, 24, 31, 32
- Сила процесів збудження (SE): 2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 25, 27, 28, 33, 35, 41, 45, 47, 49, 51
- Сила процесів гальмування (SI): 1, 5, 17, 22, 26, 30, 36, 37, 38, 40, 43, 46, 48, 53, 54
- Рухливість нервової системи (MO): 3, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 24, 29, 31, 32, 34, 39, 42, 44, 50, 52.

#### Обробка та аналіз результатів.

На основі підрахунку сумарного бала визначають силу збудження (SE), силу гальмування (SI), рухливість нервової системи (MO) у випробуваного.

Бали всієї вибірки піддослідних, що у експерименті, ранжируют і виділяють дві контрастні групи: верхні 27% вибірки характеризуються високими показниками сили збудження, сили гальмування і рухливості нервової системи, а нижні 27% – низькими показниками цих процесів.

*Завдання 2. Дослідження типів темпераменту за допомогою методики Г. Айзенка.*

Інструкція: «Вам пропонується низка питань щодо особливостей Вашої поведінки. Якщо Ви відповідаєте запитання ствердно («згоден»), то поставте знак «+», якщо негативно («незгоден»), то знак «-». Відповідайте на запитання швидко, не роздумуючи, оскільки важливою є перша реакція».

## Тестовий матеріал.

1. Чи любиш ти шум і суєту навколо себе?
2. Чи часто ти потребуєш друзів, які могли б тебе підтримати чи втішити?
3. Ти завжди знаходиш швидку відповідь, коли тебе про щось запитують, якщо це не на уроці?
4. Чи буваєш ти іноді сердитим, дратівливим, злишся?
5. Чи часто у тебе змінюється настрій?
6. Тобі більше подобається бути одному, ніж зустрічатися з іншими хлопцями?
7. Чи буває так іноді, що тобі заважають заснути різні думки?
8. Чи завжди ти робиш так, як тобі кажуть?
9. Чи любиш ти пожартувати з когось?
10. Ти колись почував себе нещасним, хоча для цього не було справжньої причини?
11. Ти весела людина?
12. Ти колись порушував правила поведінки у школі?
13. Чи багато тебе дратує?
14. Тобі подобається така робота, де треба робити все швидко?
15. Ти переживаєш через усілякі страшні події, які мало не відбулися, хоча все скінчилося добре?
16. Тобі можна довірити будь-яку таємницю?
17. Чи можеш ти розвеселити нудьгуватих хлопців?
18. Чи буває так іноді, що без жодної причини сильно б'ється серце?
19. Чи робиш ти перший крок для того, щоб з кимось підбратися?
20. Ти колись говорив неправду?
21. Чи сильно ти засмучуєшся, якщо люди знаходять недоліки в роботі, яку ти зробив?
22. Чи любиш ти розповідати смішні історії, жартувати зі своїми друзями?
23. Ти часто відчуваєшся втомленим?
24. Ти завжди робиш спочатку уроки, а потім все інше?
25. Ти зазвичай веселий і всім задоволений?
26. Чи образливий ти?
27. Ти дуже любиш спілкуватися з іншими хлопцями?
28. Чи завжди ти виконуєш прохання рідних про допомогу по господарству?
29. У тебе бувають запаморочення?
30. Чи буває, що твої дії та вчинки ставлять інших людей у незручне становище?
31. Ти часто відчуваєш, що тобі все набридло?
32. Чи любиш ти хвалитися?
33. Ти часто сидиш і мовчиш, коли потрапляєш у суспільство незнайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти іноді так, що не можеш сидіти на місці?
35. Ти зазвичай швидко приймаєш рішення?
36. Ти ніколи не галасиш у класі, навіть коли немає вчителя?
37. Тобі часто сняться страшні сни?
38. Чи можеш ти дати волю своїм почуттям і повеселитися в товаристві друзів?
39. Чи легко тебе засмутити?
40. Чи траплялося тобі погано говорити про когось?
41. Чи правда, що ти зазвичай говориш і дієш швидко, не затримуючись особливо для обмірковування?
42. Якщо ти опиняєшся в дурному становищі, чи довго потім переживаєш?
43. Тобі дуже подобаються веселі ігри?
44. Ти завжди їж те, що тобі подають?
45. Тобі важко відповісти «ні», коли тебе про щось просять?
46. Ти часто любиш ходити в гості?
47. Чи бувають такі моменти, коли не хочеться жити?
48. Чи був ти колись грубо з батьками?
49. Чи вважають тебе веселою і живою людиною?
50. Ти часто відволікаєшся, коли робиш уроки?
51. Ти частіше сидиш і дивишся, ніж приймаєш активну участь?



52. Тобі зазвичай буває важко через різні думки?
53. Чи ти цілком впевнений, що зможеш впоратися із справою, яку має виконати?
54. Чи буває, що ти почуваєшся самотнім?
55. Ти соромишся замовляти з незнайомими людьми?
56. Ти часто спохоплюєшся, коли вже пізно щось виправляти?
57. Коли хтось із хлопців кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
58. Чи буває, що ти іноді почуваєшся веселим чи сумним без жодної причини?
59. Ти вважаєш, що важко отримати справжнє задоволення від жвавої компанії?
60. Тобі часто доводиться хвилюватись через те, що зробив щось, не подумавши?

Обробка та аналіз результатів.

За кожну відповідь, яка збігається з кодом опитувальника, нараховується один бал.

Обробка починається зі шкали брехні, оскільки вона використовується визначення щирості випробуваного. Якщо за шкалою набирає 5-6 балів, його протокол вважається недійсним. Айзенк вважав, що показники даної шкали можуть бути використані для характеристики особистості (приклад: рівень самооцінки).

### ОЦІНОЧНА ТАБЛИЦЯ ДЛЯ ШКАЛ ІНТРОВЕРСІЇ/ ЕКСТРАВЕРСІЇ

| Інтроверсія |         | Екстраверсія |         |
|-------------|---------|--------------|---------|
| значуща     | помірна | помірна      | значуща |
| 1 – 7       | 8 – 11  | 12 – 18      | 19 – 24 |

### ОЦІНОЧНА ТАБЛИЦЯ ДЛЯ ШКАЛИ НЕЙРОТИЗМУ

| Емоційна стійкість |         | Емоційна нестійкість |             |
|--------------------|---------|----------------------|-------------|
| висока             | середня | висока               | дуже висока |
| до 10              | 11 – 14 | 15 – 18              | 19 – 24     |

### ЕМОЦІОНАЛЬНА СТАБІЛЬНІСТЬ

Екстраверсія-інтроверсія:

Відповіді «так» («+») на запитання 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

Відповіді «ні» («-») на запитання 6, 33, 51, 55, 59.

Нейротизм-стабільність:

Відповіді «так» на запитання 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

Шкала брехні:

Відповіді «так» («+») на запитання 8, 16, 24, 28, 44.

Відповіді «ні» («-») на запитання 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

За шкалою брехні показник 4–5 балів сприймається як критичний.

### ЕМОЦІЙНА НЕСТІЙКІСТЬ

|                         |                     |                  |                       |
|-------------------------|---------------------|------------------|-----------------------|
| <b>24</b>               |                     |                  |                       |
|                         | легко розгублюється | чуттєвий         |                       |
|                         | тривожний           | неспокійний      |                       |
|                         | ригідний            | агресивний       |                       |
|                         | песимістичний       | збудливий        |                       |
|                         | стриманий           | мінливий         |                       |
|                         | нетовариський       | оптимістичний    |                       |
|                         | тихий               | непостійний      |                       |
| схильний до обговорення |                     | імпульсивний     |                       |
| <b>0</b>                | <b>меланхолік</b>   | <b>холерик</b>   | <b>24</b>             |
| <b>інтроверсія</b>      | <b>флегматик</b>    | <b>сангвінік</b> | <b>екстраверсія</b>   |
|                         | пасивний            |                  | товариський           |
|                         | обачний             |                  | контактний            |
|                         | розсудливий         |                  | говіркий              |
|                         | спостережливий      |                  | чуйний                |
|                         | доброзичливий       |                  | безпосередній         |
|                         | контролюючий        |                  | життєрадісний         |
|                         | надійний            |                  | схильний до лідерства |

*Завдання 3. Дослідження структури акцентуації характеру з допомогою методики Леонгарда-Шмишека.*

Інструкція: «Вам пропонується тест, що дозволяє встановити акцентуації характеру особистості на основі виділених К. Леонгардом десяти типів акцентуованих особистостей (на відміну від А. Личко, який, як відомо, виділив 11 типів). Тест містить 88 питань. Поруч з номером питання поставте знак "+" (так), якщо згодні, або "-" (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Тестовий матеріал.

1. Чи є ваш настрій загалом веселим і безтурботним?
2. Чи сприйнятливі ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, доки не переконаєтесь у цьому?
5. Чи вважаєте ви себе сміливішим, ніж у дитячому віці?
6. Чи вважаєте, що ваш настрій може змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Чи знаходитеся ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав перебуваєте в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Чи серйозна ви людина?
10. Чи можете ви надихнутися?
11. Чи підприємливі ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образив?
13. Чи м'якосерде ви людина?

14. Чи намагаєтесь ви перевірити після того, як опустили листа у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти у прорізі?
15. Чи завжди ви намагаєтесь бути сумлінним у роботі?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою чи собакою?
17. Чи вважаєте ви інших людей досить вимогливими один до одного?
18. Чи сильно залежить ваш настрій від життєвих подій та переживань?
19. Чи завжди ви прямодушні зі своїми знайомими?
20. Чи часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний напад чи виснаження нервової системи?
22. Чи схильні ви до станів сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь ви за свої інтереси, якщо хтось чинить з вами несправедливо?
25. Чи могли б ви вбити людину?
26. Чи сильно вам заважає косо висить гардина або нерівно настелена скатертина, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
28. Чи часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко ви можете розгніватися?
31. Чи можете ви бути веселим безшабашно?
32. Чи можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте ви зазвичай людям свою відверту думку з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас кров?
36. Чи охоче займаєтесь діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Чи важко вам входити до темного підвалу?
39. Чи виконуете ви кропітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблена вами справа?
40. Чи є ви товариською людиною?
41. Чи ви декламували в школі вірші?
42. Чи тікали ви дитиною з дому?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи були у вас конфлікти, неприємності, які так знущали вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що при невдачах ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось огорчить?
47. Чи любите ви тварин?
48. Чи підете ви з роботи чи з дому, якщо у вас там щось гаразд?
49. Чи мучать вас невизначені думки, що з вами чи вашими родичами станеться якесь нещастя?
50. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?
51. Чи ускладнить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Чи багато ви спілкуєтесь?
54. Якщо ви будете чимось розчаровані, то прийдете у розпач?
55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?
56. Чи вперто ви прагнете своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може вас так захопити фільм, що сльози виступлять на очах?
58. Чи важко вам заснути, якщо ви цілий день розмірковували над своїм майбутнім чи якоюсь проблемою?
59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися підказками чи списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко вам уночі піти на цвинтар?
61. Чи стежите ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?

62. Чи доводилося вам лягти спати в хорошому настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?
63. Чи можете ви легко пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи є у вас схильність до головного болю?
65. Чи часто ви смієтеся?
66. Чи можете ви бути привітними з людьми, не відкриваючи свого істинного ставлення до них?
67. Чи можна вас назвати жвавою і жвавою людиною?
68. Чи сильно ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна назвати вас пристрасним любителем природи?
70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, чи вимкнено газ і світло, чи закриті двері?
71. Чи полохливі ви?
72. Чи буває, що ви почуваетесь на «сьомому небі», хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви брали участь у юності у гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитися в далечінь?
75. Чи дивитесь ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може ваш настрій змінитись від найвищої радості до глибокої туги за короткий проміжок часу?
77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?
78. Чи переносите ви злість тривалий час?
79. Чи сильно ви переживаєте, якщо горе трапилось в іншої людини?
80. Чи була у вас у школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо ви поставили на нього ляпку?
81. Чи можна сказати, що ви більш недовірливі та обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?
84. Чи стаєте ви радісним та веселим в оточенні?
85. Чи легко ви можете відволіктися від обтяжливих питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розлютитесь?
87. Чи волієте ви мовчати (так) чи ви балакучі (ні)?
88. Чи могли ви, якщо довелось брати участь у театральному поданні, з повним проникненням і перетворенням увійти в роль і забути про себе?

Обробка та аналіз результатів.

При збігу відповіді з ключем відповіді надається один бал.

#### КЛЮЧ

1. Демонстративність/демонстративний тип:  
"+": 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. "-": 51.  
Суму відповідей помножити на 2.
2. Застрявання / застрягає тип:  
"+": 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. "-": 12, 46, 59.  
Суму відповідей помножити на 2.
3. Педантичність / педантичний тип:  
"+": 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. "-": 36.  
Суму відповідей помножити на 2.
4. Збудливість/збудливий тип:  
"+": 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.  
суму відповідей помножити на 3.
5. Гіпертимність/гіпертимний тип:  
"+": 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.  
суму відповідей помножити на 3.
6. Дистимність/дистимічний тип:

"+": 9, 21, 43, 75, 87.

суму відповідей помножити на 3.

7. Тривожність/тривожно-боязливий тип:

"+": 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. "-": 5.

суму відповідей помножити на 3.

8. Екзальтованість / афективно-екзальтований тип:

"+": 10, 32, 54, 76.

Суму відповідей помножити на 6.

9. Емотивність / емотивний тип:

"+": 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. "-": 25.

суму відповідей помножити на 3.

10. Циклотимність / циклотимний тип:

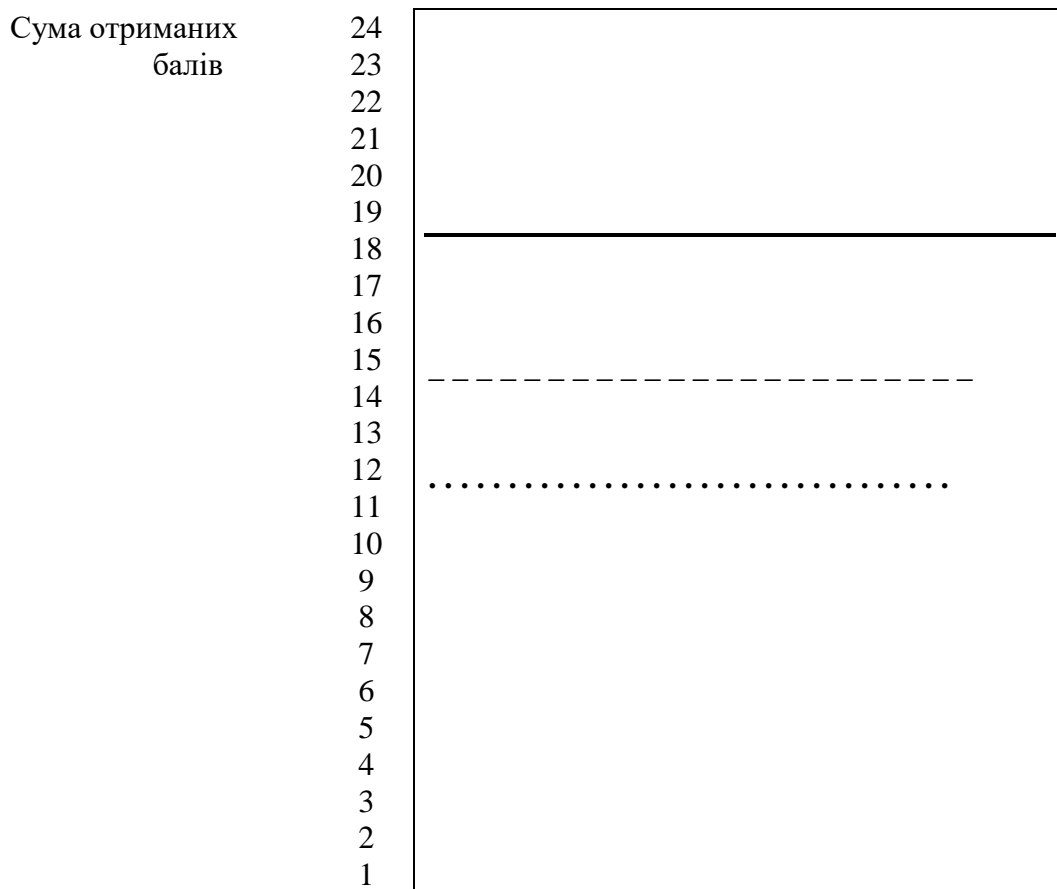
"+": 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума балів після множення – 24. За деякими джерелами ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж, на підставі практичного застосування опитувальника, вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованою.

Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації».

Профіль характеру (особистісної акцентуації)



#### *Завдання 4. Підсумкова методика визначення когнітивно-діяльнісного стилю (Л. Ребека).*

##### Призначення тесту

Методика орієнтована визначення різноманітних когнітивних способів сприйняття, мислення, спілкування та інших. і відома як методика АОСО – аналітичний огляд стилю навчання. На основі аналізу своєї поведінки в п'яти діяльнісних різновидах надається можливість оцінки когнітивно-діяльнісного стилю.

##### Інструкція до тесту

У кожному з п'яти пунктів запропонованої програми обведіть цифру, яка є відповіддю на запитання. Заповніть так усі пункти програми. На закінчення ви будете мати самостійно обчислений ключ до інтерпретації результатів АОСО.

Загальний час роботи з текстами методики має перевищувати 30 хв. Не роздумуйте довго, від однієї безпосередньої відповіді переходьте до іншого.

У кожному пункті обведіть цифру, яка виражає прийнятний вам спосіб запам'ятовування.

- 0 – ніколи;
- 1 – іноді;
- 2 – дуже часто;
- 3 – завжди.

##### Тестовий матеріал

###### *Тип діяльності №1.*

Мої фізичні відчуття в процесі навчання та роботи

1. Я запам'ятовую матеріал краще, коли його записую.
2. Я роблю багато записів.
3. Я зорово пам'ятаю картини, слова, цифри.
4. У процесі навчання я віддаю перевагу відео та телебаченню всім іншим засобам мас-медіа.
5. Читаючи, я наголошую на кращому запам'ятовуванні.
6. Я використовую кольорові олівці, щоб виділити необхідний матеріал для запам'ятовування.
7. Мені потрібні роз'яснення до вправ, які я виконую.
8. Сторонні шуми дратують мене під час занять.
9. Я маю дивитися на людей, щоб зрозуміти, про що вони говорять.
10. Мені краще працюється у кімнаті з плакатами, ілюстраціями на стінах.
11. Я запам'ятовую краще, якщо обговорюю інформацію вголос.
12. Я краще засвоюю матеріал, слухаючи лекції та навчальні касети, ніж читаючи.
13. Мені потрібні усні настанови до вправ.
14. Сприйняття на слух допомагає мені думати.
15. Я люблю вчитися та думати під музику.
16. Я легко розумію сказане, навіть якщо не бачу людину, яка говорить.
17. Я зазвичай не запам'ятовую самих людей, але пам'ятаю, про що вони говорили.
18. У мене хороша пам'ять одного разу почутий анекдот або жарт.
19. Я легко розпізнаю людей голосами.
20. Включаючи телевізор, я слухаю більше, ніж дивлюся.
21. Я приступаю до вправи, не зважаючи на пояснення до неї.

22. Мені потрібні часті перерви під час занять чи роботи.
23. Я ворую губами, коли читаю «про себе».
24. Я не люблю займатися за партою і по можливості уникаю цього.
25. Я нервуюся, залишаючись довго без руху.
26. Я думаю краще, якщо знаходжусь у русі
27. Об'єкти, що рухаються, сприяють моєму запам'ятовуванню.
28. Мені подобається будувати, моделювати.
29. Я люблю проявляти фізичну активність
30. Я із задоволенням колекціоную листівки, моменти, марки тощо.

*Тип діяльності №2.*

Моє спілкування

1. Я волію працювати та навчатися в колективі.
2. Я легко знаходжу нових друзів.
3. Я люблю бути у суспільстві людей.
4. Я легко розмовляю з незнайомими мені людьми.
5. Мені подобається бути в курсі новин про інших людей.
6. Я із задоволенням і допізна буваю на вечірках.
7. Спілкування з людьми заряджає мене енергією.
8. Я легко запам'ятовую імена людей.
9. У мене багато друзів та знайомих.
10. Я налагоджую свої особисті зв'язки усюди, де б я не був.
11. Я волію працювати і навчатися в приватній обстановці.
12. Я досить сором'язливий.
13. Спілкування з людьми я віддаю перевагу спорту та хобі.
14. Більшість людей мало що знають про мене.
15. Навколишні вважають мене малотовариською людиною.
16. Я не балакучий у суспільстві.
17. Скупчення народу мене гнітить.
18. Спілкування з новими людьми нервує мене.
19. Я по можливості уникаю вечірок.
20. Я насилу запам'ятовую імена нових знайомих.

*Тип діяльності №3.*

Як я поведжуся зі своїми індивідуальними здібностями

1. У мене жива уява.
2. Я легко віддаюся новим ідеям.
3. Мені представляється відразу кілька способів вирішення питання.
4. Мене приваблює різноманітність можливостей та вибору.
5. Мене надихають проекти майбутнього.
6. Ретельність, поступальний рух до мети втомлюють мене.
7. Мені більше подобається вирішувати проблему, аніж пояснювати її.
8. Я вважаю себе оригіналом.
9. Я винахідливий.
10. Я чудово почуваюся при раптовій зміні робочого чи навчального плану.
11. Я пишаюся своїм практицизмом.
12. Я веду себе відповідно до життєвих обставин.
13. Мене приваблюють люди.
14. Я волію бути реалістом.
15. Я віддаю перевагу поступальному розвитку подій
16. Мені подобається працювати та навчатися за наміченим планом.
17. Я віддаю перевагу конкретним фактам теоретичним спекуляціям.
18. Мене втомлюють міркування над прихованим змістом понять.
19. Я уникаю широкого вибору можливих рішень.

20. Мені видаються марними міркування про майбутнє.

*Тип діяльності №4.*

Мій підхід до роботи

1. Я приступаю до роботи негайно.
2. Я – організована людина.
3. Я складаю план роботи.
4. Я зіставляю свої дії із наміченим планом.
5. Мене нервує безлад у навколишній обстановці під час роботи.
6. Я приступаю до роботи завжди заздалегідь чи вчасно.
7. Я точний у часі.
8. Заздалегідь встановлений термін закінчення роботи організує мою працю.
9. Мені подобається структурувати свою працю.
10. Я реалізую свій план поетапно.
11. Я спонтанна людина.
12. Я не визнаю втручання у природний перебіг розвитку подій, планування їх.
13. Я відчуваю дискомфорт за умов надмірно структурованої праці.
14. Я завжди тягну із закінченням роботи.
15. На моєму робочому столі завжди «творчий» безлад.
16. Мені здається, що встановлений термін закінчення роботи – штучне і марне обмеження.
17. Я – людина широких поглядів.
18. Я впевнений, що задоволення від процесу роботи є найважливішим компонентом.
19. Мене засмучують встановлений розклад або режим роботи.
20. Раптом змінюючи план, я чудово почуваюся.

*Тип діяльності №5.*

Як я оперую ідеями

1. Я віддаю перевагу прості відповіді широким поясненням.
2. Мене пригнічує ретельне деталізація.
3. Я ігнорую деталі, які видаються мені недоречними.
4. Моє бачення об'ємне.
5. Я легко узагальнюю інформацію.
6. Я легко перефразую інших.
7. Я швидко схоплюю суть думки.
8. Я задовольняюся загальним уявленням про головну ідею без деталей.
9. Я легко збираю в ціле (синтезую) окремі факти.
10. У моєму конспекті містяться лише ключові моменти лекції.
11. Я віддаю перевагу докладним відповідям коротким.
12. Деталізуючи інформацію, я важко її узагальнюю.
13. Я зосереджений на деталях, особливостях фактів інформації.
14. Мені подобається ділити загальну ідею на складові.
15. Я віддаю перевагу виявленню загального пошуку відмінних рис.
16. Я користуюся логікою у вирішенні проблеми.
17. Мої конспекти докладні.
18. Мене дратує лише загальна ідея роботи, без поданих у ній деталей.
19. Я завжди більше зосереджений на особливостях предмета, ніж загальному уявленню про нього.
20. На переказ чи пояснення в мене завжди витрачається багато часу.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Пройшовши програму за 5 типами, під кожним з них підсумуйте.

**Тип діяльності 1.** Мої фізичні почуття у процесі навчання та роботи

- Складіть ваші позначки з 1-ї по 10-у позицію, запишіть підсумок (зір).
- Складіть ваші позначки з 11 по 20 позиції, запишіть підсумок (слух).
- Складіть ваші позначки з 21 по 30 позиції, запишіть підсумок (кінестетика).



Обведіть максимальний результат; якщо різниця між двома показниками становитиме не більше 2 очок, обведіть обидва результати. Обведіть усі три показники, якщо різниця між ними становить трохи більше 2 очок. Отриманий результат – показник вашого найпрацевдатнішого почуття.

**Тип діяльності 2.** Моє спілкування

- Складіть ваші позначки з 1-ї по 10-у позиції, запишіть підсумок (екстраверт).
- Складіть ваші позначки з 11 по 20 позиції, запишіть підсумок (інтроверт).

Обведіть максимальний результат. якщо різниця між двома показниками становитиме не більше 2 очок, обведіть обидва результати. Підсумок – показник вашого стилю спілкування.

**Тип діяльності 3.** Як поведжуся зі своїми індивідуальними здібностями.

- Складіть ваші позначки з 1-ї по 10-у позиції, запишіть результат (інтуїтивні).
- Складіть ваші позначки з 11 по 20 позиції, запишіть підсумок (логічні).

Обведіть максимальний результат; якщо різниця між двома показниками становитиме не більше 2 очок, обведіть обидва результати. Підсумок – показник ваших індивідуальних можливостей у процесі навчання та на роботі.

**Тип діяльності 4.** Мій підхід до роботи

- Складіть ваші позначки з 1-ї по 10-у позицію, запишіть підсумок (жорстко регламентований підхід).
- Складіть ваші позначки з 11-ї по 20-у позицію, запишіть підсумок (нерегламентований).

Обведіть максимальний результат. Якщо різниця між двома показниками становитиме не більше 2 очок, обведіть обидва результати. Підсумок – показник вашого індивідуального підходу до роботи.

**Тип діяльності 5.** Як я оперую ідеями

- Складіть ваші позначки з 1-ї по 10-ю позиції, запишіть підсумок (синтез).
- Складіть ваші позначки з 11 по 20 позиції, запишіть підсумок (аналіз).

Обведіть максимальний результат. Якщо різниця між двома показниками становитиме не більше 2 очок, обведіть обидва результати. Підсумок – показник вашого індивідуального стилю мислення.

## Інтерпретація результатів тесту

Тип діяльності 1. Мої фізичні почуття у процесі навчання та роботи.

У пізнавальній діяльності (Пд). Якщо ви - людина з переважно зоровим сприйняттям дійсності, ви звично покладаетесь на свою зорову пам'ять і краще засвоюєте навчальний матеріал за допомогою візуальних засобів (відео, книги). Якщо ви людина з переважно слуховим сприйняттям, у процесі навчання ви прагнете розмовної та слухової активності (дискусії, лекції, платівки). Якщо найрозвиненішим у вас є кінестетичне почуття, можна припустити, що ви краще навчаєтесь у безпосередньому контакті з предметами навчання (ігри, моделювання, практичні експерименти).

У професійній сфері (Пс). Людина з переважно зоровим сприйняттям дійсності, спираючись на свою зорову пам'ять, вважає за краще використовувати на роботі наочні засоби (графіки, малюнки). Сприймаючи дійсність на слух, ви, навпаки, віддасте перевагу аудіоінформації, включаючи наради та вказівки. Спираючись на розвинене кінестетичне почуття, ви вважаєте за краще бути безпосереднім учасником загального інформаційного процесу (робота за комп'ютером), будівництва, моделювання.

У повсякденній життєдіяльності (ПЗ). Якщо два, а тим більше всі три почуття, що розглядаються, у вас добре розвинені, ви гнучко варіюєте ними на широкому полі вашої різноманітної діяльності

Тип діяльності 2. Моє спілкування

ПД. Якщо ви екстраверт, вам подобається вчитися в оточенні та взаємодії з іншими людьми (ігри, дискусії, розіграші). Якщо ви інтроверт, ви і в навчанні прагнете незалежності та особистої свободи (самостійне читання, навчання за комп'ютером) або берете собі в напарники хорошого знайомого.

ПС. Якщо ви екстраверт, вам подобається працювати в оточенні та взаємодії з іншими людьми (робота командою, наради). Якщо ви інтроверт, ви вважаєте за краще працювати незалежно від колективу (комп'ютери, індивідуальні проекти) або берете партнери хорошого знайомого.

ПЗ. Якщо різниця між показниками екстра- та інтровертованості невелика, ви балансуєте між ними, здатні працювати і в контакті, і незалежно від оточуючих.

Тип діяльності 3. Як я поведжуся зі своїми індивідуальними здібностями

ПД. Якщо ви інтуїтивно мисляча людина, ви орієнтовані на майбутнє, легко розпізнаєте основні принципи запропонованої теми, любите вільно розмірковувати, уникаєте жорстких правил та інструкцій. Якщо ви логічно мислячий суб'єкт, ви, навпаки, віддаєте перевагу поступальному перебігу навчання з обов'язковим знанням того, що конкретно слід вивчати в кожен момент і протягом усього навчального процесу. На відміну від людей, що інтуїтивно мислять, ваше сприйняття дійсності завжди реальне.

ПС. Якщо у вас добре розвинена інтуїція вам подобається розробляти творчі плани на майбутнє. Освоювати нові напрямки (моделювання, масштабні проекти) у виробничій діяльності. Якщо ви віддаєте перевагу логічному підходу до робочої проблеми, ви прагнете високого ступеня організації праці, розробки і контролю над усіма вузловими моментами виробничого процесу (статистика, економіка).

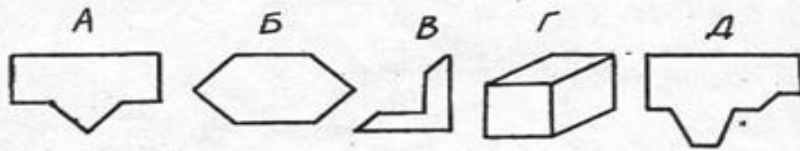
ПЗ. Якщо різниця між показниками незначна, ви легко перемикаєтесь від інтуїтивного до логічного способу освоєння дійсності.

Тип діяльності 4. Мій підхід до роботи

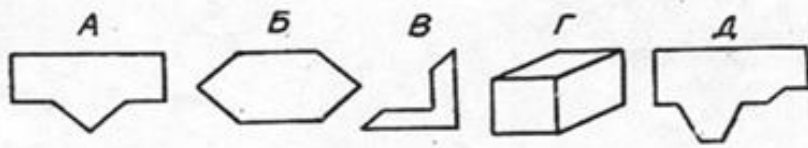
ПД. Якщо ви віддаєте перевагу жорстко регламентованому режиму роботи, значить, ви зосереджені протягом усього навчального процесу, плануєте свою працю, від завдання до завдання наближаючись до його завершення. Якщо ви, навпаки, вважає за краще вчитися без суворих обмежень режиму, отже, вас надихає сам процес навчання – пізнання нового, цікавого. Але ви розслаблені під час занять і вас не дуже переймаються формальними правилами або лімітом часу.

ПС. Якщо показник вашого прагнення до регламентованої праці дуже високий, це означає, що ви структуруєте виробничий процес, орієнтовані на його результат, прагнете досягти його або раніше, або у призначений термін. Ви – серйозний працівник, не хочете і не можете ставитись до роботи як до гри. Якщо, навпаки, згідно з вашим показником, ви віддаєте перевагу нерегламентованій праці, значить, ви уникаєте жорсткого підходу до робочої проблеми, ви розслаблені, вам подобається сам процес обробки інформації, ви не прагнете структурування робочої теми. Вас не дуже турбують ліміт часу або керівні вказівки.

ПЗ. Якщо різниця між показниками незначна, ви балансуєте



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



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

## Перелік рекомендованих джерел.

### Базова

1. Буняк, Н. А. (2017). *Загальна психологія*. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 300 с. [online]. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/161835248.pdf> [Accessed 10.06.2023].
2. Каламаж, Р.В. *Когнітивно-стильовий вимір у психологічних дослідженнях* [online]. Available at: [https://eprints.oa.edu.ua/1443/1/Kalamazh\\_130912.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/1443/1/Kalamazh_130912.pdf) [Accessed 01.06.2023].
3. Колобіч, О. (2018). *Загальна психологія*. Львів: Растр-7, 172 с. [online]. Available at: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/pidruchnyk-2018-kolobych-R7.pdf> [Accessed 10.06.2023].
4. Ловка, О.В. (ред.) (2019). *Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки*. Київ : КНЕУ, 390 с. [online]. Available at: [https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/38130/lovka\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/38130/lovka_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [Accessed 10.06.2023].
5. Москалець, В. П. (2020). *Психологія особистості*. Київ: Видавництво Ліра-К, 364 с. [online]. Available at: <https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf> [Accessed 08.06.2023].
6. Москалець, В. П. (2020). *Загальна психологія*. Київ : Ліра-К, 564 с. [online]. Available at: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk814182%20.pdf> [Accessed 10.06.2023].
7. Пасічник, І. Д. (ред.) (2015). *Психологія*. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. – 560 с. [online]. Available at: [https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Kalamazh\\_Psychologija%20myslennja.pdf](https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Kalamazh_Psychologija%20myslennja.pdf) [Accessed 07.06.2023].
8. Періг, І. М. (укл.) (2017). *Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання*. Тернопіль : СМП «Тайп», 116 с. [online]. Available at: <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/22515/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%202017.pdf> [Accessed 05.06.2023].
9. Туриніна, О. Л. (2018). *Методологія та методи психологічного дослідження*. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 206 с [online]. Available at: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/metod\\_psih\\_dosl.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/metod_psih_dosl.pdf) [Accessed 05.06.2023].
10. Чумак, О.А. (2016). *Психологія особистості*. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 289 с. [online]. Available at: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1784/Choomak.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Accessed 08.06.2023].

### Додаткова.

1. Бочаріна, Н. О. (2014). Психологія особистості. Переяслав-Хмельницький, 188 с. [online]. Available at: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1068/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%91%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Accessed 08.06.2023].
2. Варій, М. Й. (2009). Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 1007 с. [online]. Available at: [http://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/053\\_425.pdf](http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf) [Accessed 08.06.2023].
3. Васянович, Г. П. (2012). Основи психології. Київ. : Педагогічна думка, 114 с. [online]. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/9961/1/%D0%92%D0%B0%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%282%29.pdf> [Accessed 02.06.2023].
4. Карпенко, Н. А. (2016). Психологія творчості. Львів: ЛьвДУВС, 156 с. [online]. Available at: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/347/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%20%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf> [Accessed 11.06.2023].
5. Кузнєцов, М. А., Заїка, Є. В. (2013). Психологія уяви: Харків: ХНПУ, 151 с. [online]. Available at: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c22fa4e9-84f2-43ae-8e22-59467df12de0/content> [Accessed 10.06.2023].
6. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани) [online]. Available at: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/23.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf) [Accessed 01.06.2023].
7. Мельничук, О.Б., Пасічняк, Р.Ф., Вольнова, Л.М. (2009). Психологія особистості: Київ: . НПУ імені М. П. Драгоманова, 532 с. [online]. Available at: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15237/Textbook.pdf;jsessionid=C3BAC13969A58ECC040FADBDD215C289?sequence=5> [Accessed 04.06.2023].
8. Резван, О. О (2019). *Практикум із психології*. Харків. : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 157 с. [online]. Available at: <https://eprints.kname.edu.ua/55297/1/2019%2045%D0%9D%20%D0%BF%D0%B5%D1%87%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC.pdf> [Accessed 05.06.2023].
9. Сопольські, Р. (2020) *Чому Зебри не страждають на виразку*. К. : Фабула, 400 с.
10. Столяренко О. Б. (2014). *Психологія особистості*. Київ.: Центр учбової літератури, 280 с. [online]. Available at: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B.pdf> [Accessed 10.06.2023].

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Практикум для студентів, які  
навчаються за спеціальністю  
054 «Соціологія».

(українською мовою)

Автор - упорядник ГОГА Наталія Павлівна

**В авторській редакції.**

Комп'ютерний набір: *Н. П. Гога*

Підписано до друку 27.06.2023. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Тайме».

Ум. друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 2,79

Тираж 5 пр. Зам. №

Видавництво

Народної української академії

Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002.

Надруковано у видавництві

Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.

