

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний технологічний університет

**О. В. ЛИТВИНЧУК**

**ПСИХОЛОГІЯ**

Навчальний посібник

*Друкується за рішенням вченої ради  
Житомирського державного  
технологічного університету  
(протокол № 15 від 29 червня 2017 року)*

Житомир – 2017

УДК 159.9 (075)  
Л 64

Рецензенти:

Староконь Є. Г. – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри суспільних наук Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Загурська І. С. – кандидат психологічних наук, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Єршова Л. М. – доктор педагогічних наук, доцент, головний науковий співробітник лабораторії професійної кар'єри Інституту професійно-технічної освіти НАПН України.

Л 64 **Литвинчук О.В.**

Психологія : навчальний посібник. – Житомир : ЖДТУ, 2017. – 261 с.

ISBN 978-966-683-498-3

Навчальний посібник підготовлено відповідно до вимог кредитно-модульної системи навчального процесу, визначено змістові модулі курсу; розкрито базові поняття психологічної науки, а особливо ті, що пов'язані з психологією особистості, її діяльністю та поведінкою, розвитком психіки, передумовами формування психічних процесів, властивостей і станів індивіда.

Посібник призначений як для аудиторної практичної, так і для самостійної роботи.

Для студентів-негуманітаріїв вищих навчальних закладів денної та заочної форм навчання.

УДК 159.9 (075)

ISBN 978-966-683-498-3

© О. В. Литвинчук, 2017

## Передмова

Посібник орієнтований на навчально-методичне забезпечення курсу «Психологія», що викладається в усіх вищих навчальних закладах освіти.

Виклад матеріалу передбачає сприйняття психології як наукової дисципліни й інструмента вирішення професійних та особистісних проблем; систематичний розгляд сучасних уявлень про особистість; знайомство з соціальною та віковою психологією; а також запропоновані методичні матеріали у вигляді тестів та різноманітних завдань.

Знання психіки інших, набуті людиною із особистого та соціального досвіду, важливі та можуть сприяти успішній адаптації в соціальному середовищі, однак ці знання несистематизовані й неглибокі. Причиною цього є значне зростання кількості невротичних захворювань, конфліктів, сімейних розлучень, самогубств тощо.

Успішність людини в професійній діяльності, здатність протистояти маніпуляційним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

## МЕТА Й ЗАВДАННЯ КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ»

Розбудова державності, входження України в європейський та світовий економічний, культурний, комунікативний простір зумовлюють новий етап у розвитку вітчизняної системи освіти.

Стало актуальним залучати потенціал психологічної науки до вирішення практичних завдань, які виникають у різних сферах життєдіяльності суспільства. Створюються численні психологічні та психотерапевтичні служби, які мають потребу в знаннях про людину. Отже, закономірним є підвищення інтересу до психологічної науки.

**Мета та завдання** навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів з основними теоретичними положеннями психології;
- надати знання про особливості формування психіки особистості;
- розглянути особливості періодизації розвитку особистості;
- дати ґрунтовні знання про особливості міжособистісних стосунків;
- сформувати навички використання методик для кращого самопізнання;
- навчити практично застосовувати набуті знання з дисципліни.

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ***ТЕМА 1. Психологія як наука***

Предмет психології та її завдання. Методи психології. Галузі психології.

### ***ТЕМА 2. Психологія особистості***

Людина, індивід, індивідуальність, особистість. Психоаналіз. Неофрейдизм. Біхевіоризм. Гуманістична психологія особистості. Трансперсональні теорії особистості. Гештальтпсихологія. Когнітивна психологія. Мозок і психіка. Поняття про душу.

### ***ТЕМА 3. Психічні пізнавальні процеси***

Відчуття. Сприймання. Мислення. Пам'ять. Мова і мовлення. Увага. Уява

### ***ТЕМА 4. Емоційно-вольова сфера особистості***

Емоції та почуття їх класифікація. Порушення емоцій. Воля: функції, особливості. Вольова дія та її структура. Самовиховання волі.

### ***ТЕМА 5. Психічні стани***

Психічні стани особистості. Стрес та стресор. Способи подолання стресу.

### ***ТЕМА 6. Психічні властивості особистості***

Темперамент. Характер. Здібності.

### ***ТЕМА 7. Вікова періодизація психічного розвитку людини***

Психологічні особливості дошкільного віку (від народження до 7 років). Молодший шкільний вік (7–10 років). Психологічні особливості підліткового віку (10–15 років). Юнацький вік (14-15 – 18 років), дорослість (18 – 23-25 років). Психологія людей зрілого віку (22–40; 40–60; 60– ... років).

### ***ТЕМА 8. Соціальні групи***

Класифікація соціальних груп. Рівні розвитку соціальних груп. Соціально-психологічний клімат. Проблема лідерства та керівництва.

### ***ТЕМА 9. Міжособистісні стосунки***

Міжособистісні стосунки та їх типи. Привабливість як основа міжособистісних стосунків. Взаємовплив та його механізми. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків.

### ***ТЕМА 10. Конфліктологія та конфлікти***

Конфліктологія. Поняття конфлікту. Структура і динаміка конфлікту. Функції конфліктів. Причини виробничих конфліктів. Основні типи конфліктів. Основні способи управління конфліктною ситуацією. Стилі боротьби у сімейних конфліктних ситуаціях.

### ***ТЕМА 11. Політична психологія***

Поняття політичної психології. Політична свідомість як психологічний феномен. Психологія масової свідомості. Психологія влади. Політичне лідерство. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти.

## КРЕДИТНИЙ МОДУЛЬ 1

### ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

1. Предмет психології та її завдання.
2. Методи психології.
3. Галузі психології.

#### 1. Предмет психології та її завдання

Питання «Хто ми, звідки й куди йдемо?» і сьогодні залишається без відповіді. Бажання пізнати таємниці людського буття існувало завжди. Сократ наголошував: «Пізнай себе!». Лише за умови глибокого самопізнання людина здатна повноцінно реалізуватися.

Психологія як наука у своїй історії пройшла довгий і складний період становлення. Можна виокремити п'ять етапів розвитку психологічних знань.

1. *Психологія як наука про душу* (VI–V ст. до н. е.). У європейській культурі зародження філософії (психології) відбувалося в Стародавній Греції. Філософи по-різному розуміли поняття душі. *Піфагор* трактував душу і розум як певну «комбінацію чисел» (символ душі – число сім). Душа рухома й найвища досконалість, яка складається з трьох частин: розум, свідомість, чуттєвість. Вона властива і людині, й тварині, а розум лише людині. Після смерті тіла за умови повного очищення від усього земного душа переселяється до Бога або в іншу істоту.

*Демокрит, Епікур* розглядали душу як різновид матерії, як тілесне утворення, що складається з кулеподібних маленьких рухомих атомів.

У *Платона* душа – щось космічне, божественне, ідеальне, яке відрізняється від тіла. Душа, перед тим як потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї – вищі незмінні сутності. Потрапивши в тіло, вона починає згадувати побачене до народження. Тіло і психіка в Платона не є тотожними.

*Арістотель*, систематизувавши психологічні положення, створив ідею нероздільності душі й тіла.

2. *Психологія як наука про свідомість* (XVII ст.) виникає у зв'язку з розвитком природничих наук. Завдяки свідомості людина думає, відчуває, бачить. Головний метод дослідження свідомості – самоспостереження та описування фактів.

Історія експериментальної психології розпочалась у 1879 році із заснування в Лейпцигу німецьким психологом Вільгельмом Вундтом першої у світі психологічної лабораторії. Ця подія знаменує собою виникнення психології як науки.

3. *Психологія як наука про поведінку – біхевіоризм* (поч. XX ст.). Головні методи на цьому етапі розвитку психології – експеримент і спостереження за тим, що можна безпосередньо побачити (поведінка, вчинки). Мотиви, які викликають вчинки, не досліджуються.

4. *Психологія як наука про несвідоме – психоаналіз*. базується на ідеї, що поведінка людини визначається не стільки свідомістю, скільки несвідомим.

5. *Психологія як наука, що вивчає закономірності прояву та механізми психіки* (сучасний етап).

Отже, **психологія** (з грец. *psyche* – душа, *logos* – слово, знання, вчення) – наука про формування й розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності.

*Об'єктом* психології є людина або група людей, а *предметом* – психіка (від грец. *psychikos* – душевний) людини, тобто психічні процеси, стани, властивості, поведінка особистості.

Ми відчуваємо запахи, кольори, сприймаємо простір, час, уявляємо картини минулого, запам'ятовуємо та при потребі відтворюємо факти нашого життя, замислюємося над різними проблемами й вирішуємо їх; спілкуємося між собою – усе це відбувається завдяки *психічним процесам*. Буваємо стримані чи збуджені, уважні або неуважні, спокійні чи схвильовані, тобто перебуваємо в певному *психічному стані*. Наші успіхи чи невдачі супроводжуються певними емоціями та почуттями, наша діяльність керується темпераментом і характером – *психічні властивості*. Усі перелічені феномени й становлять предмет вивчення психології.

### **Структура психіки особистості:**

#### **I. Психічні процеси:**



а) пізнавальні: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, увага, уява;

б) емоційно-вольові: почуття, воля.

**II.** Психічні стани: уважність, байдужість, спокій, схвильованість, піднесення, зацікавленість та ін.

**III.** Психічні властивості: темперамент, характер, здібності.

*Психічний процес* – динамічний характер психічних явищ, які мають початок, розвиток і завершення.

*Психічний стан* – це певний рівень психічної діяльності людини, що характеризується підвищеною чи зниженою активністю в певний момент її життєдіяльності.

*Психічні властивості* – відносно стійкі психологічні утворення (уважний, стурбований), які означають типові форми поведінки діяльності людини.

### ***Завдання психології.***

Психологія розв'язує три групи завдань: науково-дослідні, діагностичні, корекційні.

*Науково-дослідні* завдання передбачають вивчення об'єкта науки на різних рівнях його розвитку: дослідження вікової динаміки окремих процесів, властивостей; виявлення деяких взаємозв'язків психіки впродовж усього життєвого циклу людини з урахуванням її діяльності.

Виконання *діагностичних* завдань передбачає визначення конкретної проблеми, інтерпретацію та аналіз зібраних даних, установлення діагнозу.

*Корекційні* завдання спрямовані на виправлення дефектів у психічному розвитку, усунення причин, що призводять до таких дефектів.

Ці завдання вирішують науковці-психологи, які працюють у спеціальних установах.

## **2. Методи психології**

Незважаючи на оригінальність кожного психологічного дослідження, можна визначити основні його етапи.

**I.** Підготовчий етап – вивчення літератури, предмета й об'єкта дослідження, побудова гіпотези.

**II.** Проведення дослідження та перевірка гіпотези.

**III.** Збирання й обробка фактичного матеріалу передбачають його кількісний та якісний аналіз і синтез.

**IV.** На останньому етапі дослідження здійснюється інтерпретація даних та робляться висновки.

Угорський біохімік Сент-Д'єрді стверджував, що досліджувати – це бачити те, що бачать усі, але думати так, як не думає ніхто.

**Метод** – це спосіб досягнення мети або шлях пізнання істини.

У психології переважає поділ методів на групи за Б. Ананьєвим. Відповідно до етапів психологічного дослідження розрізняють чотири групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних, інтерпретаційні методи.

**1. Організаційні методи:** *порівняльний метод* – зіставлення груп піддослідних, які відрізняються за віком, видом діяльності; *лонгітюдний метод* – багаторазове обстеження тих самих осіб протягом тривалого часу; *комплексний метод* – той самий об'єкт вивчають представники різних наук за допомогою різних засобів, що дає змогу характеризувати особистість з різних боків.

**2. Емпіричні методи:** спостереження й самоспостереження; експериментальні методи; психодіагностичні методи (тест, анкета, опитувальник, інтерв'ю, бесіда); аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод (включення в діяльність; перенавчання).

**Спостереження** – вивчення об'єкта дослідження, реєстрація та пояснення психологічних фактів.

Види спостережень:

*Життєве* – обмежується описуванням зовнішніх явищ, реєстрацією фактів; вирізняється випадковістю, неорганізованістю, безплановістю.

*Наукове* – передбачає наявність чіткого плану фіксування отриманих результатів у спеціальному щоденнику, наявність узагальнень і висновків.

*Зовнішнє (об'єктивне)* – збір даних про психіку та поведінку людини шляхом прямого спостереження.

*Внутрішнє (суб'єктивне) або самоспостереження* – дослідник спостерігає за власними образами, думками, почуттями, переживаннями.

*Вільне* – не має наперед установленої програми, процедури проведення.

*Стандартизоване* – має наперед установлену програму, процедуру проведення.

*Включене* – дослідник виступає в ролі безпосереднього учасника того процесу, за яким він спостерігає.

*Стороннє* – не передбачає особистої участі спостерігача в тому процесі, що він вивчає.

**Опитування** – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на низку питань, поставлених їй.

Види опитувань:

*Письмове* – анкетування.

*Анкетування* – підбір питань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище.

*Усне* – інтерв'ю, бесіда.

*Інтерв'ю* застосовується в тих випадках, коли дослідник чітко визначає мету майбутнього дослідження, формулює основні та допоміжні питання, що дозволять з'ясувати сутність проблем, які його цікавлять. При проведенні *бесіди* дослідник ураховує можливі варіанти бесіди й передбачає її хід у разі позитивних або негативних відповідей. Ефективність бесіди залежить передусім від уміння створювати в спілкуванні сприятливу морально-психологічну атмосферу, спостерігати за поведінкою співрозмовника; його мімікою, емоційними реакціями, бажанням відповідати або уникати відповідей.

**Тестування** – метод психологічного дослідження, застосування якого дозволяє отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їхніх показників з еталонними.

**Тести** – стандартизовані способи вимірювання конкретного психічного явища.

Тест повинен бути надійним і валідним. *Надійність* тесту визначається постійністю оцінок, які отримує досліджуваний при повторному тестуванні тим самим тестом або його аналогічною (еквівалентною) формою. *Валідність* – ступінь

відповідності тестів явищу, для визначення якого вони призначені.

**Експеримент** – створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще.

Види експерименту:

**Природний** – проводять у звичному для досліджуваного оточенні, який здебільшого не усвідомлює себе об'єктом дослідження.

**Лабораторний** – проводять у спеціальних умовах із застосуванням технічних засобів.

3. **Методи обробки даних** – це кількісні та якісні методи.

**Кількісні методи** – графіки, схеми, таблиці, матриці; **якісні методи** – аналіз і синтез отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень.

4. До **інтерпретаційних методів** належить: **генетичний метод** – вплив спадковості на розвиток особистості; **структурний метод** – установлення зв'язків між усіма складовими психіки особистості.

### 3. Галузі психології

На сучасному етапі науковці виділяють три великі групи галузей психології.

1. **Теоретична**, до якої належать: загальна психологія, історія психології, експериментальна, генетична, соціальна, порівняльна психологія, психологія особистості та ін.

**Загальна психологія** – галузь психологічної науки, яка вивчає психіку людини й становить фундамент розвитку всіх галузей і розділів психологічної науки.

Психологічні знання зародилися в надрах філософії й розвивалися впродовж багатьох століть. Їх становлення та вдосконалення є предметом вивчення *історії психології*.

**Експериментальна психологія** займається розробкою нових методів психологічного дослідження.

**Генетична психологія** вивчає закономірності розвитку психіки тварини й людини.

**Соціальна психологія** розглядає проблеми спілкування особистості з іншими людьми, її поведінку в колективі.

*Порівняльна психологія* досліджує особливості психіки тварин у порівнянні з психікою людей.

*Психологія особистості* вивчає зв'язок між особистістю та її поведінкою, стійкість і зміну поведінки, причини такої поведінки.

2. До *науково-прикладної психології* слід віднести низку галузей, для яких характерні дослідження та практичне використання знань для покращення поведінки й діяльності людей.

*Психологія праці* вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічну відповідність особистості певній професії, можливість збільшення продуктивності праці. Природа наділяє людину певними професійними задатками, розпізнавши які остання максимально реалізується як особистість.

*Інженерна психологія* досліджує психічні можливості людини, що взаємодіє з машиною та інформаційними системами, здатність адекватно оцінити ситуацію.

*Психологія мистецтва* вивчає психіку людини-митця, психологічні закономірності мистецької діяльності.

Мурашкін (Росія) використовує психотропну музику для лікування різних хвороб.

Пабло Касальс – відомий іспанський композитор і диригент, який помер у віці 97 років. Зранку дружина підвела його до піаніно – його рухи ставали плавними, увесь день він плідно працював, а на вечір знову ставав немічним.

*Авіаційна психологія* досліджує психічні особливості діяльності людини в умовах польоту, забезпечує правильний добір пілотів за особливостями нервової системи.

*Космічна психологія* вивчає поведінку людини в космосі, вплив польоту на психічний стан космонавтів, космічних тіл (місяця, сонця) на організм людини.

*Етнічна психологія* досліджує етнічні особливості психіки людини. На Камчатці в Якутії місцеві племена вважали людину, що потрапила в біду, приреченою. Якщо мисливець, якого віднесло в море, довго перебував на крижині, йому не слід було повертатися – він приречений на загибель. Якщо людина тонула, її не рятували, а навпаки – топили.

*Вікова психологія* – галузь психологічної науки, що вивчає специфічні властивості особистості в процесі зміни вікових стадій розвитку (дитяча психологія, шкільна психологія, геронтопсихологія).

*Геронтопсихологія* вивчає явища й процеси, пов'язані зі старінням організму. Одне з її завдань – підготувати людину до старості.

Людині стільки років, на скільки вона себе почуває. Учені висунули гіпотезу, що людина має існувати 7–14 періодів досягнення статевої зрілості (статева зрілість настає в 20–25 років). Ми не використовуємо потенціал закладений природою.

Існують поняття: «календарний вік» – кількість років за календарем; «біологічний вік» – стан організму, самопочуття; «психологічний вік» – стан душі.

Стародавні греки стверджували, що прожити 70 років – померти в колиці. Великий лікар Гален прожив 140 років, Софокл – 130 років. У США більше 7 тисяч, а в Японії 11 тисяч людей, вік яких понад 100 років.

*Патопсихологія* розглядає відхилення в процесі розвитку психіки.

*Олігофренопсихологія* вивчає відхилення психічного розвитку, які є природженими дефектами мозку. На кожні 600–800 новонароджених припадає одна дитина з синдромом Дауна.

*Сурдопсихологія* досліджує психіку глухих і приглухуватих.

*Тифлопсихологія* вивчає проблеми людей зі слабким зором або незрячих.

*Парапсихологія* досліджує спонтанні невідомі явища чутливості живого організму, що виникли без участі органів чуття.

Парапсихологія вивчає такі явища, як:

*Телепортація, або депортація*, – перенесення живих організмів без будь-якої фізичної дії на великі відстані. Російський священик (XIV ст.) був полонений і зміг переміститися під час молитви за визволення до Печерського монастиря.

*Левітація, антигравітація* – різке зменшення маси тіла людини (до ваги пір'їни), яка може ходити по воді, літати.

*Телекінез* – здатність впливати на предмети зусиллям волі – на відстані повертати стрілку компаса, гнути металеві вироби, гасити полум'я свічки тощо.

*Ясновидіння, або передбачення*, – бачення предмета без використання органів чуття.

*Телепатія* (дослівно «відчуття на відстані») – можливість мисленнєвого спілкування між людьми на відстані.

*Прокляття роду* – енергетичний вплив потойбічних сил на людину, який передається по чоловічій лінії. Перший вид цього прокляття, коли в сім'ї народжуються одні дівчата. На жінках не може бути родового прокляття, бо вони лише продовжують чийсь рід.

*Полтергейст* – дух, який дає про себе знати, кидаючи предмети, здіймаючи шум тощо. Він проявляє себе акустично (усілякі звуки, джерело яких складно встановити: гул, гуркіт, шум, дряпання, а також звуки, схожі на людські крики); кінематично (переміщення предметів, ляскання вікнами та дверима, поява невідомо звідки рідини); термічно (зміна температури предметів аж до обмерзання або спалаху), а також іншими способами, впливаючи на електричне й електронне устаткування.

*Пірогенез* – раптове самозаймання різних речей, предметів, матеріалів, частин людського тіла. Люди раптово спалахують від вогню невідомого походження та згорають за декілька секунд, залишаючи після себе лише попіл. У двадцятому столітті зафіксовано 19 подібних ситуацій.

*Анігіляція* – «стирання» запису на плівці, фотокартці.

**3. Практична психологія** функціонує як система психологічних служб, спрямованих на надання людині допомоги у вирішенні її психологічних проблем: створення сприятливих психологічних і соціальних умов для діяльності людини у всіх сферах життя.

*Психологічна служба системи освіти* забезпечує роботу з обдарованими та несумлінними учнями, професійну підготовку молоді.

*Психологічна служба системи охорони здоров'я* займається психологічним забезпеченням лікувального процесу й реабілітації хворих.

*Практична психологія праці та профорієнтації* здійснює заходи щодо профорієнтації, професійного відбору.

*Практична психологія й педагогіка спорту* займається психологічною підготовкою, відбором, підтримкою спортсменів.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Проаналізуйте основні етапи розвитку психологічних знань.
2. Які методи психології ви знаєте?
3. Назвіть 5–6 галузей знань, які набули самостійного статусу, і поясніть, що вони вивчають.

### ***Рекомендована література***

1. Дубравська Д. М. Основи психології : Навчальний посібник. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Загальна психологія : Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
3. Психологія : Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.
4. Русинка І. І. Психологія : Навчальний посібник. – К. : Знання, 2007. – 367 с.
5. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.

## **ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ**

### **1. Психологія особистості.**

#### **2. Теорії особистості:**

**а) психоаналіз;**

**б) неофрейдизм;**

**в) біхевіоризм;**

**г) гуманістична психологія особистості;**

**д) трансперсональні теорії особистості;**

**е) гештальтпсихологія;**

**є) когнітивна психологія.**

### **3. Мозок і психіка.**

### **4. Поняття про душу.**



## 1. Психологія особистості

У процесі спільної діяльності та спілкування в соціокультурному середовищі людина набуває особливої якості, яка позначається терміном «особистість».

Особистість – предмет вивчення багатьох наук, проте кожна досліджує її лише у своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості необхідно чітко розмежовувати поняття: «людина», «індивід», «індивідуальність» та «особистість».

**Людина** – біосоціальна істота, яка володіє мовою, свідомістю, здатна створювати знаряддя праці й використовувати їх у процесі суспільної праці.

**Індивід** – кожен окремий представник людського роду незалежно від рівня його фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

**Особистість** формується внаслідок засвоєння індивідом суспільних форм свідомості й поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистість – соціальна якість індивіда, яка не може виникнути поза суспільством, тобто особистістю ми стаємо лише в суспільстві. Процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільності називають *соціалізацією особистості*. Соціалізація здійснюється в соціальних групах, у які людина послідовно входить протягом життя.

Отже, особистість – соціалізований індивід, який утілює найсуттєвіші соціально-значущі властивості. Вона має свою життєву позицію, здатна до вибору та відповідальності, їй притаманна свобода волі. Особистість кожної людини представлена сукупністю рис і особливостей, які властиві лише їй і характеризують її індивідуальність.

**Індивідуальність** – це поєднання психічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. Індивідуальність одних людей виявляється яскраво, інших – ні.

Існує схема *періодизації розвитку особистості*.

**1. Фаза новонародженості** – початкова ланка періоду раннього дитинства, коли період створюються передумови становлення особистості.

**2. Стадія немовляти.** Розвивається апарат тонкої емоційної чутливості дитини до дорослих. Спілкування полягає в обміні емоціями між дорослими та дитиною.

**3. Перехід до раннього дитинства** проявляється як різке зростання незалежності дитини від дорослих, більш глибоке пізнання навколишнього світу.

**4. Дошкільне дитинство.** Дитина приміряє на себе роль дорослого в процесі сюжетно-рольової гри.

**5. Молодше шкільне дитинство.** Головною потребою стає набуття певного суспільного статусу, реалізація суспільно-значущої діяльності – навчання в школі.

**6. Підлітковий вік** (10–15 років) – перехід до дорослого життя. Підліток засвоює нові суспільні норми поведінки, формується потяг до самостійності, гостра потреба віднайти своє місце в дорослому світі. Виникає криза – різке протиставлення себе дорослим.

**7. Юнацький вік** (14-15 – 18 років) – входження у світ дорослих, свідомий саморозвиток і самовдосконалення.

**8. Молодість** (24–30 років) – усвідомлення себе як дорослої людини з відповідними правами та обов'язками, формування уявлення про майбутнє життя, планування сім'ї.

**9. Перехід до розквіту** (близько 30 років) – власні уявлення про життя розходяться з дійсністю, перебудовується вся особистість.

**10. Розквіт** (31–40 років) – «золотий вік», період найбільшої працездатності. Особистість набуває життєвого досвіду, стає повноцінним спеціалістом, сім'янином.

**11. Зрілість** (40–55 років) – досягнення певного становища в суспільстві, потреба передати набутий досвід майбутнім поколінням.

**12. Старість** починається з 55 років і являє собою природну і здорову частину людського життя, яка має бути щасливою для людини й корисною для суспільства. Старість

можна розділити на похилий вік – 55–75 років, старечий вік – 75–90 років, довголіття – понад 90 років.

## 2. Теорії особистості

Природа особистості, її структура розглядаються в межах різних психологічних підходів.

### Психоаналіз

**Психоаналіз** – учення **З. Фрейда**. Система методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики й лікування різних душевних захворювань.

У праці «Тлумачення сновидінь» (1900 р.) З. Фрейд підкреслює, що психіка людини складається з трьох компонентів: «Воно», «Я» і «Над-Я».

**«Воно» (id)** – несвідома частина психіки, яка містить у собі вроджені інстинктивні (сексуальні) потяги. «Воно» насичене сексуальною енергією «лібідо».

**«Я» (ego)** – свідомість – розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

**«Над-Я» (super-ego)** – ця частина психіки виконує роль судді, критика, совісті. «Над-Я» у чоловіків формується через подолання Едіпового комплексу, що полягає в сексуальному потязі хлопчика до матері й ворожих почуттях до батька, який сприймається як суперник. А в жінок – через подолання комплексу Електри, що полягає в «сексуальному потязі» дівчинки до батька й ворожих почуттях до матері. Ці переживання містяться в сфері несвідомого й утворюють осередок збудження, не проникаючи у свідомість.

Головний конфлікт у структурі особистості виникає між «Над-Я» і «Воно», між моральністю людини й інстинктами. Дії обох несвідомі, позбавлені контакту з реальністю. Свідомість («Я») знаходиться в конфлікті з безсвідомим («Воно»).

Особистість завжди перебуває в стані напруження, від якого рятується за допомогою механізмів психологічного захисту, наприклад, *сублімація* – «перерозподілу енергії». Енергія сублімується, тобто трансформується в енергію інших видів діяльності, які прийнятні для суспільства й людини

(творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність). Якщо енергія інстинктів не сублимується, то вона витісняється із свідомості в сферу несвідомого.

Потяги, інстинкти, які колись були витіснені в несвідому частину психіки, призводять до *неврозів* – нестійких розладів нервової діяльності.

Для лікування неврозів психоаналітик повинен знайти інформацію про їх причини за допомогою гіпнозу, сновидінь, асоціацій, обмовок.

### **Неофрейдизм**

Неофрейдисти значну увагу приділяють соціальним аспектам поведінки, діяльності особистості (К. Юнг, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм).

Психіка – взаємодія свідомого і несвідомого при неперервному обміні енергією між ними. **К. Юнг** несвідоме вважає творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, природою, космосом. *Психіка* – відкрита енергетична система.

*Структура психіки за К. Юнгом:*

- 1) «Я» («Его») – свідомість;
- 2) «Воно» – індивідуальне несвідоме;
- 3) колективне несвідоме («архетипи») – неусвідомлювані сфери людської психіки.

У процесі розвитку людина може долати вузькі межі «Его» й індивідуального несвідомого та поєднуватися з вищим «Я», яке відповідає всьому людству й космосу. *Колективне расове несвідоме*, спільне для всього людства, – і є прояв творчої космічної сили.

Зазначена концепція стала базою для основою формування нового психологічного напрямку – *трансперсональної психологічної теорії*.

Агресія в неофрейдизмі **Е. Фромма** не первинна як у З. Фрейда, а вторинна. Це реакція психологічного захисту на зовнішній дискомфортний світ, який завжди несе загрозу. Замість біологічного фундаменту лібідо за основу беруться соціальні відносини, які є вродженими, тобто наданими від народження, і всі реакції є неминучими та фатальними.

Руйнація зв'язків людини з природою порушує її гармонію й породжує екзистенційне протиріччя, яке становить підґрунтя людського існування. З одного боку, людина – частина природи, яка підкоряється фізичним і біологічним законам, а з іншого – завдяки розуму вона піднімається над природою й протистоїть їй як самосвідомий суб'єкт. Єдиним виходом з екзистенційної самотності Е. Фромм вважав *любов*, виділивши шість її видів: 1) материнська; 2) батьківська; 3) любов до батьків; 4) братська; 5) еротична любов; 6) любов до Бога. Усі види одночасно існують у несвідомому.

Тільки любов дає людині можливість подолати почуття ізоляції та самотності.

### **Біхевіоризм**

*Біхевіоризм* (англ. *поведінка*) – напрям у американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому *особистість* – це сукупність поведінкових реакцій, які притаманні певній людині, організована і відносно стійка система навичок. Для біхевіористів передбачення та контроль поведінки залежать від точного визначення зовнішніх умов, що підтримують поведінку.

Формула біхевіоризму – «стимул – реакція». Зв'язок між стимулом і реакцією посилюється, якщо є підкріплення. Підкріплення буває негативне (біль, покарання і т.д.) та позитивне.

Завдання психології – за реакцією визначити можливий стимул, а за стимулом уявити певну реакцію.

### **Гуманістична психологія особистості**

*Гуманістична психологія особистості* (лат. *людяний*) – напрям у сучасній психології (виник у 50-ті роки ХХ ст.) – розглядає особистість не як дисгармонійну істоту, обтяжену проблемами, комплексами та приречену на трагічне існування у ворожому й відчуженому світі, а як гармонійну істоту. Вона вивчає здорову, гармонійну особистість, яка досягла вершини особистісного розвитку і яка орієнтується на майбутнє, для якої

характерна вільна реалізація власних можливостей та віра в себе.

Американський психолог **А. Маслоу** – один із засновників гуманістичної теорії особистості – головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття задатків до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як наголошував З. Фрейд. Навпаки, у людини закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує її допомагати іншим. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості утворюють гуманістичні потреби добра, моральності, доброзичливості, з якими людина народжується і які вона може реалізувати в певних умовах.

Такий підхід А. Маслоу використав у своїй *теорії самоактуалізації*. Джерелом психічного розвитку особистості, на його думку, є її прагнення до самоактуалізації – найбільш повного вияву своїх можливостей.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може чітко визначити стратегію життєвого шляху й оцінити власні успіхи. Потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, насамперед фізіологічних.

### **Трансперсональні теорії особистості**

Трансперсональні теорії з'явилися в 60-ті роки ХХ ст., базою для їх формування слугувала психологічна концепція К. Юнга.

У центрі трансперсональних теорій – «психологія за межами свідомості» – так звані «змінені стани свідомості», переживання яких може призвести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження та формування цілісної особистості.

Трансперсональні теорії – це моделі людської психіки, у яких визнається значимість духовного й космічного вимірів і

можливості для еволюції свідомості. Людська психіка пов'язана зі Всесвітом і всім існуючим.

Методами зміни станів психіки особистості є медитація, молитва.

### **Гештальтпсихологія**

*Гештальтпсихологія* (нім. цілісність, образ) – напрям у західній психології першої третини ХХ ст., розроблений групою німецьких учених у 1912 році, які створили програму вивчення психіки як цілісної внутрішньої структури – гештальта.

Коли ми спостерігаємо за об'єктом (картина, краєвид, предмет тощо), то можемо зосереджуватися на окремих деталях, частинах, предметах або сприймати об'єкт спостереження як певну цілісність – при цьому виникає «гештальт». Гештальтпсихологія вивчає людину в цілому.

Гештальтпсихологія ставить на перше місце інтелектуальну діяльність особистості, якій підпорядкована практика. Практична діяльність особистості базується не на методі спроб і помилок, а на «інсайті» (*осяяння*) – миттєвому сприйнятті ситуації або об'єкта в їхній цілісній сутності, що підкреслює творчий характер мислення. Гештальтпсихологія наголошує на своєрідності складних психічних утворень і глибоко їх вивчає.

### **Когнітивна психологія**

*Когнітивна психологія* (англ. знання, пізнання) – напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення. Вони часто вдаються до аналогій між обробкою інформації технічними пристроями (комп'ютером) і людиною, створюючи численні моделі психічних процесів. Наприклад, сприймання подається як цикл послідовних змін, опосередкованих когнітивною картою (схемою) – психічними й нервовими структурами, що формуються в людини з набуттям досвіду. Така схема забезпечує пошуки в пам'яті слідів минулих вражень, організованих у мозку за принципом каталогу бібліотеки.

Дослідники когнітивної психології вважають, що вирішальним у розвитку особистості є знання як результат пізнавальної діяльності.

### **3. Мозок і психіка**

Психіка – властивість мозку відображати довкілля й регулювати поведінку та діяльність людини. Мозок працює рефлекторно.

*Рефлекс* – це відповідь живого організму на будь-який вплив, що здійснюється через нервову систему, центральним органом якої є головний мозок. Відповідаючи на зовнішні впливи, організм пристосовується до зовнішнього світу.

*Мозок* людини – надзвичайно складна система, яка забезпечує та регулює життєдіяльність нашого організму: дихання, циркуляцію, травлення.

*Психіка* являє собою властивість мозку, а психічна діяльність організму здійснюється за допомогою спеціальних фізіологічних механізмів. Знання анатоμο-фізіологічних особливостей нервової системи людини необхідні для розуміння матеріальної основи психіки.

Нервова система має центральну і периферійну частини. *Центральна нервова система* складається з головного та спинного мозку, розташованих у черепі й хребтовому стовпі. Мозкові структури утворюються з нервових клітин – *нейронів*, які пов'язані між собою відростками та волокнами. Головний мозок складається зі 100 мільйонів нейронів, кожен з них пов'язаний з 15 000 інших нейронів і створює своєрідну мережу – основу для функціонування всіх психічних явищ, процесів, станів, інтелекту й свідомості людини, – зберігає велику кількість інформації.

*Периферійна нервова система* складається із спинномозкових та черепномозкових нервів.

Спинний мозок поєднує головний мозок з периферійною нервовою системою, його волокна передають інформацію від головного мозку до тіла. Самостійно він здійснює лише дуже прості рефлекси, зокрема колінний.

Головний мозок складається з довгастого мозку, варолієвого містка, середнього мозку, проміжного мозку,



мозочка та великих півкуль, які утворюють стовбур головного мозку, що підтримує тонус м'язів кістяка, реалізує рефлекс боротьби із земним тяжінням і рефлекс орієнтації в просторі.

Середня вага головного мозку – 1 360 г. Основну масу великих півкуль утворює біла речовина, з якої складаються провідні шляхи. У корі великих півкуль розрізняють три види нейронів, загальна кількість яких становить 14–15 млрд.

Виділяють три стадії формування мозку. Під час першої відбувається відбір нейронів за подібністю. У другій стадії сигнали зовнішнього світу допомагають мозку в природному доборі нейронів, при цьому важливо отримувати достатню кількість позитивних впливів ззовні. Для третьої стадії характерний розпад і знищення несуттєвих об'єднань нейронів, що пояснюється якістю генетичного коду та істотним впливом зовнішнього середовища.

Нервова система виконує дві взаємозумовлені функції: взаємодії організму із зовнішнім середовищем (вища нервова діяльність) і регулювання роботи внутрішніх органів (нижча нервова діяльність).

Щодня мозок забирає 20 % енергії, що надходить з їжею, тому раціональне харчування є важливим для продуктивної роботи мозку.

#### **4. Поняття про душу**

На думку йогів, людський організм складається з фізичного, ефірного, астрального та ментального тіл.

*Фізичне (матеріальне) тіло* – грубе, видиме для всіх, що складається з твердих форм матерії: молекул, атомів. Це зовнішня оболонка, яка є тлінною, смертною.

*Ефірне тіло* (фіолетово-сіре сяйво при випромінюванні) – невидиме, оскільки тонке й прозоре. Воно дублює фізичне тіло і є матеріальним. Розпадається на дев'ятий день після смерті фізичного тіла.

*Астральне тіло* (блакитно-сірого кольору) тонше за ефірне, є нижчим рівнем свідомості. Може відокремлюватися від фізичного тіла під час трансу, сну, клінічної смерті. В астральному тілі містяться мислення, уява, бажання. Розпадається на сороковий день після фізичної смерті.

*Ментальне тіло* (світле, іскристе) має яйцеподібну форму й становить «найтоншу» матерію. Тут міститься свідомість (інтелект, воля). Воно не є вічним і розпадається.

Частина енергетичного поля, яка виступає за межі фізичного, називається аурую. Учені стверджують, що величина та характер аури людини взаємопов'язані з її психічним станом і рівнем духовного розвитку.

*Душа* – згусток енергії, частина людської особистості, яка є центром її духовного життя. Вона здатна відчувати й думати.

Американський доктор філософії, лікар-психіатр Р. Моуді вивчав *феномен реінкарнації* – перевтілення душі (праці «Життя після смерті», «Життя після життя»). Він опитав 1 500 пацієнтів, що пережили клінічну смерть і повернулися до життя в реанімаційних палатах. Серце людини не билосся усього дві-три хвилини, а її душа відокремлювалася від тіла й спостерігала за діями лікарів, бачила своїх померлих родичів у потойбічному світі тощо. Усе, що відбувалося з ними та навколо них, люди описували точно до дрібниць: літали над своїм тілом, спостерігали його з боку. Вони летіли темним тунелем і бачили попереду світло, наближалися до стіни, проте жоден із них не побував за стіною, звідки, очевидно, не повертаються.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Як ви розрізняєте поняття людина, особистість, індивід?
2. Які теорії особистості ви знаєте?
3. Опишіть ваше розуміння поняття душі.

### ***Рекомендована література***

1. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
2. Карнегі Д. Як завойовувати друзів та впливати на людей. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підручник. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Навч. посібник. – К. : Вища школа. – 276 с.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.

## ТЕМА 3. ПСИХІЧНІ ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ

1. Відчуття.
2. Сприймання.
3. Мислення.
4. Пам'ять.
5. Мова і мовлення.
6. Увага.
7. Уява

### 1. Відчуття

**Відчуття** – психічний пізнавальний процес відображення в мозку людини окремих властивостей, якостей предметів і явищ у наслідок їх безпосереднього впливу на органи відчуттів – аналізатори.

Відчуття – найпростіша пізнавальна діяльність, через яку людина отримує елементарні знання про навколишній світ і стан свого організму. Це відчуття світла, кольору, запаху, смаку, дотику, шуму, вібрації, вологи, тепла, холоду, болю, розташування тіла в просторі тощо.

Органи чуттів або аналізатори – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в свідомість людини.

**Аналізатор** – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом на людину внутрішнього та зовнішнього середовища.

Аналізатор відбирає, одержує, накопичує інформацію і передає її в мозок.

### **Будова аналізатора**

1. **Рецептори** – закінчення чутливого нерва, що реагує на певний вид фізичної енергії і переробляє її у нервові збудження.

2. **Нервові провідні шляхи**, які передають нервовий імпульс.

3. **Мозкова частина**, у якій виникають відчуття. У центральній частині аналізатора розрізняють ядро, тобто скупчення чутливих клітин і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш поверхневий аналіз,

наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Ще древні греки розрізняли п'ять органів чуття і відповідні їм відчуття: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні. Сучасна наука нараховує близько двох десятків різноманітних аналізаторних систем, які відображають дію зовнішнього і внутрішнього середовища на рецептори. Щоб краще розібратися у багатоманітності наших відчуттів їх необхідно класифікувати.

### *Класифікація відчуттів*

#### *1. За аналізатором.*

*Зорові відчуття.* Роль аналізатора виконують очі. Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію і коливання електромагнітних хвиль.

Багато людей мають *вади зору* – страждають короткозорістю та далекозорістю; дальтонізмом – невміння розрізнити кольори, що пояснюється слабкою діяльністю колбочок.

*Слухові відчуття.* Аналізатором виступають вуха. Слухові відчуття дають можливість спілкуватися з іншими людьми, уловлювати різноманітні звуки, які існують навколо нас. Людське вухо сприймає повітряні хвилі в межах від 16 до 20 000 коливань за секунду. Ми не чуємо коливання з частотами нижчими за 16 Гц (інфразвуки) та з частотами вищими за 20 000 Гц (ультразвуки). Більшість звуків, які ми щоденно чуємо мають частоту від 1 000 до 4 000 Гц.

Розрізняють три види слухових відчуттів:

- мовні;
- музичні;
- шуми (дощ, вітер, шипіння змії).

*Нюхові відчуття.* Аналізатор – ніс. Нюхова чутливість пов'язана зі смаковою і допомагає розпізнати якість їжі, попереджає про наявність небезпечних хімічних речовин у повітрі. Людина відчуває близько 1 000 різноманітних запахів.

*Смакові відчуття* сигналізують про придатність продуктів харчування до вжитку. Аналізатором виступає язик. Варто зазначити, що смакові рецептори продукуються кожні 11

днів. Смак може впливати на нашу поведінку і бути джерелом задоволення.

*Тактильні відчуття.* Аналізатор – шкіра. Розрізняють три види чутливості шкіри.

Тактильна чутливість – відчуття тиску, дотику. Тактильні відчуття є важливими для людей позбавлених зору, вони навчаються читати руками за допомогою спеціального шрифту Брайля. Найбільша тактильна чутливість на кінчиках пальців та язика.

Температурна чутливість – відчуття холоду та тепла.

Больова чутливість – рецепторні закінчення больової чутливості знаходяться під шкірою глибше ніж тактильні. Больові відчуття сигналізують про необхідність відірватися від подразника.

*Органічні відчуття* свідчать про стан внутрішніх органів. До них належать відчуття голоду, спраги, нудоти та ін. Аналізатором виступають внутрішні органи.

*Статичні або гравітаційні* відчуття відображають розташування нашого тіла в просторі – лежання, стояння, сидіння, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього лівого вуха.

*Кінетичні відчуття* відображають рухи окремих частин тіла – рук, ніг, голови. Рецепторами є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Кінетичні відчуття сприяють координації дій.

**2. За наявністю або відсутністю безпосереднього контакту аналізатора з подразником.**

*Дистактні відчуття* – це відчуття, які виникають на певній відстані між аналізатором і подразником (слухові, зорові).

*Контактні відчуття* – це відчуття, які виникають у результаті безпосереднього контакту аналізатора з подразником (смакові, тактильні).

**3. За розташуванням рецепторів.**

*Екстероцептивні* – відображають властивості предметів і явищ зовнішнього світу. Рецептори розташовані зовні.

*Інтероцептивні* – рецептори розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан.

*Пропріоцептивні* – дають інформацію про рух і положення тіла у просторі. Рецептори містяться у м'язах і суглобах.

Деякі відчуття можуть бути зовнішніми і внутрішніми – больові, температурні.

### ***Закономірності відчуттів***

**1. Адаптація** – пристосування аналізатора до дії подразника.

**2. Взаємодія відчуттів** – зміна чутливості одного аналізатора під впливом подразнення інших органів чуттів. Слабке відчуття кислого підвищує зорову чутливість.

**3. Контраст відчуттів** – це зміна інтенсивності і якості відчуттів під впливом подразника. Одна і та ж фігура на чорному фоні здається світлішою, а на білому – темнішою.

**4. Послідовні образи** – продовження відчуттів після припинення дії подразника.

**5. Сенсibiliзація** – збільшення чутливості до дії подразника.

**6. Синестезія** – при подразненні одного аналізатора виникають відчуття, характерні для іншого аналізатор.

**7. Верхній абсолютний поріг чутливості** – найбільша сила подразника, за якої існують відчуття даного виду.

**8. Нижній абсолютний поріг чутливості** – найменша сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледь помітні відчуття.

**9. Диференційний поріг чутливості** – мінімальна відмінність між дією двох однотипних подразників, яка зумовлює ледь помітні зміни у відчуттях.

### ***Властивості відчуттів***

**1. Інтенсивність відчуттів** – це кількісна характеристика відчуттів, більша чи менша сила їх виявлення. Інтенсивність виявляється силою подразника.

**2. Тривалість відчуттів** – часова характеристика, яка залежить від тривалості дії подразника.

**3. Якість** – це особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших.

### **Методи покращання відчуттів**

Цукор та глюкоза є енергетичними речовинами необхідними для роботи серця, мозку та нервової системи. *Шматочок цукру*, покладений під язик, помітно підвищує ефективність нічного зору, гостроту слуху та нюху.

Тимчасово підвищують гостроту зору препарати з *кофеїном*. Цей ефект досягає найвищого рівня через 30–60 хвилин після прийому препарату і продовжується півтори-дві години.

На гостроту нічного зору впливає *глибоке дихання* (повний вдих та видих) – 10–12 разів на хвилину. Різде надходження кисню активізує кровообіг та стимулює нервово-фізіологічний тонус людини.

#### **Вправи для очей.**

Горизонтальні рухи очей: праворуч – ліворуч.

Вертикальні рухи очей: вгору – вниз.

Кругові рухи очима: за годинниковою стрілкою і навпаки.

Інтенсивне заплющування та розплющування очей.

Рух очей по діагоналі.

Зведення очей до носа (для цього до перенісся необхідно поставити палець і подивитися на нього).

Часте поморгування.

Кожну вправу необхідно повторити не менше шести разів.

#### **Вправи для вух.**

Відразу після ранкового сну прикласти долоні до вух і інтенсивно їх потерти. Робити кругові рухи за годинниковою стрілкою.

Долоні щільно притиснути до голови і різко забрати.

Вставити палець у вухо, закривши слуховий прохід, потім забрати.

Вказані вправи викликають вібрацію барабанної перетинки, покращуючи її кровопостачання. Кожну вправу необхідно повторити не менше десяти разів.

## **2. Сприймання**

**Сприймання** – це психічний пізнавальний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому при безпосередньому їх впливі на аналізатори.

Сприйняти предмет – виокремити його серед інших. Рівень і якість сприймання залежить від життєвого досвіду і культури, властивостей нервової системи, стану здоров'я та емоцій. Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо діяльність).

### ***Класифікація сприймання***

**1. За сенсорними особливостями:** зорове, слухове, нюхове, дотикове, смакове, кінетичне, больове.

**2. За змістом (формою існування матерії):**

- сприймання предмета;
- мови;
- музики;
- людиною;
- сприймання простору;
- сприймання руху;
- сприймання часу.

*Сприймання простору* допомагає індивіду усвідомити своє місцезнаходження щодо об'єктів, які перебувають довкола. Розрізняють сприймання величини, форми, об'єму та віддаленості предметів.

*Сприймання руху* – відображення зміни положення, яке об'єкти займають у просторі.

*Сприймання часу* полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм.

**3. За активністю:** *навмисне і ненавмисне сприймання.*

*Навмисне сприймання* – людина ставить за мету сприймати об'єкт. Формою навмисного сприймання є спостереження.

*Спостереження* – цілеспрямоване сприймання об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість.

*Ненавмисне сприймання* залежить від зацікавленості об'єктом.

**4. За типом сприймання люди поділяються на:** синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний та емоційний типи сприймання.



Людам *синтетичного типу* властива схильність узагальненої характеристики навколишньої дійсності, вони не зважають на деталі.

Люди *аналітичного типу* аналізують насамперед деталі.

Люди *аналітико-синтетичного типу* сприймання завжди співвідносять аналіз конкретних частин з висновками.

Люди *емоційного типу* сприймання показують свої переживання, спричинені даним явищем.

### ***Властивості сприймання***

**1. Анперцепція** – залежність сприймання від досвіду людини, її інтересів.

**2. Вибірковість** сприймання зумовлюється потребами та інтересами людини.

**3. Ілюзія** – неправильне, викривлене сприймання.

**4. Константність** – сталість у сприйманні незалежно від умов, за яких предмет сприймається.

**5. Предметність** сприймання виявляється у співвідношенні відомостей про об'єкт із самим об'єктом як носієм певної інформації.

**6. Цілісність** – предмети та явища сприймаються як єдине ціле, у якому його окремі компоненти постають у єдності.

### **3. Мислення**

**Мислення** – психічний пізнавальний процес відображення людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках та відношеннях.

Завдяки відчуттям та сприйманню людина одержує різноманітну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших проявів, проте такої інформації людині для пізнання недостатньо. Знання про невідчутні властивості та ознаки предметів дійсності людина одержує за допомогою мислення.

Мислення дає можливість наукового пізнання світу, передбачення та прогнозування розвитку подій.

Щедриков В. виділяє чотири основні **функції мислення**.

1. Розуміння.

2. Самопізнання.

3. Розв'язання проблем і задач. Мислення виникає в проблемній ситуації. Уміння віднайти зв'язок відомого та невідомого в задачі означає знайти спосіб її розв'язання.

4. Цілеутворення. Постановка мети є цілеутворюючим процесом.

Мислення як процес відбувається завдяки **мисленнєвим операціям**.

1. **Абстрагування** – уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві.

2. **Аналіз** – мисленнєвий розподіл предметів на частини.

3. **Синтез** – це мисленнєве об'єднання окремих частин у єдине якісно нове ціле.

4. **Узагальнення** – мисленнєве об'єднання предметів, явищ за істотними ознаками.

5. **Порівняння** – за його допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів.

6. **Класифікація** – групування об'єктів за видовими, родовими й іншими ознаками.

7. **Систематизація** – упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів.

Результати процесу мислення (думки) існують у **формі** понять, суджень, умовиводів.

1. **Поняття** – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ у їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їхні істотні ознаки.

Поняття поділяються на:

– одиничні – поняття, які відображають ознаки одиничного предмета або явища («Земля», «Київ»);

– загальні – поняття, які відображають ознаки певної групи предметів («планета», «столиця»).

– збірні – відображають ознаки певної сукупності однорідних предметів, що мисляться як єдине ціле («листя», «оркестр»).

– конкретні поняття відображають предмет у сукупності його ознак. Цим поняттям відповідають конкретні предмети: рослини, тварини, меблі.

– абстрактні поняття відображають істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів («добро», «зло», «хоробрість»).

Зміст поняття розкривається в судженнях.

2. **Судження** – форма мислення, яка відображає зв'язки між предметами та явищами шляхом ствердження або заперечення («Ця парта нова», «Сума кутів трикутника дорівнює 180 градусам» тощо).

Судження існує та формується в реченні, проте судження і речення – речі не тотожні. Судження – це акт мислення, що відображає зв'язки речей, а речення – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Судження бувають:

- одиничні («Київ – столиця України»);
- часткові («Деякі метали легші ніж вода»);
- загальні («Усі люди смертні»);
- прості (вище перераховані);
- складні, що складаються з кількох простих суджень;
- істинні – ті, які перевіряються практикою;
- хибні;
- стверджувальні – стверджується наявність певних ознак;
- заперечні – заперечується наявність певних ознак.

3. **Умовивід** – форма мислення, у якій з одного або кількох суджень виводиться нове.

Розрізняють умовиводи індуктивні, дедуктивні та за аналогією.

*Індуктивний умовивід* – логічний висновок, зроблений у процесі мислення від одиничного до загального («Срібло, залізо, мідь – метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються; отже, метали при нагріванні розширюються»).

*Дедуктивний умовивід* – логічний висновок, зроблений у процесі мислення від загального до одиничного («Усі метали при нагріванні розширюються; срібло – метал; отже, срібло при нагріванні розширюється»).

*Умовивід за аналогією* – ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів, і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

### ***Індивідуальні особливості мислення***

**1. Глибина мислення** – уміння проникати в сутність складних питань, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.

**2. Гнучкість мислення** – уміння людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації, звільняючись від закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань.

**3. Критичність мислення** – здатність людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явищ.

**4. Послідовність мислення** – уміння логічно висловлювати судження та їх обґрунтовувати.

**5. Самостійність мислення** – вміння людини самостійно ставити нові завдання й розв'язувати їх.

**6. Швидкість мислення** – здатність швидко розібратися в складній ситуації і прийняти правильне рішення.

**7. Широта мислення** – здатність охопити широке коло питань.

### ***Вправи на розвиток мислення***

Перерахуйте максимальну кількість синонімів до будь-якого слова.

Вигадайте асоціативні назви до оточуючих вас предметів.

Запишіть слово, а потім вигадайте нове, яке починатиметься з перших двох літер попереднього слова. Наприклад, нива – вареники, кишенька, нянька, каша.

Вигадайте безглузді слова, а потім спробуйте їх пояснити.

Запишіть кілька слів цифрами, кожна з яких відповідає номеру букви в алфавіті.

Виберіть довге слово і складіть з його літер максимальну кількість інших слів.

Вправи потрібно виконувати 10–15 хвилин.

### **4. Пам'ять**

Запам'ятовування, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається **пам'яттю**.

Іспанський кінорежисер Бюнюель зазначав, що «досить лише хоч частково втратити пам'ять, щоб зрозуміти, що пам'ять – це саме те, що й становить поняття життя».

### ***Види пам'яті***

**1. За змістом розрізняють такі види пам'яті:** рухова, образна, словесно-логічна, емоційна.

*Рухова* – запам'ятовування та відтворення рухів.

*Образна* – запам'ятовування образів, уявлень конкретних предметів, явищ та їх властивостей.

*Словесно-логічна* – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках та відношеннях. Словесно-логічна пам'ять притаманна лише людині на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.

*Емоційна* – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів.

**2. За тривалістю розрізняють:** короткочасну, довготривалу, оперативну пам'ять.

*Короткочасна* – характеризується швидким запам'ятовуванням, відтворенням матеріалу і нетривалим зберіганням.

*Довготривала* – характеризується тривалим зберіганням, частим повторенням матеріалу та наступним використанням у діяльності людини.

*Оперативна* – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

**3. За рівнем розуміння запам'ятовуваного матеріалу:** механічна, смислова.

*Механічна пам'ять* – запам'ятовування матеріалу без розуміння його суті, що призводить до формального засвоєння знань.

*Смислова пам'ять* спирається на розуміння суті матеріалу.

**4. За способом запам'ятовування пам'ять буває:** мимовільна та довільна.

*Мимовільна пам'ять* – коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети запам'ятати.

*Довільна пам'ять* – коли ставимо собі за мету щось запам'ятати.

### **Процеси пам'яті**

Пам'ять – складна система процесів запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

*Запам'ятовування* – це процес прийому, реєстрації інформації в мозку.

*Зберігання* – процес закріплення інформації в пам'яті.

*Відтворення* – процес відновлення збереженого матеріалу в пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні.

**Види відтворення:** упізнавання, згадування, пригадування.

*Упізнавання* – відтворення об'єкта при повторному сприйманні. При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим. *Неповне* впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді. Добре знайомі об'єкти впізнаються за 0,05 секунди.

*Згадування* – відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Згадування буває довільним і мимовільним. *Довільне* – зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило, відповісти на запитання тощо). *Мимовільне* – коли образи виникають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

*Пригадування* – відтворення, яке вимагає напруження вольових зусиль. Одним із варіантів довільного відтворення є спогади. *Спогади* – це локалізоване в часі та просторі відтворення образів нашого минулого.

*Забування* – процес, обернений запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Якщо набуті знання протягом тривалого часу не повторюються, то вони поступово забуваються.

### ***Індивідуальні особливості пам'яті***

1. ***Готовність до відтворення*** – виявляється в тому, як швидко та легко, у потрібний момент, людина може пригадати потрібну інформацію.

2. ***Міцність*** – виявляється в тривалості зберігання вивченого матеріалу (або повільністю його забування).

3. ***Точність*** – характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

4. ***Швидкість*** – визначається кількістю повторень, потрібних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

### ***Прийоми удосконалення і розвитку пам'яті***

1. ***Повторення*** – періодично повторювати в пам'яті все вивчене (перечитувати, продумувати і т. д.).

2. ***Цілеспрямовані вправи***: заучування цифрового матеріалу, прозових текстів, віршів, запам'ятовування образів.

3. ***Тренування спостережливості***. Щоб запам'ятати побачене, треба розвивати спостережливість. Спостережливість сприяє поліпшенню мимовільного запам'ятовування. Для цього можна рекомендувати регулярні вправи по обмірковуванню того, що відбувалося за день, тиждень, місяць.

4. Пам'ять є найважливішою функцією інтелекту. При перевтомі можна «підбадьорювати» себе тонізуючими напоями (чай, кава); при інтенсивній розумовій діяльності (читання, письмо, складання документів, підготовка до важливих заходів) доцільно через 40–45 хвилин робити невеликі перерви; через дві години – перерви в роботі на 10–15 хвилин; важливий повноцінний сон.

Істотне значення для пам'яті має правильне харчування. Людям, які займаються розумовою діяльністю, рекомендується харчуватися не менше трьох разів на день при обов'язковому вживанні жирів і цукру.

## **5. Мова і мовлення**

***Мова*** – система знаків для передавання, приймання і використання інформації. Мова – це спосіб існування мислення.

**Мовлення** (зовнішнє і внутрішнє) – вживання мови для спілкування.

Мовне спілкування між людьми завжди здійснюється певною мовою і підпорядковується її законам.

### **Функції мовлення**

1. *Експресивна функція* (функція *вираження*) – у процесі спілкування розкривається неповторний внутрішній світ людини. «Заговори, щоб я тебе побачив».

2. *Комунікативна функція* – обмін інформацією. Вона полягає в передачі думок, виражених словами, фразами, іншим людям.

3. *Функція впливу* – мовлення спонукає інших людей до дії. Сила такого впливу залежить від змісту і виразності мовлення. Функція впливу виявляється в наказі, вимозі, проханні, що зобов'язують або спонукають співрозмовника зробити певний вчинок.

Процес обміну думками відбувається в **усному та письмовому мовленні**.

*Усне мовлення* – мовлення, яке сприймається людиною на слух. Воно поділяється на монологічне, діалогічне та полілогічне.

*Монологічне мовлення* – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а решта слухає.

*Діалогічне мовлення* – мовлення між двома співрозмовниками.

*Полілогічне мовлення* – мовлення між багатьма співрозмовниками.

*Писемне мовлення* – це особливий вид мовлення, що дає змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками.

Усне та письмове мовлення є *зовнішнім мовленням*.

*Внутрішнім мовленням* людина користується, коли розмірковує про щось подумки.

### **6. Увага**

**Увага** – зосередженість свідомості суб'єкта на об'єктах, що забезпечує їх виразне відображення.



Важливою закономірністю уваги є її вибірковість, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого.

Невміння зосередитися чи переключитися з одного предмета на інший називається **неуважністю**. Американський психолог Джонсон зауважив: «Запам'ятовувати вміє той, хто вміє бути уважним».

### ***Види уваги***

**1. За вольовим зусиллям розрізняють:** мимовільну, довільну та післядовільну увагу.

*Мимовільна увага* – виникає спонтанно, без вольових зусиль.

*Довільна увага* свідомо спрямовується і регулюється особистістю.

*Післядовільна увага* – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

**2. За спрямованістю:** зовнішня і внутрішня.

*Зовнішня увага (сенсорна, рухова)* – відіграє провідну роль при спостереженні за предметами і явищами навколишньої дійсності.

*Внутрішня увага (інтелектуальна увага)* – спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення) і переживань.

### ***Властивості уваги***

**1. Відвертання уваги** – це її коливання, зміна інтенсивності.

**2. Концентрація уваги** – зосередження уваги на певному об'єкті.

**3. Обсяг уваги** – це кількість об'єктів, які можливо одночасно сприймати (5–9 об'єктів). За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою.

**4. Переключення уваги** – вміння швидко переносити увагу з одного предмета на інший.

**5. Стійкість уваги** – характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності.

## **7. Уява**

**Уява** – це процес створення людиною нових образів на основі попереднього досвіду.

Англійський філософ Гоббс вважав, що бідність фантазії спричиняє тупість.

Життя вимагає від людини створення образів і предметів, яких вона ще не сприймала; уявлення подій, свідком яких вона ще не була; передбачення наслідків своїх дій та вчинків; програмування наслідків своєї діяльності тощо.

### ***Характерні риси уяви***

1. Уява властива лише людині і є необхідною умовою її діяльності.

2. Уява – відхід від дійсності, проте джерело уяви – об'єктивна дійсність.

3. Уява – складова творчості. «Всесвіт не має меж і краю, він безмежний і нескінченний», – сказав Джордано Бруно, уявляючи безмежність Всесвіту.

4. Уява пов'язана з усіма ланками психіки людини. Стимулюють уяву запахи, музика. У хвилини небезпеки уява працює найкраще.

**Функція** уяви – створення нових образів.

### ***Види уяви***

**1. Залежно від участі волі в роботі уяви її поділяють на:** мимовільну та довільну.

*Мимовільна уява* – створення нових образів без докладання вольових зусиль (сновидіння, фантазування, ілюзії).

*Довільна уява* – процес уяви спрямовується спеціальною метою на створення образу, на те, щоб уявити або передбачити сценарій розвитку подій.

**2. Залежно від характеру діяльності людини:** творча та репродуктивна або відтворювальна.

*Творча уява* – супроводжує творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи.

*Репродуктивна уява* – відтворення попереднього досвіду на основі описів чи зображень. Репродуктивна уява супроводжує процес засвоєння вже створеного та описаного іншими людьми і створення образів нових речей на підставі їх усного опису та графічного зображення.

**3. Залежно від змісту діяльності:** наукова, технічна, художня.

*Наукова уява* виявляється під час створення гіпотез, проведення експериментів, знаходження неординарних шляхів розв'язання проблеми.

*Технічна уява* – створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленнєвим застосуванням їх у різних комбінаціях (креслення, схеми нових машин, предметів).

*Художня уява* – має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові) образи, надзвичайно яскраві та детальні. Письменник настільки яскраво уявляє образи героїв, ніби вони насправді живуть поряд з ним.

Особливою формою уяви є мрія.

*Мрія* – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього. Дієвість мрії – потрібна умова втілення задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

### ***Прийоми творчої уяви***

**1. Аглютинація** – створення нових образів шляхом поєднання елементів, взятих з різних уявлень (русалка).

**2. Акцентування** – створення нових образів шляхом підкреслення певних рис (карикатура).

**3. Аналогія** – створення нових образів за схожістю (літак – птах).

**4. Гіперболізація** – створення нових образів шляхом перебільшення певної ознаки предмета (велетень).

**5. Літота** – створення нових образів шляхом зменшення певної ознаки предмета (Дюймовочка).

**6. Типізація** – виділення істотного й втілення в окремому образі. Використовується цей прийом у літературі, скульптурі (образ Катерини Шевченка).

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Яку роль відіграють відчуття в пізнанні навколишнього світу?

2. Розкрийте зміст закономірностей відчуттів.
3. Виявіть спільні й відмінні риси між відчуттям і сприйманням.
4. Назвіть основні властивості сприймання.
5. Проаналізуйте операції та форми мислення.
6. Охарактеризуйте види пам'яті.
7. Як можна покращити пам'ять?
8. Що таке неухважність?
9. Проаналізуйте властивості уваги.
10. Що необхідно робити, щоб розвивати увагу?
11. Чи властива увага іншим живим істотам?

### *Рекомендована література*

1. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
3. Лурия А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов. – М. : Наука, 1974. – 172 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.
6. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.

## ТЕМА 4. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

1. Емоції та почуття, їх класифікація.
2. Порушення емоцій.
3. Воля: функції, особливості.
4. Вольова дія та її структура.
5. Самовиховання волі.

### 1. Емоції та почуття, їх класифікація

Ставлення людини до навколишнього світу не лише виявляється в діях, але й переживається у вигляді емоцій. Емоції є однією з форм відображення свідомістю реального світу. У емоціях і почуттях виявляється також задоволеність або незадоволеність людини своєю поведінкою, вчинками, діяльністю. Почуття та емоції виникають у процесі діяльності і впливають на її протікання. Завдяки емоційним процесам людина, пізнаючи навколишній світ, із замилюванням, гнівом, радістю, сумом ставиться до пізнаваних предметів і явищ. Емоційність є вродженою, але почуття розвиваються протягом життя людини.

За своїм змістом і формою емоції та почуття не є тотожними.

**Емоції** – це форма вираження почуттів, процес безпосереднього їх переживання.

**Почуття** – це специфічні людські переживання, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції. Почуття – вищий рівень розвитку емоцій, специфічно людські стійкі переживання щодо предметів, явищ та потреб, які мають мотиваційну значимість.

#### ***Почуття виконують певні функції***

**Сигнальна функція** – за допомогою емоцій людина усвідомлює, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокі переживання вони викликають.

**Регулятивна функція** почуттів – стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, спрямовують і підтримують її.

Виділяють також *комунікативну функцію* почуттів. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Почуття та емоції мають свої **особливості**:

- 1) суб'єктивний характер;
- 2) викликають задоволення або незадоволення;
- 3) відображають особливості взаємодії організму із середовищем.

Не існує правильних чи неправильних, хороших чи поганих почуттів, проте вони можуть спонукати до позитивної чи негативної поведінки.

### ***Класифікація емоцій та почуттів***

1. ***За якістю переживань***: радість, гнів, сором, любов.
2. ***За полярністю***: любов – ненависть, радість – сум та ін.

#### ***3. За рівнем активності:***

*стенічні* – спонукають до дій, вчинків, стимулюють діяльність організму;

*астенічні* емоції роблять людину пасивною. Варто зауважити, що позитивні почуття не завжди є стенічними, а негативні – астенічними. Наприклад, страх може викликати паніку, а також може мобілізувати особистість для подолання небезпеки.

#### ***4. За інтенсивністю***: довготривалі та короткочасні.

#### ***5. За складністю.***

*Складні (вищі)* почуття виникають у зв'язку із задоволенням чи незадоволенням вищих потреб людини:

*моральні почуття* – переживання людиною її ставлення до інших людей і до суспільства в цілому;

*інтелектуальні почуття* виражають ставлення особистості до процесу пізнання;

*естетичні* – почуття краси, яке виражається при сприйнятті творів мистецтва;

*практичні* – переживання людиною її ставлення до трудової, навчальної та інших видів діяльності.

*Прості (нижчі)* – це почуття, які пов'язані, перш за все, із задоволенням чи незадоволенням органічних потреб: голод, біль, спрага, які властиві людям і тваринам.

*Почуття проміжного класу, які поділяються на позитивні (радість, довіра), негативні (відчай, заздрість) та нейтральні (байдужість, здивування).*

Вияви емоцій мають зовнішнє та внутрішнє вираження: пришвидшується серцебиття, збільшується тиск крові, змінюється дихання, вираз обличчя, колір шкіри, а також відбуваються зміни у гуморальній секретії.

## **2. Порушення емоцій**

**1. Амбівалентність почуттів** – одночасне відчуття кількох суперечливих емоційних ставлень до певного об'єкта.

**2. Інфантилізм** – нездатність стримувати емоції – перехід від сміху до ридання, постійний безпричинний гнів.

**3. Апатія** – емоційна пасивність, байдужість, відсутність інтересу до навколишніх явищ, подій. Цей стан іноді виникає внаслідок деяких уражень головного мозку.

**4. Дисфорія** – пригнічений настрій, що характеризується дратівливістю, озлобленістю, підвищеною чутливістю до дій оточуючих, схильністю до вибухів агресії.

**5. Ейфорія** – стан задоволення і безтурботності з піднесеним настроєм, що не відповідає об'єктивним обставинам.

**6. Депресія** – афективний стан з характерним негативним емоційним фоном, який супроводжується пригніченим настроєм, руховою та мисленневою загальмованістю.

**7. Маніакальний синдром** – стан, який протилежний за емоційним фоном депресії і характеризується стійким підвищенням настрою, надмірною рухливістю та прискореним темпом мисленневої діяльності.

## **3. Воля: функції, особливості**

**Воля** – психічний процес, який полягає у вмінні ставити перед собою цілі і досягати їх, долаючи різноманітні труднощі. Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонування, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

### **Функції волі**

Воля виконує *спонукальну функцію*, обумовлюючи активність людини, і *гальмівну*, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності.

### **Характерні особливості волі**

1. Формування волі пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є вродженою здатністю, вона формується в процесі діяльності, що потребує вольових зусиль.

3. Воля – свідоме регулювання.

4. Розвиток волі пов'язаний з розвитком мислення, уяви, емоцій, свідомості та самосвідомості особистості.

Воля виявляється у *вольових якостях* особистості

**1. Витримка** – уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення.

**2. Дисциплінованість** – свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку.

**3. Енергійність** – здатність швидко піднімати активність до необхідного рівня.

**4. Ініціативність** – уміння знаходити нові рішення і засоби їх досягнення.

**5. Наполегливість** – уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами. Це уміння постійно досягати поставленої мети.

**6. Принциповість** – уміння керуватися у своїх діях стійкими принципами та переконаннями.

**7. Ретельність** – уміння виконувати свої зобов'язання в зазначений термін.

**8. Рішучість** – уміння приймати і впроваджувати в життя швидкі й обгрунтовані рішення.

**9. Самостійність** – уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань.

**10. Сміливість** – уміння протистояти страхові задля визначеної мети.

**11. Цілеспрямованість** – уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям.



#### **4. Вольова дія та її структура**

Поведінка людини включає в себе:

– мимовільні дії – неусвідомлені рухи та дії (набуті та вроджені);

– довільні – усвідомлені дії (прогулянка);

– власне вольові дії, які скеровані на досягнення цілей і подолання труднощів. Для вольової дії характерні:

- 1) наявність конкуруючих мотивів;
- 2) наявність вольових зусиль;
- 3) подолання перешкод задля досягнення мети.

У вольовій дії вчені (Костюк, Петровський, Скрипченко) виділяють **чотири стадії**.

I. Попередня постановка мети. В основі нашої мети лежать певні прагнення, які можуть виражатися у формі *потягу* – малоусвідомлена потреба; *бажання* – усвідомлена потреба; *хотіння* – усвідомлена потреба, намагання долати перешкоди заради мети.

II. Стадія боротьби мотивів.

III. Стадія прийняття рішення.

IV. Виконання прийнятого рішення. На даному етапі можуть виникати зовнішні та внутрішні перешкоди на шляху до поставленої мети.

#### **5. Самовиховання волі**

##### ***Вимоги до самовиховання волі***

1. Набуття звички долати незначні труднощі (заняття спортом).

2. Неприпустимі будь-які самовиправдання.

3. Виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.

4. Труднощі та перешкоди слід переборювати.

5. Обов'язкова реалізація прийнятих рішень.

6. Суворе дотримання режиму дня та розпорядку життя.

##### ***Поради щодо розвитку волі (за Р. Ассаджолі)***

1. Зробіть що-небудь, чого раніше ніколи не робили.

2. Заплануйте будь-що, а потім реалізуйте свій план.

3. Продовжуйте робити ще п'ять хвилин те, що робили, незважаючи на втому.

4. Зробіть щось досить повільно.
5. Робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше.
6. Спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти.
7. Намагайтеся говорити те, що ви хочете сказати, а не те, що від вас вимагають.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Порівняйте прості та складні емоції.
2. Які порушення емоцій ви знаєте?
3. Проаналізуйте структуру вольової дії.
4. Що потрібно робити для того, щоб покращити рівень вольових зусиль людини?

### ***Рекомендована література***

1. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
3. Пиз А. Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам. – СПб. : Изд. дом Рутенберг, 2000. – 272 с.

## **ТЕМА 5. ПСИХІЧНІ СТАНИ**

- 1. Психічні стани особистості.**
- 2. Стрес та стресор.**
- 3. Способи подолання стресу.**

### **1. Психічні стани особистості**

Поведінка і діяльність людини залежить від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її *психічного стану*.

***Психічний стан*** – відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

Психічний стан є наслідком психічної діяльності та її основою. Психічні стани впливають на протікання психічних

процесів, а при частому повторенні, набуваючи стійкості, можуть стати властивістю особистості.

#### ***Види психічних станів:***

1) за впливом на особистість (позитивні і негативні; стеничні й астеничні);

2) за переважаючою формою психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);

3) за глибиною (глибокі, поверхневі);

4) за часом протікання (короткочасні, тривалі);

5) за ступенем усвідомлення.

До психічних станів належать: афект, гнів, настрій, пристрасть, сором, страх, стрес, фрустрація, радість, агресія та ін.

**1. Афект** – сильне коротке збудження, що виникає раптово, триває бурхливо і характеризується значними змінами свідомості та порушенням вольового контролю за діями.

**2. Гнів** – негативний емоційний стан, який, як правило, перебігає у формі афекту та викликається серйозними перепонами, що виникають на шляху до задоволення важливої потреби.

**3. Настрій** – слабкий і тривалий емоційний стан, пов'язаний із фізичним чи психічним самопочуттям людини в даний період часу. Він буває бадьорим, радісним, сумним, пригніченим, спокійним, збудженим. Настрій завжди зумовлений певними причинами – погодою, подією, станом здоров'я.

**4. Пристрасть** – сильне, стійке, довготривале почуття, яке захоплює людину й зосереджує її на одній меті.

**5. Сором** – негативна емоція, яка проявляється при усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків уявленням про гідну поведінку та зовнішність.

**6. Страх** – негативна емоція, що з'являється при реальній чи уявній небезпеці.

**7. Стрес** – індивідуальна реакція на екстремальну ситуацію, яка вимагає адаптації.

**8. Фрустрація** – своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості і діяльності, що виникає в стані безнадійності та втрати перспектив. Фрустрація

може супроводжуватися сукупністю негативних емоцій: страх, гнів, роздратування, сум, почуття провини тощо.

## 2. Стрес та стресори

**Стрес** (англ. *stress* – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стрес – це відповідь на реальну чи уявну загрозу. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором.

**Стресор** – фактор, який викликає стрес. Розрізняють фізіологічні і психологічні стресори.

*Фізіологічні стресори* – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін.

*Психологічні стресори* поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

На думку психологів, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, проте хронічний стрес викликають більш прості стресори: буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін).

Виділяють вісім стресогенних ситуацій:

- 1) оточення з негативно налаштованими людьми;
- 2) необхідність швидкого опрацювання інформації;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) порушення фізіологічних функцій (як результат хвороби, безсоння);
- 5) ізоляція;
- 6) ув'язнення;
- 7) вигнання і переслідування;
- 8) груповий тиск.

До них ми можемо ще віднести безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

## **Фази стресу**

1. *Фаза тривоги.* Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології – це згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. *Фаза опору.* Організм намагається протидіяти загрозі, якщо її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. *Фаза виснаження.* Виснаженість – вразливість від втоми. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла.

## **3. Способи подолання стресу**

Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка зменшує переживання стресу. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі, проте більшість стресових ситуацій потрібно переборювати.

### ***Чотири групи способів подолання стресу***

***1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему.***

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити проблему самостійно або змінити власне ставлення до неї. Зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми: вас уже відрахували з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно *визначити проблему*. Конфлікти часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Наприклад, у чоловіка проблема на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив; конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивна оцінка

проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога *більше про неї дізнатися*. Наявність інформації про проблему дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей у стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять усе лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

### ***II. Зміна поглядів на проблему.***

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому.

Способи зміни поглядів на проблему:

1. *Переоцінка – нова інтерпретація проблеми* («Все не так погано»). Пізнавальна переоцінка означає переосмислення проблеми таким чином, щоб оцінити її позитивно. Сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо».

2. *Соціальне порівняння* («Мені краще ніж іншим»).

3. *Уникання* («Це не проблема». «Годі хвилюватися»).

4. *Гумор*. Людина, яка здатна перетворити «погані новини» на кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, аніж та, яка все сприймає дуже серйозно. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви смієтеся з проблеми, то починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти, отримуючи контроль над нею.

***III. Сприйняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного стресу.***

1. *Вживання ліків.*

2. *Релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу.

3. *Фізичні вправи і прояви* – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.

4. *Свіже повітря і вода* сприяють боротьбі зі стресом.

### ***IV. Комплексні способи.***

1. *Допомога інших та надання допомоги.*

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди стають більш сильніші, коли допомагають іншим.

Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

2. *Віра в Бога*, яка пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності спокійніше, тому що сприймає їх як випробування.

3. *Зміна способу життя*. Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, упевненість у собі, займатися самовдосконаленням.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Які психічні стани ви знаєте? Проаналізуйте їх.
2. Як ви розрізняєте поняття стрес та стресор?
3. Який спосіб подолання стресу для вас є дієвим?

### ***Рекомендована література***

1. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
2. Немов Р. С. Психология. Общие основы психологии. – М. : Просвещение, 1994. – 576 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
4. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.

## ТЕМА 6. ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1. Темперамент.

### 2. Характер.

### 3. Здібності.

#### 1. Темперамент

**Темперамент** (лат. *temperare* – змішувати в належних співвідношеннях) – психічна властивість, яка проявляється в динаміці протікання нервових процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Темперамент характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Розрізняють чотири типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н. е.), а потім римський лікар Гален (II ст. до н. е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини. Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент походить від латинського слова *chole* (жовч), сангвінічний – від *sanquis* (кров), флегматичний – від *phlegma* (слиз), меланхолічний – від *melas chole* (чорна жовч). Цими назвами ми користуємося і зараз.

Важливу роль в розвитку теорії темпераменту відіграє вчення І. Павлова. Він дослідив властивості вищої нервової діяльності та показав, що визначальними властивостями нервових процесів збудження і гальмування є сила, урівноваженість та рухливість.

**Сила** – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабого темпераменту).



**Урівноваженість** – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У сангвінічного і флегматичного темпераментів процеси збудження і гальмування рівні за силою (збалансовані).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування.

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження.

**Рухливість** – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Важливою складовою дослідження та аналізу темпераменту особистості є властивості «інтроверсії» та «екстраверсії», запропоновані швейцарським психологом К. Юнгом.

**Екстраверти** (спрямовані назовню) – особистості, які потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях. Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень.

**Інтроверти** (спрямовані всередину) – особистості, які спрямовані всередину. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, вона не має багато друзів. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

### **Типи темпераменту**

#### **Сангвінічний тип:**

- рухливий тип нервової системи;
- врівноважений;
- товариський;
- легко знаходить контакт з новими людьми;

- лідер;
- швидко пристосовується до нових умов;
- непосидючий, вимагає нових вражень;
- міміка багата, рухлива, виразна;
- не вміє дотримуватись розпорядку життя, системи в роботі, тому не завжди успішно виконує роботу, яка вимагає тривалої напруги, посидючості, терпіння.

***Холеричний тип:***

- сильна, але неврівноважена нервова система;
- нетерплячий, запальний;
- різкий у стосунках;
- імпульсивний;
- у спілкуванні вимагає, щоб усе було так, як хоче він;
- яскрава виразність емоційних переживань;
- жива міміка, виразні жести, часто швидкий темп мовлення;
- маючи позитивні суспільні інтереси, холерик виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості, але за їх відсутності – у дратівливості, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю у складних ситуаціях.

***Флегматичний тип:***

- сильна, врівноважена, але інертна нервова система;
- малорухливий;
- спокійний;
- наполегливий;
- товариський;
- не любить говорити зайвого;
- характерна постійність почуттів та настроїв;
- не схильний до агресії;
- доводить справу до кінця;
- бідна міміка, рухи невиразні, мова уповільнена;
- у одних випадках може характеризуватись позитивними рисами: витримкою, глибиною думок, ґрунтовністю, у інших – млявістю, байдужістю, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання звичних дій.

***Меланхолічний тип:***

- слабка нервова система;
- болісно чутливий та надмірно вразливий;
- сором'язливий і боязкий;

- нерішучий;
- відданий товариш;
- зазвичай реакція не відповідає силі подразника;
- характерна глибина почуттів при слабкому їх вираженні;
- сильні впливи можуть викликати у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки);
- міміка, рухи невиразні, голос тихий;
- за сприятливих умов меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання, а за несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, вразливу людину, схильну до складних внутрішніх переживань щодо ситуацій, які того не варті. Такі люди бояться будь-якої відповідальності.

## 2. Характер

Кожній людині властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці.

**Характер** – сукупність стійких якостей особистості, що сформувалися упродовж життя і виявляються в діях та поведінці.

Характер людини проявляються у її ставленні:

- до себе (скромність, критичність, вимогливість, хвалькуватість тощо);
- до інших людей (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);
- до праці (працелюбність, лень, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);
- до речей (акуратне або недбале ставлення до одягу, книг);

У характері людини відображаються такі **рис**:

- *вольові* (дисциплінованість, рішучість, мужність тощо);
- *емоційні* (ніжність, доброзичливість, стриманість, грубість);
- *інтелектуальні* (винахідливість, кмітливість, дотепність);
- *моральні* (чесність, правдивість, принциповість).

Характер формується в процесі *соціалізації* людини, в умовах включення її в різні соціальні спільності.

Відомо багато теорій, які намагаються пов'язати характер з особливостями зовнішнього вигляду людини, її статури, почерком, але найбільш повне враження про людину можна

отримати з її вчинків. У деяких людей окремі риси характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що це робить їх незвичайними. Проте, коли риси характеру проявляються надміру, виникають акцентуації характеру.

**Акцентуація характеру** – підсилення окремих рис характеру (межа між нормою і паталогією).

### **Характеристика типів акцентуацій (скорочений варіант)**

**1. Гіпертимний тип.** Люди цього типу характеризуються комунікабельністю, виразністю міміки і жестів. Часто відволікаються від теми розмови. З оточуючими виникають конфлікти з приводу несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків. Ініціатори конфлікту, але часто ображаються, коли їм роблять зауваження.

Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага до діяльності.

Негативні риси: схильність до аморальних вчинків, підвищена вразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність.

Люди цього типу важко переносять надмірну дисциплінованість, монотонну діяльність, самотність.

**2. Дистимний тип.** Людям цього типу притаманна низька контактність, песимістичний настрій. Такі люди рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнений спосіб життя, цінують дружбу та друзів.

Позитивні риси: серйозність, загострене почуття справедливості, сумлінність.

Негативні риси: пасивність, загальмованість мислення, індивідуалізм.

**3. Циклоїдний тип.** Часті зміни настрою та манери спілкування. Люди цього типу характеризуються зміною гіпертимних та дистимних станів. Під час душевного піднесення поводять себе як гіпертиміки, під час спаду – як дистиміки.

**4. Педантичний тип.** У конфлікт вступають рідко – пасивна сторона. На службі – бюрократи (занадто великі вимоги до оточуючих).

Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність.

Негативні риси: формалізм, занудливість.

**5. Демонстративний тип.** Легкість встановлення контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Люди цього типу швидко адаптуються до інших людей, мають схильність до інтриг. Дратують оточуючих самовпевненістю.

**6. Застриваючий тип.** Помірне спілкування, схильність до повчань. У конфліктах – ініціатори. Люди цього типу прагнуть досягти високих показників у будь-якій справі, мають підвищену вимогливість до себе. Чутливі до соціальної справедливості, разом з тим недовірливі, образливі, інколи надзвичайно самовпевнені, ревниві.

**7. Збудливий тип.** Для людей цього типу характерна низька контактність, гальмування вербальних і невербальних реакцій. Занудливі, похмурі, схильні до конфліктів, сварок. У емоційно спокійному стані вони сумлінні, акуратні, люблять дітей та тварин. Однак під час збудження вони погано контролюють свою поведінку.

**8. Тривоажний тип.** Низька контактність, боягузтво, невпевненість, мінорний настрій. Люди цього типу рідко вступають у конфлікти.

Позитивні риси: товарицькість, самокритичність, сумлінність. Через свою незахищеність стають мішенями для жартів.

**9. Емотивний тип.** Надають перевагу спілкуванню у вузькому колі обраних людей. Рідко вступають у конфлікти.

Позитивні якості: доброта, відповідальність, почуття обов'язку, старанність.

Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість.

**10. Екзальтований тип.** Комунікабельні, часто сперечаються. У конфліктах бувають як активною, так і пасивною стороною.

Позитивні якості: уважні до близьких та родичів; альтруїстичні; мають добрий смак; виявляють яскравість почуттів.

Негативні риси: схильні перебувати під впливом швидкоплинних настроїв та впадати в паніку.

### 3. Здібності

**Здібності** – індивідуально-психологічні особливості людини, що виявляються в діяльності і є умовою її успішного виконання.

Природною основою формування здібностей є **задатки** – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи. Задатки – необхідна умова розвитку здібностей.

Генотип визначає тільки потенційні можливості людини, а середовище і виховання – наскільки ці можливості будуть реалізовані. При гарному слухові і почутті ритму одна людина стане композитором, інша – диригентом, виконавцем або музичним критиком.

#### ***Виділяють такі види здібностей***

**Природні здібності** формуються на основі вроджених задатків при наявності життєвого досвіду через механізми навчання.

**Специфічні здібності** формуються та розвиваються в соціальному середовищі. Специфічні здібності поділяються на загальні і спеціальні.

**Загальні здібності** визначають успіхи людини у будь-яких видах діяльності.

**Спеціальні здібності** допомагають досягти високих результатів у певній діяльності (математичній, технічній, художній, спортивній і т.д.).

**Теоретичні** – визначають схильність людини до абстрактно-логічного мислення.

**Практичні** – зумовлюють успіх у конкретно-практичних діях.

**Репродуктивні здібності** забезпечують здатність засвоювати знання, уміння, навички і механічно їх відтворювати.

**Творчі** – пов'язані з процесом створення нових оригінальних ідей.

За рівнем розвитку здібності поділяються на обдарованість, талант і геніальність.

**Обдарованість** – високий рівень задатків.

**Талант** – високий рівень обдарованості людини до певного виду діяльності.

*Геніальність* – найвищий ступінь обдарованості, що дає змогу відкрити нову еру в тій чи іншій діяльності.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Назвіть визначальні властивості нервових процесів збудження і гальмування за І. Павловим.
2. Проаналізуйте типи темпераменту.
3. Які типи акцентуацій характеру ви знаєте?
4. Чи змінюється темперамент і характер протягом життя людини?
5. Проаналізуйте види здібностей.
6. Як розрізнити обдаровану дитину від необдарованої?

### ***Рекомендована література***

1. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности. – К. : Вища школа, 1981. – 158 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 390 с.

## СПИСОК ПИТАНЬ ДО КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ 1

1. Предмет психології та її завдання.
2. Методи психології.
3. Галузі психології.
4. Психологія особистості.
5. Психоаналіз.
6. Неофрейдизм.
7. Біхевіоризм.
8. Гуманістична психологія особистості.
9. Трансперсональні теорії особистості.
10. Гештальтпсихологія.
11. Когнітивна психологія.
12. Мозок і психіка.
13. Поняття про душу.
14. Відчуття.
15. Закономірності відчуттів.
16. Сприймання.
17. Властивості сприймання.
18. Мислення.
19. Пам'ять.
20. Операції та форми мислення.
21. Мова і мовлення.
22. Увага.
23. Властивості уваги.
24. Уява.
25. Операції уяви.
26. Емоції та почуття, їх класифікація.
27. Порушення емоцій.
28. Воля: функції, особливості.
29. Вольова дія та її структура.
30. Самовиховання волі.
31. Психічні стани особистості.
32. Стрес та стресор.
33. Способи подолання стресу.
34. Темперамент.
35. Характер. Акцентуйовані типи характеру.
36. Здібності.



## КРЕДИТНИЙ МОДУЛЬ 2

### **ТЕМА 7. ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ**

**1. Психологічні особливості дошкільного віку (від народження до семи років).**

**2. Молодший шкільний вік (7–10 років).**

**3. Психологічні особливості підліткового віку (10–15 років).**

**4. Юнацький вік (14-15 – 18 років), дорослість (18 – 23-25 років).**

**5. Психологія людей зрілого віку (22–40; 40–60; 60– ... років).**

**1. Психологічні особливості дошкільного віку (від народження до семи років)**

Дошкільне дитинство включає такі періоди:

– новонароджений – до двох місяців;

– немовля – до року;

– ранній вік – другий і третій роки життя;

– дошкільний вік – четвертий, п'ятий, шостий роки життя (чотири роки – молодший дошкільник, п'ять років – середній дошкільник, шість років – старший дошкільник).

#### ***1. Психологія новонародженого (0–2 місяці)***

Дитина, з'явившись на світ, сповіщає про це оточуючих своїм криком. Це перша травма, яку вона переживає.

Народжуючись, дитина фізично відокремлюється від матері. Вона потрапляє в зовсім інші умови: холод, яскраве освітлення, повітряне середовище, які вимагають іншого типу дихання, зміни харчування.

Проміжний період між утробним (пренатальним) та позаутробним (постнатальним) способом життя – *криза новонародженості*. Коли б поруч із новонародженою дитиною не було дорослої людини, то через кілька годин вона б загинула. Перехід до нового способу існування забезпечується тільки дорослим.

У перші кілька днів постнатального життя дитина ніби робить крок назад у своєму фізичному розвитку – втрачає вагу.

На думку П. Блонського, «ніколи людина не стоїть так близько до смерті, як у години народження».

Дитина народжується значно безпомічнішою, ніж діти більшості тварин. Вона не здатна захистити себе, тримати прямо голівку, сприймати навколишні предмети, знаходити їжу, пересуватися. Проте дитина, яка спить 80 % часу на добу й прокидається лише поїсти, забезпечена всім необхідним для того, щоб жити в таких умовах, до яких вона біологічно підготовлена.

***Анатомо-фізіологічні ознаки новонародженого:***

- відносно велика голівка й короткі ніжки;
- тіло на 70 % складається з води. Вага – 3–3,5 кг, довжина тіла – 49–51 см;
- м'язи, зв'язки, кістки дуже слабкі, нервові механізми, які забезпечують рухи рук і самостійне пересування дитини, не сформовані;
- вага головного мозку становить близько 372–400 г;
- функціонує система безумовних рефлексів: харчові, захисні та орієнтаційні.

*Харчові рефлекси:* ковтання, смоктання, ссання. Найважливішими з них є ті, що регулюють внутрішнє середовище організму – дихання, кровообіг, температуру тіла. Новонароджений починає робити рухи ссання, коли будь-який предмет потрапляє йому в рот.

*Захисні рефлекси* – слугують для захисту від шкідливих зовнішніх дій – дитина кашляє, чхає, уникаючи перешкод для дихання; моргає, якщо в очі щось потрапляє; зажмурює очі від яскравого освітлення. У більшості випадків новонароджений відповідає на різні різкі зовнішні подразники однаково – здригається, збуджено рухає ручками та ніжками, плаче.

Є у новонародженого і *рефлекторні рухи* – це повернення очей і голівки в бік джерела світла. Сонячного дня в дитячих кімнатах пологових будинків можна спостерігати за тим, що голівки дітей повернені до вікон. А якщо повільно рухати перед обличчям новонародженого запалену свічку, його очі починають рухатися у той же бік.

До захисних механізмів належать і *атавістичні рефлекси*. Ці рефлекси, вважають учені, не мають значення для

подальшого розвитку організму, проте саме їх прояви схожі на такі складні види дій як хапання, ходьба, плавання.

До таких атавізмів (залишки) належить *рефлекс чіпляння*. У відповідь на тактильне подразнення долонь новонародженого пальчики стискаються так міцно, що дитина може повиснути на шнурку, вхопитися за паличку двома ручками і піднятися, утримуючи свою вагу.

Якщо різко опустити дитину вниз, її напівзігнуті рученята автоматично зводяться вгору і розкриваються, ніби намагаються ухопитися за щось при втраті рівноваги.

Ще один рефлекс виражається в своєрідному «повзанні» новонародженого – відштовхування ніжками від опори. Якщо покласти дитину на стіл животом вниз і прикласти дощечку (або долоню) до підшви ніг, то вона буде відштовхуватися і рухатися вперед. Можна «змусити» новонародженого переповзти стіл.

І, нарешті, потрапивши в воду, дитина починає робити рухи, що дозволяють їй «плавати».

Певний час вчені вважали, що ці рефлекси є основою хапання, ходьби та плавання, проте спостереження показали помилковість цього передбачення. Як виявилось, рефлекси чіпляння та відштовхування ніжками від опори не переходять у хапання та ходьбу, а зникають повністю ще раніше, ніж дитина починає вчитися цим діям. Відповідь на це запитання дало вивчення рефлексів новонароджених тварин. Малюку тварини майже одразу після народження необхідно дуже міцно чіплятися за шерсть матері – так він разом з нею рухається. Більшості малюкам необхідно самостійно пересуватися. Ну, а плавати всі тварини «вміють» від народження. Цьому їх не вчать.

Отже, рефлекси чіпляння, відштовхування, плавання – атавізми, які дитина отримує в спадщину від предків, вони такі ж як копчик – залишок хвоста або апендикс – залишок колись необхідної частини шлунку.

Перші умовні рефлекси виробляються за допомогою дорослої людини. Одним із перших з'являється умовний рефлекс на положення дитини при годуванні, який виникає на четвертому тижні.

Головним пізнавальним органом дитини у перші тижні її життя є рот. Рухи, пов'язані з харчуванням (ссання, ковтання, випльовування, мимічні рухи), найбільш сформовані й енергійні. Якщо доторкнутися до губ новонародженого, він відкриває рота і повертає його до подразника. Кожен дотик до щічок, лоба викликає і посилює рухи. Так створюється перша установка на об'єкт з наступним утриманням його ротом. Ось чому природне годування має важливе значення для дитини. У ньому бере участь широкий комплекс рефлексів: нюхових, смакових, температурних, тактильних, вестибулярних, що позитивно впливає на її швидкий фізичний та психічний розвиток. В умовах природнього годування раніше починає збільшуватися вага дитини, легше виробляються і закріплюються умовні рефлекси.

Важливою подією у психічному житті дитини є виникнення слухового і зорового зосередження. *Слухове зосередження* з'являється на другому-третьому тижні. Різкий звук, наприклад, грюкання дверима, викликає у дитини зупинку рухів, вона завмирає і замовкає. Пізніше, на третьому-четвертому тижні, така ж реакція виникає на голос людини. У цей час дитина не лише зосереджується на звукові, а й повертає голову в бік його джерела.

*Зорове зосередження* з'являється на третьому-п'ятому тижні: дитина завмирає і затримує погляд на яскравому предметі.

Виникнення цього нового типу орієнтувальної активності, що має не органічний, імпульсивний характер, а являє собою рухові акти, спрямовані на зовнішню дійсність, вказує на першу особисту поведінку дитини. Вона відділяється від матері не лише фізично, а й психічно, у неї, за словами Л. Виготського, починається «індивідуальне психічне життя».

Спостереження за новонародженим показали, що перші прояви емоцій виражаються криком, супроводжуються зморщенням, почервонінням, некоординованими рухами.

Перше радісне збудження дитини, жваві рухи ніжками та ручками, блискучі оченята, як правило, – це реакція на людське обличчя та голос. Це відбувається тому, що цей подразник найчастіше знаходиться біля дитини в найважливіші моменти

задоволення органічних потреб. Очі дитини, які вперше починають реагувати на обличчя матері, і поява посмішки на обличчі дитини – показник виокремлення об'єкту.

Наприкінці першого місяця дитина вперше «визнає» матір, переставши смоктати, вона пильно і осмислено дивиться в мамині очі, посміхається їй. З цього часу її погляд частіше затримується на обличчі матері, з'являється посмішка, що починає супроводжуватися радісними звуками, жвавими рухами. Виникає *«комплекс пожвавлення»* – реакція на появу дорослого (Н. Фігурін, М. Денисова). Це емоційно-позитивна реакція, яка виникає наприкінці другого місяця життя, коли мама нахиляється до маляти, а в дитини з'являється весела міміка, блиск в очах, посмішка, вона глибоко дихає, енергійно гуде, інтенсивно перебирає ручками і ніжками. З часом така реакція виникає при появі інших людей. У цій складній поведінці виявляється тенденція немовляти підтримувати і встановлювати контакт з дорослими.

«Комплекс пожвавлення» знаменує собою кінець новонародженості і початок нової стадії розвитку – *стадії немовляти (до одного року)*.

Швидке фізичне зростання немовляти сприяє активному розвитку його психіки.

Ріст здорової дитини-немовляти за перший рік її життя збільшується приблизно в півтора рази, а вага становить майже 9-10 кг. Немовля відрізняється від дорослого пропорціями тіла. Воно має порівняно велику голівку, що становить 1/4 всього тіла (у дорослого 1/8), короткі ніжки, що становлять приблизно 1/3 всієї довжини тіла. Ріжуться молочні зуби.

Провідною діяльністю дитини-немовляти стає емоційне спілкування, предметом якого є доросла людина.

Особливості *фізичного розвитку немовляти* і середньостатистичні терміни їх виникнення:

- 1 місяць – дитина піднімає підборіддя;
- 2 місяць – піднімає груди;
- 3 місяць – тягнеться за предметом, але, як правило, промахується;
- 4 місяць – сидить з підтримкою;
- у 5–6 місяців – захоплює рукою предмети;

7 місяць – сидить без підтримки;

8 місяць – сідає без сторонньої допомоги;

9 місяць – стоїть з підтримкою, повзає на животі; .

10 місяць – повзає, спираючись на руки і коліна, ходить, тримаючись двома руками;

11 місяць – стоїть без підтримки;

12 місяць – ходить, тримаючись однією рукою.

Період немовляти складається з двох півперіодів:

I період – до 5–6 місяців;

II період – від 5–6 місяців до 12.

**Перший період** характеризується тим, що йде надзвичайно інтенсивний розвиток сенсорних систем. У 4 місяці з'являється *реакція на новизну* – це сенсорна реакція, яка проявляється в довготривалому утримуванні погляду на новому предметі.

У 9 місяців діти розрізняють основні кольори (синій, жовтий, червоний, зелений) та форми тіл (куба, кулі, призми, циліндра, конуса).

*Зорове зосередження*, яке з'явилося ще на етапі новонародженості, удосконалюється. Після другого місяця життя зосередження стає більш довготривалішим, у три місяці воно досягає 7–8 хвилин. Дитина слідкує за предметами, що рухаються. У 4 місяці немовля не просто бачить, але й активно реагує на побачене, рухається, супроводжує побачене голосовою реакцією.

*Розвиток слуху* в малят виявляється в диференціації реакцій на звукові подразнення, виникненні орієнтувальних реакцій з поворотом голови на звук у просторовій його локалізації. Локалізація звуку стає безпомилковою майже у всіх дітей, які розвиваються в нормальних умовах, наприкінці третього місяця. У другому півріччі діти уже можуть реагувати на музичні мелодії. З цього віку можна вводити в життя дитини елементи музичного виховання.

На третьому місяці дитина розрізняє інтонації, відповідно реагує на них, що дає можливість використовувати їх як засіб заохочення дитини чи стимулювання до дії.

При правильному і достатньому спілкуванні дитини з дорослим фонематичний склад лепету відповідає фонематичному складу рідної мови.

*Другий період* немовляти пов'язаний з виникненням акту хапання – першої організованої дії. Це справжня революція в розвитку дитини першого року життя.

Дитина 6–7 місяців, схопивши брязкальце, не тільки перекладає, постукує, штовхає, розкитує його, а й активно обмацує, обстежує, тобто відкриває такі його особливості, які недоступні жодним іншим аналізаторам. *Активне обмацування* стає важливою умовою пристосування акту хапання до особливостей форми, величини і ваги об'єкта, який сприймається дитиною.

До кінця немовлячого віку (з 10–11 до 14 місяців) виникає *етап функціональних дій*. Якщо раніше дитина виконувала дію одним показаним їй способом і на одних і тих же предметах, то тепер вона намагається відтворити дію на всіх можливих об'єктах.

У дитини в домовленнєвий період *формується цілий ряд способів спілкування* (Дж. Брунер). Спочатку це «вимагаючий спосіб» – вроджена реакція дискомфорту, крики, у яких відсутня пауза для відповіді. Потім виникає «прохальний спосіб» – крик менш наполегливий, з'являється пауза для очікування відповіді. Починаючи з 5–6 місяців з'являється «обмінюючий спосіб» спілкування. У цей період дитина хоче звернути увагу матері на об'єкт і на свій намір брати участь у спілкуванні. Цей спосіб переходить у четвертий – «взаємодіючий». У спільній діяльності з дорослим йде розподіл позицій того, хто говорить і слухає.

До першого року в дитини виникає перше розуміння слів, а у дорослого з'являється можливість керувати поведінкою дитини.

У дев'ять місяців дитина стає на ніжки і починає ходити. *Ходьба* – перше із основних новоутворень немовляти.

Друге новоутворення в цьому віці – *поява першого слова*. Особливість перших слів у тому, що вони носять характер вказівних жестів. Важливу роль у підготовці артикуляційного людського мовлення відіграє, починаючи з трьох місяців, гудіння як мимовільна неусвідомлена гра звуками («а-а-а», «е-е-

е» тощо). Після шести-семи місяців виникає лепетання, тобто багаторазове повторювання (по 20–30 разів підряд) складів (ба-ба-ба, ма-ма-ма тощо). Після дев'яти місяців дитина починає відповідати дорослому звуками, повторюючи ті, які від нього чує.

Уже наприкінці першого року життя слово дорослого починає регулювати поведінку дитини. Дитина в цей час розуміє до 20 слів, вимовляє свої перші слова («мама», «тато», «на», «дай»). Таких слів може бути 10–12.

Перехідний період між віком немовляти і раннім дитинством дослідники називають *кризою першого року*. Головне в акті ходьби дитини не лише те, що розширюється простір дитини, але і те, що дитина відділяє себе від дорослого. Уперше відбувається розподіл єдиної соціальної системи «Ми», тепер не мама веде дитину, а вона веде маму, куди хоче. Криза першого року пов'язана з появою самостійності і афективних реакцій. Афективні форми поведінки дитини можуть виникати, коли дорослі не розуміють її бажань, її слів, жестів і міміки, або розуміють, але не виконують те, чого вона хоче. *Афективна реакція* на чергове «не можна» або «ні» може досягти значної сили: деякі діти кричать, падають на підлогу, б'ють по ній руками, тупають ногами. Це пов'язано зі стилем виховання в сім'ї – надмірний тиск на дитину, що взагалі не дозволяє ніякої самостійності, або непослідовність у вимогах дорослих, коли сьогодні можна, а завтра – ні, або можна при бабусі, а при татові – ні.

### ***Ранній вік (2–3 рік життя)***

Період немовляти озброїв дитину уміннями: бачити, слухати, керувати рухами.

Основними досягненнями раннього дитинства, що визначають розвиток її психіки, є:

– *оволодіння прямою ходою*;

– *розвиток предметної діяльності* – на першому етапі оволодіння діями з предметами-знаряддями дитина використовує знаряддя як продовження руки, і тому цю дію було названо ручною (наприклад, дитина використовує лопатку, щоб дістати кульку, що закотилася під шафу). На наступному етапі дитина вчиться співвідносити знаряддя з тим предметом,



на який спрямована дія (лопаткою набирають пісок, сніг, землю; відром – воду). Таким чином дитина знайомиться з властивостями зрарядь;

– *оволодіння мовою* – порівнюючи свої дії з діями інших людей, діти усвідомлюють їх як власні дії, що виражається в появі на третьому році життя займенника «Я» замість «він», «вона», як говорила про себе дитина раніше. Найбільш важливою зміною в мові дитини є те, що слово набуває предметного значення. Дворічна дитина розуміє всі слова, якими користуються дорослі. У цьому віці вона починає розуміти пояснення дорослого (інструкції) відносно спільних дій. На початку другого року життя в активній мові дитини є 10–12 слів, у два роки – близько 300 слів, а в три роки – 1 200 – 1 500 слів.

На другому році життя у дитини з'являються перші дво-трислівні речення, перші запитання: «Дай цукерку», «Вона хоче пити», «Що це таке?». На третьому році життя дитина оволодіває основними синтаксичними конструкціями, граматичними формами, системою звуків рідної мови.

Розвиток емоційно-вольової сфери дитини тісно пов'язаний із зароджуваною в цей час *самосвідомістю*. Приблизно в два роки дитина починає впізнавати себе в дзеркалі. Американські психологи провели експеримент: дітей підводили до дзеркала, потім непомітно торкались до носа кожної дитини, залишаючи на ньому маленьку пляму червоної фарби. Знову подивившись у дзеркало, більшість дітей доторкувалися пальцями до носа, впізнаючи себе, проте діти до двох років ніяк не реагували на свої брудні носики, не відносячи до себе червоні плями, які бачили в дзеркалі. Упізнавання себе – найпростіша первинна форма самосвідомості.

У три роки з'являється займенник «Я». У цьому ж віці дитина нерідко заявляє «Я сама» у тих випадках, коли дорослі роблять за неї те, що вона вже може сама зробити – виникає *криза трьох років*. Малюк учиться відокремлювати себе від дорослого, ставиться до себе як до самостійного «Я», тобто з'являються початкові форми самосвідомості («Я сам»). Цей період вважають критичним, оскільки дорослі зустрічаються з труднощами у взаєминах із дитиною. Прагнення дитини цього

віку до самостійності знаходить найпродуктивніше вирішення у формі гри, тому криза трьох років і розв'язується шляхом переходу дитини до ігрової діяльності.

### ***Дошкільне дитинство (4, 5, 6-й роки)***

Провідним засобом спілкування у дошкільників є мова. Молодші дошкільники задають тисячі запитань. Вони хочуть з'ясувати, куди зникає ніч, із чого зроблені зорі, чому корова мукає, а собака гавкає? Вислуховуючи відповіді, дитина вимагає, щоб дорослий відносився до неї як до партнера, товариша. Таке співробітництво дитини з дорослим отримало назву *пізнавального спілкування*.

У дитини-дошкільника з'являється оригінальне словотворення, яке К. Чуковський описав у своїй книзі «Від 2 до 5». Наприклад, «Від м'ятних цукерок у роті сквознячок», «У лисого голова – босяком», «Пішли в ліс заблудатися», «Чоловік стрекози – стрекозьол», «Давайте лопатить сніг», «Мама сердиться, та швидко удобряється».

Важливу роль у формуванні особистості дитини відіграє потреба у *спілкуванні з однолітками*, тому дуже важливо, щоб дитина з самого початку перебування в дошкільному закладі, здобувала позитивний досвід співробітництва, взаємодопомоги.

Народжується *рольова гра* – самостійна діяльність дітей, що моделює життя дорослих. Гра весь час змінюється і на кінець дошкільного віку досягає високого рівня розвитку.

*Мислення* розвивається від наочно-дійового до образного. Образно-схематичне мислення дає можливість встановлювати зв'язки і співвідношення між предметами та їх властивостями. Також розвивається довільна *пам'ять*.

## **2. Молодший шкільний вік (7–10 років)**

Обов'язкове здобуття середньої освіти зумовило виділення особливого періоду в розвитку дитини – молодшого шкільного віку (від 7 до 10 років). *Вступ дитини до школи* – це різка зміна її життя і діяльності. Провідною діяльністю стає *навчання*. У дітей 7–10 років основні властивості нервової системи за своїми характеристиками наближаються до властивостей нервової системи дорослого. З 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває до 9 років у

дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчатка після 9 років випереджають у зрості хлопчиків.

Кістково-сполучний апарат молодших школярів відзначається гнучкістю, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. До 12 років триває окостеніння фалангів пальців руки, а окостеніння зап'ястя завершується в 10–13 років. Переважно цим пояснюється, чому точні рухи руки під час письма, малювання стомлюють дітей 7–8 років швидше, ніж старших.

У першокласників випадає до 20 молочних зубів. З появою постійних зубів дорослі помічають, що їх розмір не відповідає розміру рота дитини, але ця невідповідність зникає пізніше з ростом кісток черепа.

Перехідним періодом у молодшому шкільному віці є **криза семи років**, яка пояснюється втратою безпосередності поведінки. Дитина, виправдовуючи сподівання дорослих, може демонструвати позитивні якості, які їй не властиві, або замикається в собі та ставати некерованою. Криза семи років – період зародження *«соціального Я» дитини*.

Як правило, у першому-другому класі учні не виявляють критичного ставлення до вчителя, вони виконують усі його вимоги, люблять і поважають за те, що він навчає їх. Вимогливість і стриманість учителя діти пов'язують із серйозністю нового для них виду діяльності – учіння. Критичне ставлення з'являється в третьому класі, якщо учитель допускає помилки у навчально-виховному процесі.

### **3. Психологічні особливості підліткового віку (10–15 років)**

Підлітковий вік – один з найважливіших етапів життя людини. У підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу та прагнення досягнути статусу дорослої людини. Це *період соціалізації* – адаптації в соціальному середовищі, а також *індивідуалізації* – відкриття та утвердження власного унікального і неповторного «Я».

У традиційній класифікації підлітковим віком прийнято вважати період розвитку індивіда від 10–11 до 14–15 років.

Підлітковий вік пов'язаний з перебудовою організму дитини – *статевим дозріванням*.

У підлітків спостерігається інтенсивний *ріст скелета* (за рік хлопчики в середньому підростають на 4–7 см, а дівчатка на 3–6 см). У дітей обох статей відбувається дозрівання спочатку внутрішніх органів, а потім тіла. У дівчаток розширюється таз, а плечі залишаються вузькими, у хлопчиків – зворотні пропорції.

Паралельно росту скелета відбувається *розвиток м'язів тіла*, м'язульної і жирової тканин, що призводить до зовнішніх статевих відмінностей між хлопчиками і дівчатками. Важливим феноменом стає ломка голосу.

Дівчатка з раннім фізичним розвитком упевненіші в собі і поводяться спокійніше. Для хлопців строки їх дозрівання значно важливіші. Фізично розвинуті хлопці сильніші, успішніші у спорті та інших видах діяльності, упевненіші у взаєминах з дівчатами, на рівних спілкуються із дорослими.

Бурхливий ріст та перебудова організму спричиняють стрімке підвищення інтересу до своєї зовнішності, формується *новий образ власного фізичного «Я»*.

Емоційний фон у підлітковому віці характеризується нестабільністю. Емоційна нестабільність підсилює статеве збудження. Важливим моментом статевої самосвідомості підлітків стає *статева ідентифікація*. Це визначається у хлопчиків у проявах мужності (маскулінності), а у дівчаток – жіночності (фемінінності).

Відчуття дорослості є тією якістю, у якій відображається нова життєва позиція у ставленні до себе, людей і світу в цілому. Складність полягає в тому, що підлітки, прагнучи визнання власної дорослості зі сторони оточуючих, ще не відчувають себе дорослими повною мірою. У цьому віці особливо яскраво виражена залежність від думки та ставлення оточуючих. Підлітки намагаються демонструвати свої кращі риси, заслужити схвальні відгуки – особливо від тих, чия думка для них важлива.

У підлітковому віці взаємовідносини з дорослими починають будуватися під впливом переживання нових почуттів, які пов'язані з *прагненнями до самостійності*, дорослості та самоствердження. Підлітки починають

відмовлятися від підвищеного контролю з боку дорослих, відходять від надуманих зразків дорослих, починають активно відстоювати свої права на самостійність, висувають власні пропозиції у вирішенні значної частини життєвих питань, перестають виконувати вимоги дорослих щодо змін у їх поведінці.

**Криза підліткового віку (криза 13 років)** – ламання старих психологічних структур, яке характерне для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковихованості.

Вираженими симптомами названої кризи є:

– зниження рівня навчальної діяльності навіть у тих сферах, у яких підліток є обдарованим;

– негативізм – підліток схильний до порушень дисципліни, сварок, прагне до самостійності та самоізоляції.

Криза особистості в період дорослішання може бути пов'язана з переживанням «відчуження» – зміна у сприйнятті самого себе, інших людей або оточуючої дійсності. Підлітки можуть скаржитися на те, що їх ніхто не розуміє, що вони самотні, не знайшли свого місця у житті, не заслуговують на повагу, не мають власного «Я».

**Причини розбіжностей** у поглядах між батьками і підлітками:

– різниця у досвіді дорослих і підлітків;

– відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;

– відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості;

– соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі дорослих з потребами підлітків у автономії.

Підлітки, у більшості випадків, прагнуть до довірливого типу взаємовідносин з дорослими, проте дорослі не завжди здатні задовольнити їх потребу в нерегламентованому спілкуванні.

#### **4. Юнацький вік (14-15 – 18 років), дорослість (18 – 23-25 років)**

Рання юність (від 14–15 до 18 років) – це період фізичного дозрівання організму, завершальний етап початкової соціалізації особистості.

Фізичний розвиток старшокласників характеризується певними змінами. Темпи збільшення зросту та ваги сповільнюються. Остаточного зросту дівчата досягають між 16–17, а юнаки 17–18 роками. У 15–18 років у більшості юнаків та дівчат завершується статеве дозрівання організму. Разом з тим, статева зрілість старшокласника не є ознакою зрілості соціальної. Юність – це перехід від фізіологічної зрілості до зрілості соціальної, змістом якої є включення старшокласника до дорослого життя, засвоєння тих норм та правил, які існують у суспільстві. Соціальна зрілість у наш час настає пізніше, тому що необхідно значно більше часу для отримання необхідної освіти.

Основне соціальне завдання на цьому етапі – *вибір професії*, соціальне та особистісне *самовизначення* – центральне новоутворення раннього юнацького віку, основою якого є потреба зайняти внутрішню позицію дорослого, усвідомити себе членом суспільства, визначитися, тобто зрозуміти себе, свої можливості, місце й призначення в житті. Для юнацтва провідною стає навчально-професійна діяльність.

У порівнянні з підлітками інтерес старшокласника до навчання підвищується. Домінуюче місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя. Старшокласники, для яких головною є навчально-професійна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності.

Закінчуючи школу, старшокласники повинні бути психологічно готовими до дорослого життя. Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. Самовизначення означає не автономію від дорослих, а чітку орієнтацію та визначення свого місця в дорослому світі.

Підготовка молоді до праці і вибір професії – важлива державна справа. Необхідно забезпечити зв'язок загального та трудового виховання, організувати участь старшокласників у суспільнокорисній праці, забезпечуючи свідомий вибір професійної підготовки.

Юність – це період стабілізації особистості, формування стійких поглядів на світ та своє місце в ньому, особистісного та професійного самовизначення. Інтенсивно розвивається саморегуляція, зростає контроль за власною поведінкою, проявом емоцій, настрої стає стійкішим і усвідомленішим. Проте, самовизначення на цьому етапі ще не завершено, оскільки воно не перевірене життям. Тому до юності відносять і вікову групу від 18 до 23–25 років, яку умовно називають *«початком дорослості»*. На цьому етапі людина вже цілком доросла як у біологічному, так і в соціальному плані. Вона, передусім, суб'єкт трудової діяльності (освіта на цьому етапі вже не загальна, а професійна).

## **5. Психологія людей зрілого віку (22–40; 40–60; 60–... років)**

Період дорослості поділяється на три стадії: рання дорослість 20–40 років; середня дорослість 40–60 років; пізня дорослість від 60 років і більше.

Вирішальною ознакою зрілості є усвідомлення людиною відповідальності і прагнення до неї, тому що зріла людина відповідає за зміст свого життя впершу чергу перед самим собою, а також перед іншими людьми.

У період *ранньої дорослості (від 20 до 40 років)* спостерігається фізичний розквіт людини, найбільший пік її активності, сили і витривалості. З 30-ти років починається поступове зниження рівня функціонування фізіологічних систем організму.

Людина у віці ранньої дорослості відкрита для спілкування, заводить нові знайомства, дружні зв'язки, закохується, створює сім'ю. Молодь менше фантазує, мислить реально, приземлено й бажає бути неповторною і оригінальною. Саме в цей період продуктивність праці є найвищою, переважають професійні інтереси, яскраво виявляється

прагнення відшукати свою половину. Є також певні психологічні проблеми: у жінок постає вибір між сім'єю та кар'єрою; у чоловіків – між сім'єю та власними захопленнями, інтересами.

Провідною діяльністю періоду ранньої дорослості є *професійне навчання* або ж *трудова діяльність*. Деякі молоді люди поєднують навчання та працю.

Професійне становлення чоловіків і жінок має певні відмінності. Жінки більше орієнтовані на сім'ю та виховання дітей і тому починають свою професійну кар'єру пізніше і досягають високого статусу уже у віці середньої дорослості, проте більшість молодих жінок поєднують роботу і сімейні обов'язки.

*Створення сім'ї* в період ранньої дорослості є важливим кроком для молодих людей, у них з'являються нові ролі чоловіка і дружини (згодом батьків), іншого значення набувають обов'язки, спілкування. Молоде подружжя повинно пристосовуватися до потреб один одного, розумно розподіляти між собою обов'язки, навчитися поважати індивідуальність кожного, знаходити вихід із конфліктних ситуацій.

Період ранньої дорослості є сприятливим для народження дітей. Вагітність у жінки 20–25 років призводить до меншої втрати енергетичних резервів організму. Молода жінка швидше відновлюється після пологів.

Нового соціального статусу набувають чоловік і жінка, коли у них *народжується дитина*. Поява дитини змінює спілкування і зв'язок між чоловіком і жінкою – дитина стає центром уваги батьків.

У *середній дорослості* (від 40 до 60 років) змінюються сенсорні функції людини. У 50 років починає знижуватись гострота зору, погіршується слух. Не змінюється чутливість до температурних коливань.

У середньому віці стає важче засвоювати нові навички. Після 50 років уповільнюється функціонування нервової системи. Скелет втрачає свою гнучкість і дещо стискається.

Більшість людей середнього зрілого віку живе майбутнім, урізноманітнює свої інтереси, стосунки з людьми. У 50 років більше цінують близьких і друзів, усвідомлюють мудрість



життя, розуміючи, що смерть неминуча. Чоловіки роблять переоцінку значення фізичної сили, стають більш стриманими, прихильними до сім'ї.

Більшість чоловіків і жінок продовжують виконувати свої професійні ролі. Успіхи та досягнення на роботі є стимулом до життя.

Щоб уникнути застою, люди середнього віку проявляють турботу про молодше покоління, про світ, у якому це покоління буде жити. Вони є зв'язуючою ланкою між молодшим і старшим поколінням, тобто між вже дорослими дітьми і старенькими батьками. Також змінюються стосунки зі своїми дітьми, які вирости і повинні поступово піти в самостійне життя, а середньому поколінню треба навчитися жити окремо.

Багато людей середнього віку виконують роль бабусі або дідуся. Ця роль приносить їм найбільше задоволення. Вони передають онукам сімейні традиції, свій життєвий досвід, елементи професійних навичок і вмінь.

**Пізня дорослість** (починаючи з 60 років) характеризується процесом старіння. Але не всі органи і системи організму старіють одночасно. Цей процес для більшості з них починається в ранній і середній дорослості. А так як системи організму людини мають значні резерви, то процеси старіння можуть проявляти себе тільки в пізній дорослості, тобто коли людині більше 70 років.

У пізній дорослості відбуваються зміни в зовнішності людини. Шкіра обличчя стає сухою і тонкою, на ній з'являються зморшки, тому що втрачається підшкірна жирова тканина, у тканинах організму зменшується вміст рідини. Волосся стає зовсім сивим. Змінюється осанка, з'являється сутулість, у результаті зневоднення організму суглоби тверднуть, можуть часто тріскатися дрібні кровоносні судини, утворюючи крововиливи.

У старості люди стають нижчими на 3–5 см, аніж були в молоді роки, бо міжхребтові диски стискаються, відбувається демінералізація кісток, тому що вони втрачають кальцій. Кості стають порожнистими, крихкими, неміцними; їх пористість призводить до того, що вони легко ламаються і довго зростаються (цей стан називається остеопорозом). Старі жінки

більше страждають остеопорозом, тому що у них після менопаузи у крові знижується рівень естрогенів.

У період пізньої дорослості відбувається ряд змін у житті кожної людини. У першу чергу, змінюється статус людини похилого віку. Після 60 років більшість людей завершує свій професійний шлях і виходить на пенсію.

Змінюється економічний стан людей похилого віку. Деякі люди продовжують працювати не за своєю основною професією, таким чином підтримуючи економічний стан сім'ї.

Більшість людей у віці пізньої дорослості, які зберегли шлюб, разом виростили дітей, часто говорять про те, що шлюб став відігравати важливу роль у їх емоційному житті. Вони відчувають підтримку і душевну близькість, підтримують і допомагають один одному.

Зовсім по-іншому відчувають себе ті люди, які втратили чоловіка або дружину, така втрата є великим горем і супроводжується довгим періодом адаптації.

Слід пам'ятати, що кожен період життя по-своєму прекрасний.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Проаналізуйте психологічні особливості дошкільного віку.
2. Які кризи характерні для молодшого шкільного віку?
3. Які психологічні особливості підліткового віку?
4. У чому суть кризи підліткового віку? Як її подолати?
4. Яка різниця між юнацьким віком і дорослістю?
5. Проаналізуйте три стадії дорослості.

### ***Рекомендована література***

1. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
2. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Нвчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 112 с.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К. : Радянська школа, 1989. – 608 с.

4. Русинка І. І. Психологія: Навчальний посібник. – К. : Знання, 2007. – 367 с.

5. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.

## **ТЕМА 8. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ**

- 1. Класифікація соціальних груп.**
- 2. Рівні розвитку соціальних груп.**
- 3. Соціально-психологічний клімат.**
- 4. Проблема лідерства та керівництва.**

### **1. Класифікація соціальних груп**

Людина живе, розвивається і діє у групі. Під впливом групи відбувається становлення особистості – формується її спрямованість, суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей.

*Соціальна група* – спільність людей, поєднана на основі діяльності, завдяки якій виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

#### *Класифікація груп*

Групи класифікуються за певними ознаками.

##### **1. За розміром.**

*Мала група* (від 2 до 30–45 осіб) – малочисельна за складом група, члени якої об'єднані спільною діяльністю та взаємними контактами. Найменша мала група складається з двох людей – діада.

*Велика група* (більше 30–45 осіб) – значне за розміром об'єднання людей за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або спільною діяльністю (певна організація).

##### **2. За формою взаємозв'язків.**

*Умовна група* – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність). Особистості, віднесені до умовних груп, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і можуть навіть не знати один одного.

*Реальна група* – реально існуючі в певному просторі і часі об'єднання людей, члени якого поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

### **3. За суспільним статусом.**

*Формальна (офіційна) група* має юридично зафіксований статус – об'єднання людей на підставі загальної діяльності, у рамках офіційно визнаних організацій.

*Неформальна (неофіційна) група* створюється та існує поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність неформальної групи визначається особистісними інтересами її учасників.

### **4. За значенням для людини.**

*Група належності* – група, до якої людина реально належить.

*Референтна (еталонна) група* – це існуюча або уявна група, норми та цінності якої є взірцевими для особистості.

*Антиреферентна група* – це група, діяльність якої є неприпустимою для особистості.

### **5. В залежності від умов формування.**

*Природна група* – створюється самостійно, враховуючи потреби суспільства або людей, які належать до цих груп.

*Лабораторна група* – створюється експериментатором з метою проведення певного наукового дослідження.

Кожна людина є одночасно членом різних соціальних груп, де вона формується та реалізовується.

## **2. Рівні розвитку соціальних груп**

Залежно від рівня розвитку групи поділяються на дифузну, асоціацію, кооперацію, колектив та корпорацію.

*Дифузна група* – випадково організована група, яка існує нетривалий час, члени майже не згуртовані, відсутня спільна глибинна мотивація діяльності.

*Асоціація* – група, у якій відсутня об'єднуюча спільна діяльність, а взаємовідносини визначаються особисто значимими цілями спілкування.

*Кооперація* – організаційно структурована група, міжособистісні стосунки в якій носять діловий характер,

підпорядкований досягненню необхідних результатів у певному виді діяльності. Дана група є згуртованою та існує протягом тривалого часу.

**Колектив** – високорозвинена мала група з певною організаційною структурою, поєднаною цілями спільної суспільно-корисної діяльності, має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається важливими цінностями.

**Корпорація** – група, об'єднана на основі внутрішніх корпоративних егоїстичних інтересів, яка намагається їх реалізувати будь-яким способом. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний характер.

### **3. Соціально-психологічний клімат у групі**

**Соціально-психологічний клімат** – сукупність психологічних умов, які сприяють або перешкоджають розвитку особистості в групі. Такий клімат може бути сприятливим або несприятливим, з позитивним чи негативним впливом на самопочуття людини.

#### ***Ознаки сприятливого соціально-психологічного клімату:***

- доброзичливість;
- довіра та взаємовимогливість членів один до одного;
- відсутність тиску з боку керівника;
- проінформованість членів колективу про стан справ у колективі;
- взаємодопомога;
- високі показники результатів діяльності;
- низька плинність кадрів;
- відсутність напруженості й конфліктності у колективі.

Також варто зазначити **фактори**, які впливають на стан соціально-психологічного клімату в колективі.

1. Зміст праці та задоволеність роботою.
2. Умови праці та побуту, задоволеність ними.
3. Ступінь задоволення міжособистісними стосунками.
4. Стиль керівництва, особистість керівника.

Для того щоб керівник сприяв згуртованості групи, він має володіти такими якостями: визначеність, цілеспрямованість, тактовність, вимогливість, критичність, відповідальність.

#### **4. Проблема лідерства та керівництва**

*Лідер* – особистість, яка користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини в групі.

Лідер – це член групи, який добровільно взяв на себе відповідальність у досягненні групових цілей.

*Формальний лідер* призначається або обирається, набуваючи таким чином офіційного статусу керівника.

*Неформальний лідер* – це член групи, який відповідає груповим цінностям і нормам.

Лідер і керівник повинні стимулювати групу, спрямовувати її на вирішення важливих завдань. У психологічних характеристиках їх діяльності є багато спільних рис, проте *лідерство* – це психологічна характеристика поведінки окремих членів групи, а *керівництво* є соціальною характеристикою відносин у групі з точки зору розподілу ролей управління і підпорядкування.

#### ***Типи лідерства***

Лідери розрізняються:

##### ***1) за стилем керівництва:***

*а) демократичний* – базується на колективному прийнятті рішень, врахуванні думок і побажань підлеглих та передачі частини повноважень підлеглим. Це стиль заохочення, ініціативи.

При демократичному стилі відсутній радикальний поділ на керівника й підлеглих, хоча фактично конкретні структури управління в такій групі наявні. Члени цієї спілки допущені до участі в прийманні рішень та формуванні цілей і норм колективної праці. Ініціатива стимулюється завдяки застосуванню обговорень, дискусій, самодіяльності та наголошенню на суспільних інтересах. Для демократичних керівників характерні: упевненість у собі, оптимізм, емоційна врівноваженість.

*Позитивні аспекти стилю* – сприятливий психологічний клімат, прийняття самостійних рішень підлеглими; *негативні* – може призвести до погіршення дисципліни та невисокої мобільності в прийнятті рішень у екстремальних умовах.

Демократичний стиль лідерства передбачає досить відчутний вплив керівника чи лідера на групу, проте він координує свої дії з груповими очікуваннями;

**б) авторитарний** стиль базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи. При авторитарному стилі відбувається виразний поділ на керівника і підлеглих – тих, хто керує, і тих, хто зобов'язані виконувати накази. Авторитарний керівник самостійно визначає мету діяльності групи та спосіб її досягнення і лише частково дозволяє членам групи приймати рішення. Він сприймається оточуючими як диктатор або деспот. Наслідок такого стилю управління – зниження рівня ініціативності та послаблення міжособистісних контактів.

*Позитивні аспекти стилю* – дисципліна, швидке реагування в екстремальних ситуаціях, *негативні* – низька ініціатива, можливе погіршення психологічного клімату в колективі.

Авторитарний стиль лідерства доцільно використовувати в ситуаціях, де потрібне жорстке підкорення певним вимогам (військова служба), у випадку, коли виникає потреба швидко і одноосібно вирішити кризову, конфліктну ситуацію;

**в) ліберальний** – недостатнє втручання керівника в діяльність та життя колективу. Постійно зароджуються різноманітні конфлікти, апатія, невдоволення через відсутність конкретного плану дій, низька працездатність групи. Ліберальний керівник фактично не впливає на життя групи, що призводить до виділення із середовища її членів особистості, яка бере на себе роль лідера.

Ліберальний стиль лідерства, при якому керівник не вміє приймати рішення, контролювати ситуацію, тобто не хоче виконувати свої функції, призводить до неефективної діяльності групи. Але у деяких випадках, коли група складається з високосвідомих працівників, здатних до самоорганізації та самоконтролю, може виявитися дієвим;

**г) лідер, який поєднує якості різних стилів керівництва.** Саме такий керівник може вважатися найбільш професійним як керівник чи лідер.

## **2) за характером діяльності:**

а) *лідер діяльний*, який постійно демонструє свої здібності;

б) *лідер ситуативний*, який виявляє себе лише в певних ситуаціях.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. За якими ознаками класифікуються соціальні групи.
2. Проаналізуйте рівні розвитку соціальних груп.
3. Які ознаки сприятливого соціально-психологічного клімату?
4. Чи є різниця між лідером та керівником?

### ***Рекомендована література***

1. Бэрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
2. Карнегі Д. Як завойовувати друзів та впливати на людей. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
4. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать «нет!». – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 220 с.
5. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.

## **ТЕМА 9. МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ**

1. Міжособистісні стосунки та їх типи.
2. Привабливість як основа міжособистісних стосунків.
3. Взаємовплив та його механізми.
4. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків.

### **1. Міжособистісні стосунки та їх типи**

***Міжособистісні стосунки*** – взаємини людей, що формуються в процесі взаємодії, мають неформальний характер і містять емоційну оцінку партнерів по спілкуванню. Міжособистісні стосунки є важливими для особистості і мають об'єднувальний або роз'єднувальний характер.



Оцінка міжособистісних стосунків передбачає проведення їхньої класифікації. За М. Обозовим міжособистісні стосунки поділяються на: *знайомство, приятелювання, товариські, дружні, любовні, подружні, родинні, деструктивні*. Дана класифікація залежить від глибини стосунків, вибірковості щодо партнерів та функцій стосунків.

### ***Критерії розрізнення міжособистісних стосунків***

1. Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є *рівень включення особистості в стосунки*. У дружніх, подружніх стосунках відбувається найбільше включення індивідуальних характеристик особистості. Стосунки знайомства, приятелювання обмежуються включенням у взаємодію переважно соціокультурних особливостей особистості.

2. *Вибірковість щодо партнерів* можна визначити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибірковість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання; найменшу – знайомства. Середня кількість осіб, уведених у стосунки знайомства, становить від 50 до 500, приятелювання – від 70 до 150, стосунки дружби охоплюють дві-три особистості.

Додатковими критеріями розрізнення міжособистісних стосунків є *дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту*. Варто зауважити, що з поглибленням стосунків скорочується дистанція, а також збільшується частота контактів.

У результаті дослідження Т. Лірі виділив вісім ***якостей особистості***, які характеризують її поведінку у міжособистісних стосунках.

1. *Вимогливість* – характеризує прямотліїність, наполегливість, конфліктність.

2. *Добросердечність* – характеризує здатність до взаємодопомоги, товариськість, доброзичливість, конформізм, несамостійність.

3. *Довірливість* – характеризує залежність, слухняність, вдячність, інертність.

4. *Домінантність* – характеризує схильність до лідерства, домінування.

5. *Поступливість* – характеризує сором'язливість, скромність, критичне відношення до себе, поступливість.

6. *Скептицизм* – характеризує недовірливість, підозрілість, образливість, упертість, негативізм.

7. *Упевненість у собі* – характеризує незалежність, упевненість, непохитність у міжособистісних стосунках.

8. *Чуйність* – характеризує ніжність, терпимість до недоліків, альтруїзм, бажання допомагати іншим.

### **3. Взаємовплив та його механізми**

**Взаємовплив** – процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що породжує взаємозв'язок між ними.

Взаємовплив сприяє зближенню, поєднанню інтересів і ціннісних орієнтацій, відбувається процес уподібнення членів однієї групи.

#### ***Особливості взаємовпливу***

1. Міжособистісний взаємовплив *залежить від ступеня визначеності чи невизначеності фактів і подій, завдяки яким приймаються рішення*. Дослідники виявили таку залежність: за умов високої визначеності завдань вірогідність зміни оцінок і думок менша, а адекватність їх вирішення вища; за умов високої невизначеності завдань вірогідність зміни оцінок більша, а адекватність менша.

2. Суттєвим моментом взаємовпливу є *стосунки симпатії та антипатії*. Міжособистісні симпатії сприяють узгодженості. Вони роблять людей більш «відкритими» до взаємовпливу, антипатії, навпаки, – ізолюють їх один від одного. Антипатії можуть суттєво погіршувати сутність взаємовпливів, тому оптимальними вважаються такі стосунки, які найменше пов'язані з симпатіями й антипатіями і спрямовані на ефективну діяльність.

3. Міжособистісні взаємовпливи призводять до *характерологічних змін*. У процесі спільного життя люди не лише набувають спільних рис, які роблять їх схожими один на одного, а й виробляють протилежні характерологічні властивості. Так, за результатами досліджень, наявність у батька такої риси, як домінантність, сприяє формуванню в дитини

зворотної риси – пасивності, а домінантність матері позитивно впливає на формування цієї риси в дитини.

Також варто згадати про *механізми взаємовпливу*: імітація, навіювання, конформність, переконання.

*Імітація* – вплив, який не ставить перед собою спеціальної цілі, але є найпростішою формою відображення людиною поведінки інших людей.

*Навіювання* – найменш усвідомлений процес наслідування зразків поведінки іншої людини. Навіювання може бути пряме, коли один із партнерів по спілкуванню ставить перед собою мету наслідувати, і непряме – мимовільне.

*Конформність* – процес свідомої зміни оцінок, установок, поведінки під впливом групи. Прийняття групових норм, очікувань та ролі, яку нав'язує група. Міра прийняття особистістю зовнішніх оцінок і норм поведінки свідчить про ступінь її конформності. Прийняття норм може мати поверхневий характер або ж глибинний, пов'язаний зі зміною поглядів особистості. Соціальні ролі особистості показують, як глибоко вона сприймає груповий тиск, виявляючи певну конформність.

Слід чітко розрізняти конформність як ситуативне явище та конформізм як рису характеру. *Конформність* виявляється в повсякденному житті, оскільки людині доводиться узгоджувати свою поведінку з поведінкою інших людей, з певними соціальними нормами. *Конформізм* як особистісна риса – це готовність людини змінювати власну поведінку, думки та переконання відповідно до нав'язаних їй норм, оцінок.

*Переконання* – процес свідомого прийняття оцінок, думок і стереотипів поведінки, що належать групі. У процесі переконання відбувається звернення до раціональних сторін психіки, досвіду, знань, логічного мислення.

Вплив людини на людину – процес багатоплановий. Ступінь конформності та переконаності залежить від того, хто є суб'єктом впливу. Важливу роль відіграють такі фактори, як соціальний статус особистості, належність її до певної організації, вік, професія, популярність та ін. Вплив на людину буде ефективнішим, якщо він здійснюватиметься у присутності інших людей.

#### **4. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків**

**Взаєморозуміння** – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Це не тільки розуміння інформації, її передавання, сприймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і недоліками.

Виділяють такі **типи сприймання і взаєморозуміння**.

1. *Аналітичний* – сприймання на основі аналізу зовнішності (очі, руки, зачіска, одяг тощо), яке пов'язане з певними якостями особистості (художники, лікарі).

2. *Емоційний* – емоційне ставлення до іншої людини зумовлює приписування їй позитивних чи негативних особистісних рис (діти і підлітки або емоційно збудливі люди).

3. *Перцептивно-асоціативний* – у сприйманні використовуються судження та аналогія (люди похилого віку із багатим життєвим і професійним досвідом, а також керівники та педагоги).

4. *Соціально-асоціативний* – сприймання відбувається за соціальними стереотипами: професія, соціальний статус, матеріальне забезпечення (керівники, політики, філософи).

#### ***Рівні взаєморозуміння***

**Згода** – взаємопогоджені правила поведінки кожного учасника спілкування. Це зовнішній формальний рівень взаєморозуміння. Уміння зрозуміти ситуацію і підпорядкувати свої емоції та поведінку відповідно до ситуації та поведінки інших – необхідна умова спільної діяльності.

**Розуміння як осмислення** – це такий стан свідомості, коли у суб'єкта виникає впевненість у адекватності своїх уявлень і дібраних засобів впливу.

**Взаєморозуміння як співпереживання** передбачає здатність ураховувати стан співбесідника.

#### ***Бар'єри на шляху до взаєморозуміння***

Розуміння інформації іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається, від повноти інформації та логіки викладу. Якщо цього не відбувається, на шляху до взаєморозуміння виникають бар'єри.

*Інтелектуальні бар'єри* виникають через особливості сприймання, мислення, пам'яті, а також через різні інтелектуальні рівні розвитку людини.

Людина повинна надавати *чітку і повну інформацію*.

*Осмислення інформації має бути двостороннім*. При необхідності потрібно уточнити та з'ясувати всі проблемні питання.

*Психологічне несприйняття* людини, що призводить до небажання зрозуміти іншу людину.

*Хвилювання*, що призводить до нечіткості, неправильності в передачі інформації чи її несприйнятті.

Виникнення бар'єрів у взаєморозумінні і можливості їх подолання залежать від *рівня культури, знань та особливостей психіки особистості*.

**Фактори**, які заважають правильному сприйманню і оцінюванню.

1. Існування вже *сформованих стереотипів*.

2. *Наявність переконань, оцінок* щодо суб'єкта ще до моменту взаємодії.

3. *Відсутність бажання і звички прислуховуватися* до інших людей.

4. *Незмінність думки* про людину, незважаючи на наявність нової інформації.

### ***Механізми сприймання і взаєморозуміння***

Один із механізмів сприймання і взаєморозуміння має назву *імпліцитної теорії особистості*, яка полягає в уявленні людини про те, як взаємопов'язані між собою риси характеру, зовнішній вигляд і поведінка людей. За зовнішнім виглядом людина робить висновок про наявність певних особистісних рис, прогнозує вчинки і налаштовує себе на певні форми поведінки стосовно цієї людини. Кожна людина напрацьовує образи і це сприяє швидкому формуванню точного образу іншої людини за відсутності інформації про неї.

Наступним фактором, що впливає на сприймання та розуміння є *ефект первинності*. Перше враження є найсильнішим і найефективнішим, якщо воно було правильним.

З ефектом первинності пов'язаний *ефект новизни*. Найкраще запам'ятовується та інформація, яка надійшла першою і останньою.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Назвіть критерії розрізнення міжособистісних стосунків
2. Проаналізуйте рівні взаєморозуміння.
3. Які механізми взаємовпливу ви знаєте?
4. Які бар'єри можуть виникати на шляху до взаєморозуміння?

### ***Рекомендована література***

1. Бэрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
2. Карнегі Д. Як завойовувати друзів та впливати на людей. – Харків : Промінь, 2001. – 560 с.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підручник. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
5. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать «нет!». – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 220 с.

## **ТЕМА 10. КОНФЛІКТОЛОГІЯ ТА КОНФЛІКТИ**

1. Конфліктологія. Поняття конфлікту.
2. Структура і динаміка конфлікту.
3. Функції конфліктів.
4. Причини виробничих конфліктів.
5. Основні типи конфліктів.
6. Стилi управління конфліктною ситуацією.
7. Стилi боротьби в сімейних конфліктних ситуаціях.

## 1. Конфліктологія. Поняття конфлікту

Конфліктологія – це наука, яка досліджує об'єктивну реальність людського буття. Як галузь наукових знань конфліктологія вивчає теорію конфлікту, практику прогнозування, запобігання і подолання конфліктів. Інакше кажучи, конфліктологія – це наука про психогігієну соціально-політичних, міжособистісних і внутрішньо-особистісних відносин. **Конфліктологія** (від лат. *konflikt* – зіткнення, грецьк. *logos* – вчення, наука) – наука про зіткнення, проблемне функціонування особистості, людського суспільства, природи, про взаємодію людини і природи. Протягом свого існування людина пізнавала світ, розвивалася, творила завдяки тому, що завжди стояла перед дилемою проблемних ситуацій. У цьому закладено великий потенціал її життя, суспільного саморозвитку через розв'язання проблем взаємодії людей, людини і природи, людини та її психології. Конфлікти, їх вивчення, прогнозування суспільного розвитку, гармонізація суспільних відносин створили передумови для виокремлення самостійної галузі знань – конфліктології.

**Конфлікт** – відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути фізичними особами або групами. До конфлікту призводить зіткнення інтересів, потреб, поглядів, цілей, мотивів, при якому з'являється протидія сторін.

Життя – це постійний процес виникнення проблем та їх вирішення, тому конфлікти породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми, тому проблема полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який характер він носить і яким чином розв'язується.

Виникнення конфліктів є об'єктивним і неминучим явищем.

Для всіх видів конфліктів **характерними** є:

- емоційна напруга в стосунках між партнерами;
- визначення позицій, інтересів, цілей учасників конфлікту;
- з'ясування проблеми, яку слід розв'язати;

- розробка можливих альтернативних рішень з урахуванням інтересів діючих осіб;
- ліквідація конфліктної ситуації.

***Риси характеру, що спричиняють конфлікт:***

- прагнення до домінування;
- зайва принциповість і прямотинійність у висловлюваннях і судженнях, прагнення сказати правду;
- завищена або занижена самооцінка;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань; небажання подолати застарілі традиції;
- не завжди обґрунтований критичний настрій;
- певний набір емоційних якостей особистості: агресивність, упертість, роздратованість.

**2. Структура і динаміка конфлікту**

Першоджерелом конфлікту або умовою його виникнення вважається ***конфліктна ситуація*** – тобто ситуація, у якій одна із складових змінює свої кількісні чи якісні значення, що призводить до загострення стосунків між конфліктуєчими сторонами.

Конфліктна ситуація, яка вимагає вирішення, передбачає існування кількох ***обов'язкових елементів***:

- учасники конфлікту (дві або більше сторони, що переслідують несхожі чи прямо протилежні цілі);
- об'єкт конфлікту (причина, навколо якої розгортається суперечка);
- рушійна сила – інцидент (факт зіткнення протилежних сил).

***Фази протікання конфлікту (А. Ішмуратов)***

I. ***Латентна фаза*** передбачає виникнення протиріччя в інтересах, потребах, цілях сторін. З'являється відчуття, що від вас щось приховується, з вами дивно розмовляють, тобто ви чимось обділений у порівнянні з іншими. Латентність – це прихованість; робиться вигляд, що стосунки є нормальними та звичайними.

II. ***Демонстративна фаза*** – реальне сприйняття конфлікту, люди прагнуть переконати один одного у власній правоті, контактують, спілкуються. Акцентується увага на тому,



чим вони відрізняються один від одного. Ця стадія характеризується проявами роздратування, агресивності. Дискусії перетворюються на емоційні суперечки, потім – на взаємні звинувачення, і, насамкінець, на припинення спілкування. Кінцем цієї фази є ігнорування один одного, взаємне мовчання. Поступово опонент перетворюється у ворога. Конфлікт переходить у агресивну фазу.

III. *Агресивна фаза* – це інцидент. Під час цієї фази виникає бажання блокувати можливість досягнення цілей протилежної сторони. Це намагання знищити противника, агресія, яка не обов'язково виражена демонстративно. Під час відкритої боротьби, а не переговорів, можливі взаємні погрози, моральні образи, інтриги, чвари, сутички і навіть фізичне насильство. Образ ворога є визначальним надбанням цієї стадії розвитку конфлікту.

IV. *Батальна фаза* – «оголошення війни».

На цій стадії позитивним досягненням слід вважати перемир'я, тобто зобов'язання не чинити агресивних дій, проте якщо конфлікт розвивається, відбувається повернення в агресивну фазу з почуттям помсти.

Позитивний фінал конфлікту – це відновлення нормального спілкування. Емоції – найважливіша складова конфлікту. Основні емоції, які виникають у конфлікті, – це тривога, гнів, страх, ненависть; радість перемоги, гіркота поразки тощо.

### *Чотири форми перебігу конфлікту*

1. *Прихований конфлікт* (замаскований). Найбільш розповсюджена форма конфлікту в організаціях, коли реальні розбіжності приховуються учасниками конфлікту за бездоганними формами поведінки. Такі конфлікти можуть тривати роками.

2. *Відкритий конфлікт* – яскраво виражене емоційне зіткнення сторін. Характерне принципове небажання зрозуміти партнера, негативна емоційна реакція на будь-які дії опонента; власні дії оцінюються як відкриті та виправдані, а вчинки протилежної сторони – як нечесні та недозволені; приписування негативних якостей, непов'язаних з причинами та змістом конкретного конфлікту.

3. **«Сліпий» конфлікт** – один або обидва учасники конфлікту не відчують його наявності. Одна сторона стає об'єктом нападів з боку опонента-противника, але не сприймає ситуацію як конфліктну. У другому випадку, дуже поширеному на підприємствах з поганою організацією роботи, конфлікт виникає в результаті неузгодженості та суперечливих управлінських рішень, але самі керівники цього не бачать, тобто конфлікт існує на рівні можливості виконання рішення. Характерною особливістю «сліпого» конфлікту є те, що про нього знають усі, окрім тих, хто безпосередньо його породжує та бере в ньому участь.

4. **Несвідомий конфлікт**. Ця форма конфлікту виникає тоді, коли реальні протиріччя замасковуються або взагалі не усвідомлюються людьми.

### **3. Функції конфлікту**

Функції конфлікту поділяються на конструктивні та деструктивні.

#### ***Конструктивні функції:***

1) конфлікт повністю або частково ліквідує конкретне протиріччя, яке виникає внаслідок недосконалості організації діяльності, помилок управління, інших причин;

2) міжособистісні конфлікти впливають на відносини в колективі в цілому або на ту частину, яка виявилася втягнутою в конфлікт;

3) конфлікт дає можливість більш глибоко оцінити індивідуально-психологічні особливості тих, хто прямо або опосередковано бере в ньому участь;

4) конфлікт у цілому має позитивний вплив на ефективність діяльності, на колектив, у якому він відбувся, а також на якість індивідуальної роботи;

5) конфлікт дозволяє послабити стан психічної напруги, який є реакцією учасників на конфліктну ситуацію. Конфліктна взаємодія знімає у особистості власну емоційну напругу, призводить до природнього подальшого зниження інтенсивності негативних емоцій;

6) конфлікт є важливим джерелом розвитку особистості, міжособистісних відносин. Конфлікт, за умови його

конструктивного вирішення, дозволяє людині піднятися на вищий щабель, розширити та змінити сферу та способи взаємодії з оточуючими.

#### ***Деструктивні функції:***

1) більшість міжособистісних конфліктів негативно впливають на здоров'я людини, оскільки можуть її психічно травмувати;

2) конфлікт погіршує відносини між його учасниками. Ворожість, а іноді й ненависть по відношенню до опонента руйнують ті відносини, які існували до початку конфлікту;

3) конфлікти можуть негативно впливати на ефективність діяльності, а також на соціально-психологічний клімат у колективі. Це виникає внаслідок поганого настрою та негативного психологічного почуття, що знижує якість праці окремої людини та негативно впливає на результати спільної праці і атмосферу в колективі;

4) слід відзначити, що конфлікти нерідко негативно впливають на розвиток особистості. Вони можуть сприяти формуванню в однієї зі сторін зневіри в справедливість, а також упевненість у тому, що керівник завжди правий.

#### **4. Причини виробничих конфліктів**

Основними *причинами виробничих конфліктів* є:

– *розподіл ресурсів*, які завжди обмежені, а претендує на їх використання кілька сторін. Будь-яка загальна власність (сировина, матеріали, інформація, людські та фінансові ресурси) підсвідомо викликає бажання в осіб, які наділені певними повноваженнями, розподілити її так, щоб якнайліпше виконати завдання власного підрозділу;

– *різні цілі* – кожна організація, як правило, складається з кількох структурних підрозділів. Можливість конфлікту в організаціях збільшується в залежності від поділу їх на підрозділи. Це відбувається тому, що спеціалізовані підрозділи самі формують власні цілі і можуть приділяти більшу увагу їх досягненню, аніж досягненню цілей всієї організації;

– *взаємозалежність у досягненні результатів* – вимагає співробітництва, проте, виконуючи власні завдання, люди

інколи нехтують чужими. Можливість конфлікту існує там, де одна людина або група залежить від іншої людини або групи;

– *незадовільні комунікації* – відсутність повної та достовірної інформації. Небажання керівництва надавати достовірну інформацію викликає в співробітників відчуття роздратування та стає причиною для появи необґрунтованих пліток;

– *різниця у досвіді та манері поведінки*;

– *різка зміна подій чи умов* – ця ситуація вимагає здібностей, інтуїції та продуктивного мислення. Хибні судження та неправильно вибраний тип поведінки є темою для дискусії, а отже – джерелом конфлікту.

Основними **причинами конфліктів**, які зумовлені особистістю і стилем роботи керівника є:

– недостатня робота з кадрами;

– недоліки виховання;

– негативні риси характеру;

– невірноваженість;

– неповага в спілкуванні з підлеглими.

## 5. Основні типи конфліктів

Розрізняють такі **типи конфліктів**:

1. **Внутрішньоособистісний конфлікт** (конфлікт вимог) – конфлікт усередині особистості. Він може виявлятися в різних формах: рольовий конфлікт, коли до однієї людини висуваються суперечливі вимоги з приводу того, яким має бути результат її праці; суперечність вимог, які ставляться до одного й того ж виконавця різними керівниками, яким він одночасно підпорядковується. Більшість людей, що обіймають нецікаві, монотонні посади, прагнули б звільнитися, проте вони не можуть залишити цю посаду і знайти більш цікаву роботу, оскільки тимчасово втраять джерело фінансових прибутків.

2. **Міжособистісний конфлікт** виникає на ґрунті особистих симпатій-антипатій, де в ролі учасників постають дві особи, кожна з яких є носієм певних цінностей, інтересів та думок. На підприємстві міжособистісний конфлікт виявляється по-різному. Найчастіше це боротьба керівників за обмежені ресурси, капітал чи робочу силу, за використання певного

обладнання, за схвалення певних ідей. Кожен з цих керівників вважає, що оскільки ресурси обмежені, він повинен переконати керівництво виділити ці ресурси саме йому.

Люди з різними рисами характеру, поглядами та цінностями інколи не можуть співіснувати.

**3. Конфлікт між особистістю і групою** – конфлікт, у якому позиція окремої особистості суттєво відрізняється від позиції групи. Причини цього конфлікту – дисбаланс, що існує між нормами групової поведінки та ідеями окремої особистості; невиконання або перевиконання обов'язків, недотримання неписаного внутрішнього розпорядку, що є законним у даному колективі.

**4. Міжгруповий конфлікт** – зіткнення інтересів різних груп. Конфлікт, який виникає через розбіжності в цілях чи інтересах функціональних структурних груп, які просто не в змозі мирно співіснувати.

Міжгруповий конфлікт може виникнути також під час боротьби між структурними підрозділами за матеріальні, трудові чи фінансові ресурси.

**5. Міжорганізаційний конфлікт** розгортається як конкуренція між організаціями. Тут основними носіями і виразниками конфлікту є власники та керівники вищої ланки.

Іноді зустрічається також класифікація конфліктних ситуацій, що пропонує їх поділ на ділові та емоційні. **Ділові конфлікти**, як правило, зумовлені об'єктивними факторами взаємодії складових зовнішнього та внутрішнього середовища організації, а **емоційні** – людськими стосунками у колективі.

## **6. Стилі управління конфліктною ситуацією**

Виділяють п'ять стилів управління конфліктною ситуацією (Кілмен).

### **1. Стиль конкуренції (боротьба)**

Людина, яка використовує стиль конкуренції, досить активна. Вона не дуже зацікавлена у співробітництві з іншими людьми, проте здатна на вольові рішення. Людина намагається, в першу чергу, задовольнити власні інтереси, не враховуючи інтереси інших, спонукаючи їх приймати своє рішення

проблем. Для досягнення мети така людина використовує власні вольові якості.

Боротьба – тип поведінки, де кожен з учасників конфлікту прагне перемоги за умови обов'язкової поразки іншого.

### **2. *Стиль уникнення (втеча)***

Людина не відстоює свої права, ухиляючись від вирішення конфлікту. Цей тип поведінки має такі прояви, як «грюкання дверима», «мовчазний бунт».

Його можна використовувати, коли проблема не дуже важлива для людини, і вона не хоче витратити сили на її вирішення, чи коли вона відчуває, що знаходиться в безвихідній ситуації.

### **3. *Стиль пристосування***

Людина «жертвує» власними інтересами на користь іншої людини, поступаючись чи жаліючи її. Це тип поведінки, коли перемога віддається опонентові без будь-якого опору. На таку людину не зважають, її не поважають.

Але і цей тип поведінки, якщо його застосовують як свідому тактику, може мати свої переваги. Адже якби у конфлікті ніхто не поступався, то не було б можливості домовитися і припинити конфлікт.

### **4. *Стиль співробітництва***

Людина бере активну участь у вирішенні конфлікту та відстоює свої інтереси, але при цьому намагається співпрацювати з іншою людиною.

Це тип поведінки у конфліктній ситуації, коли обидві сторони в результаті врегулювання конфлікту виявляються у виграві. Обов'язковою умовою є відмова від силового протистояння.

Співробітництво – пошук рішень, які повністю задовольняють інтереси обох сторін шляхом відкритого обговорення.

### **5. *Стиль компромісу***

Людина погоджується на часткове задоволення свого бажання і часткове виконання бажання іншої людини.

***Структурні методи*** управління конфліктною ситуацією.

До структурних методів відносять: роз'яснення вимог до праці, використання координаційних та інтеграційних

механізмів, встановлення загальноорганізаційних комплексних цілей, використання системи винагород.

*Роз'яснення вимог до праці* – це один з найкращих методів запобігання внутрішньоособистісних конфліктів – роз'яснення того, які результати очікуються від співробітника чи підрозділу.

*Координаційні і інтеграційні механізми* – чітко визначається ієрархія повноважень і взаємодії людей, порядок прийняття рішень і інформаційні потоки в організації.

*Загальноорганізаційні комплексні цілі* – спільні зусилля працівників щодо досягнення загальної мети знижують вірогідність виникнення конфлікту між ними.

*Структура системи винагород.* Винагороду можна використовувати як метод уникнення чи управління конфліктною ситуацією, здійснюючи вплив на поведінку людей.

## **7. Стилі боротьби в сімейних конфліктних ситуаціях** ***Конструктивні стилі боротьби***

1. Прагніть виразити власні почуття – як позитивні, так і негативні.

2. Повторюйте кожен аргумент протилежної сторони своїми словами, щоб самому зрозуміти проблему і щоб опонент почув свої претензії зі сторони.

3. Чітко визначайте предмет боротьби.

4. Намагайтесь відразу визначити, де ваші точки зору розходяться, а де – збігаються.

5. Коректно критикуйте партнера й обов'язково доповнюйте свою критику конструктивними позитивними пропозиціями щодо покращання його поведінки.

6. Визначте, як кожен із вас може допомогти іншому вирішити проблему.

7. Обов'язково робіть перерви в боротьбі та заповнюйте їх позитивом.

8. Завжди будьте готові до нового етапу боротьби. Якщо на неї очікують і ставляться як до норми, то ця боротьба протікає швидше, з меншими жертвами та гарним досвідом.

## ***Руйнівні стилі боротьби***

1. Передчасні вибачення.

2. Відмова серйозно сприймати боротьбу.

3. Утеча, прагнення уникнути конфронтації віч-на-віч, спроба вийти із ситуації, лягти спати чи відмовчуватись у відповідь на докори та скарги.

4. Використання інтимної інформації проти суперника.

5. Ланцюгове реагування: використання питань, що не стосуються справи для того, щоб організувати атаку.

6. Давати обіцянки, але не виконувати їх.

7. Вимагати більшого, ніж партнер може дати.

8. Навмисне створення та посилення почуття емоційної небезпеки; погроза нещастями.

9. Зрада – відмова захищати свого партнера у складній ситуації.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Які риси характеру спричиняють конфлікт?

2. Які чотири форми перебігу конфлікту ви знаєте?

3. Проаналізуйте структуру конфлікту.

4. Які ви можете назвати причини виробничих конфліктів?

5. Охарактеризуйте основні типи конфліктів.

6. Які стилі управління конфліктною ситуацією ви засуджуєте?

7. Проаналізуйте стилі боротьби в сімейних конфліктних ситуаціях.

### ***Рекомендована література***

1. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник. – Харків-Київ : Р. И. Ф., 2006. – 320 с.

2. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 456 с.

3. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.

4. Конфліктологія: Підручник / Л. М. Герасіна та ін. – Харків : Право, 2002. – 256 с.

5. Ложкин Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта: Учебное пособие. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.



## СПИСОК ПИТАНЬ ДО КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ 2

1. Психологічні особливості дошкільного віку.
2. Молодший шкільний вік.
3. Психологічні особливості підліткового віку.
4. Юнацький вік та дорослість.
5. Психологія людей зрілого віку.
6. Класифікація соціальних груп.
7. Рівні розвитку соціальних груп.
8. Соціально-психологічний клімат.
9. Проблема лідерства та керівництва.
10. Міжособистісні стосунки та їх типи.
11. Привабливість як основа міжособистісних стосунків.
12. Взаємовплив і його механізми.
13. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків.
14. Конфліктологія. Поняття конфлікту.
15. Структура й динаміка конфлікту.
16. Функції конфліктів.
17. Причини виробничих конфліктів.
18. Основні типи конфліктів.
19. Стилі управління конфліктною ситуацією.
20. Стилі боротьби у сімейних конфліктних ситуаціях.
21. Фази протікання конфлікту (А. Ішмуратов).
22. Чотири форми перебігу конфлікту.

## **КРЕДИТНИЙ МОДУЛЬ 3**

### **ТЕМА 11. ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

#### **1 Поняття політичної психології**

#### **2 Політична свідомість як психологічний феномен**

#### **3 Психологія масової свідомості**

#### **4 Психологія влади**

#### **5 Політичне лідерство**

#### **6. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти**

#### **1. Поняття політичної психології**

Політична психологія охоплює такі аспекти:

– спеціальні почуття та емоції, пов'язані з відображенням інтересів певної людини і формуванням мотивів її політичної діяльності. Ідеться про соціальний аспект політичної психології;

– індивідуально-психічні властивості – пам'ять, воля, розумові здібності;

– біохімічні та фізіологічні механізми, зумовлені генетичними властивостями індивіда. Вони проявляються в темпераменті людини, її вікових, демографічних, статевих та інших характеристиках.

Структура політики охоплює певні політичні інтереси її суб'єктів, політичні відносини, політичні організації, політичну свідомість суб'єктів політики та їхню політичну діяльність. Структурні складові політики тісно переплітаються, взаємодіють і впливають одна на одну.

#### ***Класифікація політики:***

– за сферами суспільного життя – економічна, національна, військова, екологічна, науково-технічна, соціальна, культурна;

– за об'єктом впливу – внутрішня і зовнішня;

– за суб'єктами політики, політичного процесу – державна, політика політичних партій, громадських об'єднань, рухів, груп;

– за пріоритетом діяльності (тобто метою) – політика нейтралітету, національного примирення, «великого стрибка», «відкритих дверей», компромісів та ін.

#### ***Основні функції політики:***

- забезпечення та стимулювання інноваційного, поступального розвитку суспільства;
- управління суспільними процесами;
- урівноваження, узгодження та взаємодія суб'єктів політичного процесу, усунення суперечностей між суб'єктами політичного процесу;
- вираження інтересів і потреб усіх соціальних груп та верств населення;
- стабілізація соціального стану особистості, її соціалізація, саморозвиток та самореалізація.

Необхідно розглянути особливості політичного життя, його зв'язок з життям економічним, специфіку політичних процесів та політичні технології, завдяки яким ці процеси відбуваються.

**Вирізняють чотири основних рівні політики**, які характеризуються певними особливостями, закономірностями і конкретними суб'єктами.

1. *Геополітичний*. Охоплює відносини, діяльність окремих держав, міжнародних організацій, що створюються здебільшого для координації політики на міжконтинентальному, міждержавному рівні. Безпосередні суб'єкти: політики-керівники держав, окремих гілок влади, політики-лідери провідних політичних партій, громадських об'єднань, представники економічної, творчої, духовної еліти.

2. *Державний* – організація публічної влади, діяльність державних структур різних рівнів (центральний, регіональний), організація місцевого самоврядування.

3. *Структурний* – політика партій, об'єднань, рухів, окремих авторитетних соціальних формувань.

4. *Особистісний*. На цьому рівні здійснюється політика, пов'язана з діяльністю окремих індивідів, громадян, політичних діячів, лідерів нижчого рівня (передусім регіонального).

Найбільша кількість учасників політичних процесів припадає на третій і четвертий рівні.

Як явище політична психологія з'явилася з виникненням політичного життя. Політична психологія виокремилася в науку з політології лише у 60-ті роки ХХст. Однією з причин цього

було те, що політичні партії, організації, об'єднання змушені були шукати нові методи ефективного управління учасниками політичного процесу.

Отже, **політична психологія** – це наука, що вивчає психологічні аспекти політичного життя.

На думку фахівців з проблем засобів масової інформації, зв'язків з громадськістю, політична психологія становить інтерес тим, що може відповісти, зокрема, на такі питання: яким є політичний портрет лідера і виборця, якими мотивами може керуватися лідер, приймаючи ті чи ті рішення, тобто політичну психологію розглядають під певним практичним кутом зору.

Український політолог В. Бебик слушно наголошує, що політична психологія складається зі свідомих (раціональних) та позасвідомих (ірраціональних) елементів і тому поєднує логіку соціальної взаємодії з логікою інстинктів, рефлексивність (свідоме відображення дійсності) та рефлексорність (безсвідому форму мислення).

Виокремлюють такі основні **функції політичної психології**:

- пізнавальну – дає змогу людині чітко орієнтуватися в політичному житті і вибирати способи своїх дій;
- адаптаційну – сприяє пристосуванню суб'єкта політики до навколишнього середовища;
- мотиваційну – дає змогу втілити наміри у певні політичні дії.

Обмеженість наведеного пояснення суті політичної психології очевидна. Слід виходити з того, що її основою є власне психологія як наука про психічне відображення дійсності у процесі життєдіяльності, внутрішнього світу людини, конкретних її зв'язків із зовнішнім світом, про можливості розвитку психіки людини.

## **2. Політична свідомість як психологічний феномен**

Найвищим рівнем розвитку психіки людини є свідомість як результат спільного способу буття людей, їх довготривалої трудової діяльності.

***Свідомість має такі характерні особливості і компоненти:***

– знання про навколишню дійсність, природу, суспільство. Тобто рівень свідомості залежить безпосередньо від рівня знань і соціального досвіду людини. З інтенсивним розвитком людини потреба в знаннях стає дедалі гострішою;

– виокремлення людиною себе в предметному світі як суб'єкта пізнання. Пізнаючи себе, людина критичніше зіставляє себе з іншими людьми. Процес самопізнання сприяє більш дієвій самореалізації особистості;

– цілеспрямованість, планування власної діяльності та поведінки, передбачення її результатів. Йдеться про сторону свідомості, пов'язану з самоконтролем, коригуванням людиною своїх дій, їх удосконаленням;

– ставлення людини до об'єктивної дійсності, до інших людей, до себе. Це пов'язано з самооцінюванням, самокритикою.

Свідомість людини не лише характеризується активністю, а й тісно пов'язана з нею. У процесі постійного відображення дійсності інформація, що надходить до мозку, не механічно віддзеркалюється, а обробляється ним свідомо – відповідно до мети, завдання та соціального досвіду людини.

Розглянемо феномен політичної свідомості.

Політична свідомість – це відображення політичного життя суспільства, суттю якого є проблеми влади, формування, розвиток і задоволення інтересів та потреб політичних суб'єктів.

Як одна з найважливіших характеристик політичного життя суспільства політична свідомість має певні особливості, умови виникнення та шляхи формування. Передумовою формування такої свідомості є те, що людина починає усвідомлювати свою групову належність, групову ідентичність і водночас те, що вона неспроможна реалізувати власні та групові інтереси без вступу в певні відносини з політичною владою. Політична свідомість притаманна конкретній людині вже тоді, коли вона усвідомлює свій громадянський статус, громадянську позицію, а разом з ними і реальну потребу впливати на владу.

***Розрізняють політичну свідомість*** масову, групову, індивідуальну, буденну і науково-теоретичну.

Перші три форми свідомості пов'язані з її суб'єктами, а дві останні визначаються глибиною відображення дійсності.

*Буденна свідомість* формується на основі повсякденного життя людей, досвіду їх діяльності. Для неї характерні нестійкість, суперечливість, фрагментарність, відповідна емоційність, несистематизованість.

*Науково-теоретична* політична свідомість відрізняється від буденної тим, що ґрунтується на цілеспрямованому дослідженні, постійному аналізі політичного процесу.

### ***Типи політичної свідомості***

*Державний* або етатистський тип політичної свідомості ґрунтується на позиції, що найважливішими є інтереси держави (Н. Макіавеллі, Т. Гоббс).

*Недержавний* або анархістський тип політичної свідомості, навпаки, виникає там, де політичну владу вважають злом, а державу – експлуататором, ворогом свободи.

### ***Основні функції політичної свідомості:***

- пізнавальна – система знань про політичну дійсність в цілому;
- оцінювальна – забезпечення і сприяння орієнтації у політичному житті на основі оцінювання політичних подій;
- регулятивна – орієнтування стосовно участі у політичному житті;
- інтегруюча – сприяння об'єднанню окремих соціальних груп, суб'єктів політичного процесу на основі спільних ідей, цінностей, установок;
- прогностична – передбачення особливостей розвитку політичного процесу, подій;
- нормативна – створення загальноприйнятого образу майбутнього.

Наука більш єдина, цілісна, ідеологія – більш урізноманітна, диференційована, оскільки політичні інтереси різних учасників політичного життя надто різняться. Існує широке розмаїття теорій, ідей, ідеалів, інтересів, цінностей, програм, символів – усього того, з чого, власне, і складається кожна окрема конкретна ідеологія.

Політична свідомість є не що інше, як сприйняття людиною частини життєвої реальності, яка безпосередньо

пов'язана з політикою. Це суб'єктивний образ відповідної політичної системи.

Носіями політичної свідомості є багато суб'єктів: особистість, група, клас, нація, маса, суспільство. Свідомість кожного з цих суб'єктів має певні особливості і потребує окремого наукового розгляду.

Для кожного суспільства характерні певні ідеї, цінності, норми, у тому числі й політичні. Усі вони мають соціальне коріння – історичне, економічне, політичне.

Політичні ідеї, погляди, уявлення, об'єднуючись у певну систему, утворюють *політичну ідеологію*. Тому структурно політичні ідеології складаються з політичних теорій, ідей, суспільно-політичних ідеалів, цінностей, концепцій політичного розвитку, політичних символів, програм тощо.

Оскільки політична свідомість є вираженням інтересів людей, кожна група людей, клас формують свій тип ідеології, зумовлений їх місцем у системі суспільного виробництва, закріпленого відносинами власності.

### **3. Психологія масової свідомості та громадської думки**

Специфічними регуляторами поведінки людей у великих соціальних групах, на відміну від малих, є звичаї, традиції, мораль.

*Маса* – це велика кількість людей, які певний час перебувають у безпосередньому контакті (наприклад, пікет, маніфестація, мітинг, демонстрація). І масу, і натовп утворюють відчужені людські індивіди, що мають особисті інтереси, які не збігаються з інтересами інших людей. Отже, це «тимчасова спільнота» людей, об'єднання яких є випадковим, стихійним, короточасним.

Маса, натовп небезпечні тим, що людина втрачає власні риси і властивості, почуття відповідальності. Тут діє психологія непереборної сили, здатної на те, на що окрема особа ніколи не наважиться.

Маса, натовп вірять словам і закликам лідерів, вождів і підкоряються їм, інтенсивно, підсвідомо виконують їх накази і тому спроможні на нелюдські дії та вчинки.

**Масова свідомість** – особливий, специфічний вид свідомості суспільства, властивий величезній кількості людей («масі», «масам»).

Екстремалізація масової політичної свідомості може проявлятися як у формі цілеспрямованої політичної діяльності організованих груп населення, так і у вигляді так званої протестної поведінки.

Психологія маси, натовпу в різні часи ефективно використовувалася з метою підтвердити беззастережну віру та поклоніння полководцям, вождям, монархам, виконання жажливих акцій, спрямованих на знищення сотень тисяч іновірців, людей інших поглядів, віри (за часів сталінізму, фашизму тощо).

Психологія народу тим і відрізняється від психології маси, що народ має своє характерне обличчя, лише йому притаманну індивідуальність, неповторність і унікальність, тоді як масова психологія або психологія маси – утворення неперсоніфіковане.

Оскільки психологія маси має багато форм вияву: соціокультурні, політичні, релігійні, національні, спортивні та інші рухи, масові виступи, масові переміщення людей внаслідок землетрусів, потопів, ураганів, масові соціальні катаклізми – голод, війни, міграції, великі аварії, то й політична психологія маси також має багато форм (мітинги, пікети, марші, маніфестації).

#### **4. Психологія влади**

Суспільство тому і називається суспільством, що воно є об'єднанням людей шляхом їх взаємодії та обміну. До перших двох складових додається третя – влада. Саме завдяки владі визначаються кордони, території держави і реалізуються особисті та загальні інтереси людей. Важливою функцією влади є також встановлення загальнообов'язкових норм суспільного життя і контроль за їх дотриманням.

Феномен влади, постійна підвищена увага до влади зумовили появу науки «кратології».

Влада завжди є ареною найгострішої боротьби між усіма, хто її бажає і бажає, оскільки в кожному суспільстві існує величезне розмаїття інтересів, запитів і потреб.



За визначенням А. Адлера, «потяг до особистої влади є не що інше, як конкретизація бажання стати досконалішим».

Бажання влади виникає, як правило, у двох основних *формах*:

- експлікативне (від фр. *explicite* – чітко означене) – притаманне не всім, а лише лідерам;

- імплікативне (від фр. *implicite* – приховане) – властиве тим, хто йде разом з лідером, за ним, сподіваючись, що в разі його перемоги і їм дістанеться частка влади.

У вітчизняній літературі владу трактують так: а) відносини командування і підпорядкування у суспільній групі, державі, суспільстві; б) вольовий елемент, що виражається у здатності одних нав'язувати свою волю іншим за допомогою різних важелів – примусу, переконання, підпорядкування; в) інститут, тобто відповідно організована установа, здатна забезпечувати певну єдність дій, ustalений суспільний порядок.

Важливою проблемою влади є також її легітимність.

Існує влада легітимна (від лат. *legitimus* – законний) і нелегітимна, тобто незаконна. Кожна з них встановлюється мирним або насильницьким шляхом.

Загалом виокремлюють три рівні легітимності влади: ідеологічний, структурний і персоналізований.

Ідеологічний рівень легітимності влади базується на відповідності влади конкретному типу соціалізації у певному суспільстві. Він виявляється також у тому, якою мірою маси довіряють знанням, професіоналізмові тих, хто ними керує. Скажімо, довіра до влади знижується, коли управлінці не виконують або погано виконують свої обіцянки.

Персоналізований рівень легітимності влади пов'язаний з конкретною особою, діяльність якої схвалюється народом. Йдеться про харизматичних лідерів, політичних, громадських діячів.

За визначенням М. Вебера, існує *влада трьох типів*: традиційна, харизматична, раціональна.

*Традиційна влада* базується на вірі підлеглих у її законність, а також характеризується наявністю традиційних норм, на які постійно посилається той, хто здійснює владу.

*Харизматична влада* ґрунтується на вірі в те, що її носій має виняткові, майже магічні здібності, завдяки яким і здійснює таку владу.

*Раціональна влада* передбачає всевладдя раціональної бюрократії та максимально демократичний механізм вибору того, хто здійснює владу.

***Характерні властивості політичної влади:***

- спроможність, готовність суб'єкта влади виявляти відповідну політичну волю;
- очолювання різних політичних суб'єктів усього навколишнього політичного простору через взаємодію з ними;
- наявність політичних структур, організацій, через які суб'єкти політичного волевиявлення здійснюють політичну діяльність;
- усвідомлення політичного інтересу і конкретних політичних потреб;
- забезпечення соціального панування в суспільстві суб'єкта політичної влади.

Політична влада існує у ***різних формах***. Розрізняють партійну владу, інформаційну, владу громадських організацій і об'єднань та ін. Центральним знаряддям влади є державна влада. Саме навколо неї завжди точиться найгостріша боротьба, відбувається політичний процес.

***Застосовувати владу*** можна переважно двома способами – маніпулюванням і впливом. Обидва способи передбачають застосування конкретних засобів і дій, які ще називають політичними технологіями.

Нестабільному суспільству потрібна не демократія, а насамперед сильна влада, оскільки широка демократія можлива лише за умови високого рівня загальної та політичної культури громадян. Через її брак, відсутність об'єднувальної ідеї, постійні суперечності між політичними партіями, соціальними кланами, групами країна найчастіше потопає у чварах, суперечках, міжнаціональних конфліктах.

Будь-яка влада здатна з часом втрачати ефективність, тобто відбувається ерозія влади. Про це свідчать зниження ефективності управлінських дій, підвищення рівня простого адміністрування тощо

Виокремлюють такі основні *види політичної влади*: державну; органів самоврядування; політичних груп, сил, партій, об'єднань, окремих політичних лідерів; засобів масової інформації.

Серед зазначених видів влади особливе місце посідає державна влада, оскільки вона значною мірою є автономною, ізольованою, здійснюється спеціальним апаратом, має повну монополію, скажімо, у прийнятті законів, нормативних актів.

Отже, влада є складним суспільним феноменом, що проявляється на всіх рівнях і в усіх сферах суспільного життя.

## **5. Політичне лідерство**

Політичний лідер – це людина, здатна згуртувати навколо себе багатьох, завоювати у них авторитет, повести за собою.

Досить своєрідно трактує поняття «політичний лідер» відомий український політолог Д. Видрін. Він вважає, що політичний лідер – це будь-який, незалежно від формального рангу, учасник політичного дійства, процесу, який намагається і спроможний консолідувати зусилля всіх, хто його оточує, і активно впливати (в межах території, міста, регіону, країни) на цей процес для досягнення висунутих ним цілей.

На думку соціального психолога Б. Паригіна, типологію лідерства потрібно будувати з урахуванням трьох складових: змісту, стилю, характеру діяльності лідера. Згідно з цим **Б. Паригін** пропонує таку типологізацію.

*За змістом діяльності:*

- лідер-натхненник;
- лідер-виконавець;
- лідер-натхненник і виконавець водночас.

*За стилем керівництва:*

- авторитарний;
- демократичний;
- такий, що поєднує авторитаризм з демократизмом.

*За характером діяльності:*

- універсальний;
- ситуативний.

Лідерство – явище досить індивідуалізоване, однак типи політичних лідерів можна виокремити за певними ознаками, рисами, якостями, тобто критеріями:

- прагнення до влади;
- джерела керівництва;
- функції в політичній системі;
- політична активність;
- ставлення до власної компетенції.

За **критерієм прагнення до влади** виокремлюють два типи політичних лідерів – *авторитарний і неавторитарний* або демократичний. І ті, й інші прагнуть влади приблизно однаково і часто намагаються досягти її за будь-яких умов. Якщо для авторитарних лідерів головним принципом реалізації влади є примус, то для демократичних – переконання. Перші виправдовують своє прагнення до влади революціями, величиною та месіанським призначенням, а другі – важливими реформами, що здійснюються в суспільстві, потребою стати на захист демократії тощо.

Другим критерієм типології лідерства є **джерела керівництва**. Згідно з цим критерієм вирізняють два типи політичних лідерів: які керуються в політиці суто внутрішніми чинниками і ті, що віддають перевагу зовнішнім чинникам. До перших можна зарахувати лідерів, які переконані, що їх лідерство не що інше, як результат насамперед власної компетенції, знань, уміння, таланту, обдарованості чи геніальності. Такі лідери стверджують, що причиною можливих невдач є не вони самі, а інші люди, організації.

Третім критерієм визначення типу лідера є **певні функції в політичній системі**, які виконує той чи інший лідер. Зокрема, американський політолог Г. Лассуел виокремлює три типи таких лідерів: адміністратор, агітатор, теоретик. Так, *адміністраторові* властива ієрархічність у стосунках, він часто приймає компромісні політичні рішення. *Агітатор* – тип харизматичного лідера, що стає улюбленцем мас за рахунок успішного популізму, вміння декларувати прості та зрозумілі положення. *Лідер-теоретик* – це стратег, який охоче розробляє перспективні плани, займається великою політикою,

перекладаючи реалізацію поточних планів і реальних справ на помічників, підлеглих.

Четвертим критерієм класифікації типів лідера є їх **політична активність**. Пробивні лідери, які можуть багато зробити, проте досягнутий результат їх не задовольняє. Саме тому їхня активність спрямована на те, щоб розчищати собі дорогу до вищих щаблів влади.

П'ятим критерієм типології лідерства є **ставлення лідера до власної компетенції**.

*Новатори* – це неординарні, оригінальні лідери, які нетрадиційними способами намагаються досягти бажаних результатів.

*Координатори* – лідери, що вміють знаходити незвичні, компромісні рішення. Лідери такого типу потрібні для стабілізації як влади, так і суспільно-політичної ситуації в країні загалом, особливо в умовах перехідного періоду.

*Консерватори* – лідери старого типу, що не бажають приймати серйозні рішення.

*Лідери-володарі* вирізняються насамперед певними егоїстичними рисами. Це стратеги, яких не цікавлять деталі політичної діяльності. Політичну владу такі лідери утримують, формуючи відповідні нові відносини влади в малих чи великих впливових суспільних або політичних групах.

*Лідери-адміністратори* – це політики-професіонали, реалісти. Вони постійно підтримують зв'язок з народом і підкреслюють свою ідентичність з ним, захищаючи інтереси відповідної суспільної групи.

*Лідери-бюрократи* – це політики (управлінці), які дотримуються певних догм, стереотипів у діяльності та управлінні.

Кожен політичний лідер має певні, часто лише йому притаманні якості, які, власне, і роблять його лідером.

### ***Найтиповіші риси політичного лідера.***

1. *Акумулятивність*. Ця риса є вирішальною, особливо для лідерів високого, загальнонаціонального, загальнодержавного рівня. Вона полягає в здатності акумулювати і адекватно виражати у своїй діяльності інтереси досить великих мас. Така риса була притаманна А. Гітлеру, В. Леніну та іншим політикам,

які прекрасно розуміли інтереси певних класів і соціальних груп і успішно використовували це у власних цілях.

2. *Компетентність.* Це всебічна підготовленість політичного лідера до діяльності у сфері політики, суспільних відносин. Компетентність набувається в результаті постійного і глибокого навчання, самоосвіти, самовдосконалення. Значною мірою компетентність зумовлюється тривалістю та досвідом політичної діяльності політичного лідера.

3. *Наявність чіткої політичної програми.* У справді авторитетних, популярних політичних лідерів програми здебільшого відповідають інтересам їх електорату, інтересам великих соціальних груп або класів.

4. *Інноваційність.* Це здатність постійно генерувати, продукувати нові ідеї, по-новаторському осмислювати старі, відомі сентенції, вміння їх коригувати, розвивати і вдосконалювати. Ще краще, якщо політичний лідер вміє не лише конструювати нові ідеї, а й пропонує механізми їх практичної реалізації. Така здатність завжди імпонує його прихильникам, електорату.

5. *Велика популярність.* Вона досягається завдяки поєднанню іміджу, уміння завойовувати симпатії людей, ефективності політичної діяльності та звичайного популізму.

6. *Політична гнучкість, динамізм.* Лідер високого рівня, як правило, успішно вибирає альтернативні рішення, завойовує симпатії і прихильність у результаті неординарних дій і вчинків.

7. *Політична воля, вміння і здатність брати на себе відповідальність.* Ця важлива риса притаманна сміливим, рішучим політикам, які швидко знаходять вихід з критичної суспільної ситуації і беруть на себе відповідальність за прийняті рішення.

8. *Гострий розум, політична інтуїція.* Певною мірою ці якості є вродженими, а згодом розвиненими. Йдеться про вміння мислити аналітично, неординарно, прораховувати і передбачати можливий розвиток подій. Такі якості притаманні небагатьом політичним лідерам.

9. *Організаційні здібності.* Вони потрібні політичному лідерові будь-якого масштабу, але особливо важливі для лідерів, які є національною елітою, насамперед президентів, керівників

парламентів, урядів, міністрів, лідерів найвпливовіших політичних партій, об'єднань, сил.

10. *Мова політичного лідера* – мова, якою спілкується політичний лідер, політична термінологія.

11. *Володіння політичними технологіями*. Справжній політичний лідер повинен професійно володіти комплексом (системою) спеціальних, цілеспрямованих, послідовних та ефективних дій і прийомів, що забезпечують очікувані ним політичні результати діяльності. До того ж політик повинен досконало володіти політичним маркетингом – системою пропаганди, підкреслення і демонстрації кращих рис, притаманних йому самому або тим, кого він підтримує в політиці.

12. *Привабливість лідера (імідж)*. Політик повинен уміти подобатися або мати «шарм». Свого часу такими політиками були Р. Кеннеді, М. Тетчер, М. Горбачов, Б. Єльцин, Л. Кравчук та ін. Крім відповідних якостей і вміння вирішувати суто політичні питання вони вміло завойовували симпатії громадян.

13. *Популізм*. Вдало використаний популізм – постійна поява перед людьми, спілкування з ними, уміння стати «своїм»

## **6. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти**

*Еліта* (від фр. elite – найкращий, вибраний) – вищі, привілейовані верстви суспільства, які здійснюють функції управління, розвитку культури і науки.

Під елітою розуміють меншу частину суспільства, яка не просто наділена особливими психологічними, соціальними, політичними та іншими якостями, а й володіє певними позитивними цінностями і пріоритетами (влада, культура, багатство, компетентність, воля тощо); займає панівні або найбільш впливові позиції у суспільній ієрархії; спроможна здійснити позитивні перетворення в суспільстві, вплинути на свідомість і поведінку співгромадян.

Під *політичною елітою* розуміють відносно невеликий, внутрішньо диференційований, інтегрований прошарок людей (або сукупність груп), що концентрують у своїх руках значну політичну владу, обіймають керівні посади в органах державної

влади, політичних партій, громадських організаціях тощо і істотно впливають на формування та реалізацію політики в державі.

Політична еліта виконує такі **основні функції**:

– стратегічну – визначення політичної програми дій у результаті генерування нових ідей, які тією чи іншою мірою відображають суспільні інтереси, інтереси певних соціальних груп, класів, прошарків та ін.;

– організаційну – реалізація в процесі практичної діяльності обраного курсу, втілення політичних рішень у життя;

– інтегративну – забезпечення певної стабільності у суспільстві, запобігання конфліктним ситуаціям та їх вирішення.

Політичну **еліту поділяють** на правлячу, опозиційну, вищу та ін.

*Правляча політична еліта* безпосередньо має владу, володіє нею.

*Опозиційна політична еліта* (контреліта) протистоїть правлячій.

*Вища політична еліта*, маючи для цього можливість, приймає найважливіші, доленосні для суспільства рішення.

**Еліту в Україні** можна поділити також на еліту авангардного, колонного та ар'єргардного типу.

*Авангардна еліта*, за визначенням М. Михальченка, – «розумники, яких не люблять ні правителі, ні виборці, оскільки вони не дають жити спокійно, бентежать громадську думку, вимагають змін».

До еліти *колонного типу* можна віднести ту, що вміє вловлювати настрої і правителів, і народу, пристосовуватися до будь-яких умов. Це еліта конформістів.

*Ар'єргардна еліта* – це еліта аутсайдерів, лідерів, які здебільшого задовольняються здобутками, ідеалами і цінностями минулого. Представниками такої еліти є люди старшої генерації – пенсіонери, ветерани, всі, хто не бажає будь-яких соціальних перетворень, які сприяють демократизації суспільства.

Існує істотна **відмінність** між *столичною і регіональною, провінційною українською елітою*. Перша за рівнем освіти,



інтелекту, функціями, впливом на соціально-економічну і політичну ситуацію в Україні цілком може бути прирівняна до еліт високорозвинених країн світу, хоча громадяни нашої держави часто її недооцінюють.

Регіональна еліта багато в чому копіює столичну, хоча часто поступається їй. Крім того регіональна еліта в Україні стає більш досвідченою, самостійною у вирішенні конкретних соціально-економічних і політичних проблем.

Політичну еліту в Україні можна поділити на два основні ешелони: а) політики, що працюють у вищих ешелонах влади (починаючи з президента), а також найвпливовіші лідери партійних організацій; б) політики – вищі керівники економічного рівня, провідні підприємці країни.

Політичну еліту в Україні можна поділити також на «стару» і «нову». Домінуючою при цьому за обсягом влади, кількістю повноважень є саме «стара» еліта – колишні партійні лідери, державні службовці та активісти. Ця частина еліти має і дотепер значну перевагу перед «молодою» елітою, тією, що лише формується насамперед завдяки теоретико-практичній підготовці, а понад усе – досвіду організаційно-господарської роботи.

Важливо враховувати і те, що «стара» еліта України, сформована в умовах тоталітаризму, була спроможна вирішувати здебільшого регіональні проблеми, а не загальнодержавні, загальнонаціональні. Ця вада характерна нині для багатьох представників української політичної еліти.

«Нова» українська еліта, особливо з часу проголошення незалежності України, формувалась як носій переважно національно-культурних ідей і цінностей. Однак поступово на ключові посади, у тому числі і на президентську, прийшли лідери господарського, економічного типу. В усіх гілках влади починаючи з Верховної Ради України прихильники національно-культурних ідей (діячі культури, науки, літератури і мистецтва) дедалі більше поступаються місцем підприємцям, власникам, банкірам та ін.

Особлива складність формування сучасної української еліти, зорієнтованої саме на позитивні державотворчі процеси, зумовлена неоднозначністю історичного минулого нашої

політичної еліти. Десятиліттями українська еліта змушена була боротися здебільшого проти когось, ніж за щось.

### ***Запитання та завдання для контролю***

1. Які функції виконує політична психологія?
2. Назвіть характерні особливості і компоненти свідомості.
3. Що ви розумієте під поняттям масової свідомості?
4. Які характерні властивості політичної влади ви можете назвати?
5. Які найтипівіші риси політичного лідера ви можете назвати?
6. Кого можна віднести до політичної еліти?

### ***Рекомендована література***

1. Варій М. Й. Політико-психологічні передвиборчі та виборчі технології: навч. метод. посіб. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Головатий М. Ф. Політична психологія: підручник. – К. : ЦУЛ, 2009. – 400 с.
3. Лозинський О. М. Політична психологія: навчальний посібник. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 228 с.
4. Матвеев С .О. Політична психологія: навч. посіб. – К. : ЦУЛ, 2003. – 216 с.
5. Морозов А. В. Психология влияния / А.В. Морозов. – Х. : Изд-во «Гуманитарный центр», 2009. – 560 с.

## СПИСОК ПИТАНЬ ДО КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ 3

1. Поняття політичної психології.
2. Класифікація та основні функції і рівні політики.
3. Функції політичної психології.
4. Політична свідомість як психологічний феномен.
5. Типи та функції політичної свідомості.
6. Психологія масової свідомості та громадської думки.
7. Характерні властивості політичної влади.
8. Психологія влади.
9. Політичне лідерство.
10. Типологія лідерства за Б. Парігіним.
11. Найтипівіші риси політичного лідера.
12. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти
13. Функції політичної еліти

## МЕТОДИКИ

### Методики дослідження особистості

#### 1. «Виявлення типологічних особливостей особистості» (за К. Юнгом)

*Інструкція:* До кожного запитання подано два варіанти відповідей (а і б), з яких ви обираєте ту, яка підходить вам найбільше. Номер запитання й вибрану відповідь необхідно записати.

1. Кому ви надасте перевагу?

- а) невеликій компанії близьких друзів;
- б) великій товариській компанії.

2. Яким книгам ви надасте перевагу?

- а) з цікавим сюжетом;
- б) з розкриттям переживань героїв.

3. Що ви можете дозволити собі у своїй роботі?

- а) запізнення;
- б) помилку.

4. Якщо ви робите поганий вчинок, то:

- а) переживаєте;
- б) переживань немає.

5. Як ви знаходите порозуміння з людьми?

- а) швидко, легко;
- б) повільно, обережно.

6. Чи вважаєте ви себе вразливою людиною?

- а) так;
- б) ні.

7. Чи схильні ви сміятися від душі?

- а) так;
- б) ні.

8. Ви вважаєте себе:

- а) мовчазним;
- б) говірким?

9. Ви відверті чи потаємні?

- а) відвертий;
- б) потаємний.

10. Чи любите ви займатися аналізом власних переживань?

- а) так;  
б) ні.
11. Коли буваєте в компанії, то надаєте перевагу тому, щоб:
- а) говорити;  
б) слухати?
12. Чи часто відчуваєте незадоволення собою?
- а) так;  
б) ні.
13. Чи любите ви що-небудь організовувати?
- а) так;  
б) ні.
14. Чи хотілося б вам вести інтимний щоденник?
- а) так;  
б) ні.
15. Чи швидко ви переходите від рішення до виконання?
- а) так;  
б) ні.
16. Чи легко змінюється ваш настрій?
- а) так;  
б) ні.
17. Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свою думку?
- а) так;  
б) ні.
18. Ваші рухи:
- а) швидкі;  
б) повільні?
19. Ви хвилюєтеся через можливі неприємності?
- а) часто;  
б) рідко.
20. У складних випадках:
- а) звертаєтесь за допомогою до інших;  
б) не любите звертатися за допомогою.

*Опрацювання результатів тесту*

Показники екстраверсії: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Порахуйте кількість Ваших відповідей, що збігаються з ключем і помножте на 5.

Бали: 0-35 – інтроверсія; 36-65 – амброверсія; 66-100 – екстраверсія.

*Екстраверти* – легкі в спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути в центрі уваги, імпульсивні, відкриті, контактні, оцінюють людей за зовнішнім виглядом – холерики, сангвініки.

*Інтроверти* – спрямовані на власні переживання, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності й ригідності – флегматики, меланхоліки.

*Амброверти* (поєднання): володіють якостями екстраверта та інтроверта, домінування залежить від того, наскільки сильний зовнішній вплив або настрій.

## **2. «Оцінка рівня реактивної тривожності»**

*Мета:* методика використовується для вимірювання рівня реактивної тривожності.

*Матеріал та обладнання:* бланк із надрукованими запитаннями, ручка або олівець.

*Інструкція:* Вам запропоновано ознайомитися з переліком висловлювань, які стосуються певних рис характеру. Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, відповідайте «так», якщо не погоджуєтеся – «ні». Довго замислюватися над запитаннями не потрібно, правильною є найперша думка.

*Особистісна шкала проявів реактивної тривожності  
(Шкала Тейлора):*

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з рівноваги важко.
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж в інших.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я майже завжди почуваюся щасливим.
6. Я рідко стомлююся.
7. Я впевнений у собі.
8. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе сміливою людиною.

9. Я практично ніколи не червонію.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває прискорене серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Час від часу мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок мене часто турбує.
18. У мене не вистачає сил подолати труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені часто здається, що я не подолаю труднощі, які виникають у моєму житті.
21. Мені нерідко сняться страшні сні.
22. Я помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене завжди турбують усі можливі невдачі.
25. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.
26. Я працюю з великим напруженням.
27. Мене легко збентежити.
28. Майже завжди відчуваю напруження через когось або щось.
29. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
30. Я часто плачу.
31. Мене непокоять напади нудоти.
32. Раз на місяць у мене буває розлад шлунку.
33. Я так хвилююся, що можу почервоніти.
34. Мені складно на чомусь зосередитись.
35. Моє матеріальне становище мене дуже хвилює.
36. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
37. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
38. Коли я хвилююся, мене дуже непокоїть велика пітливість.
39. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

40. Час від часу я стаю таким знервованим, що мені важко заснути.
41. Я людина, яка легко збуджується.
42. Час від часу відчуваю себе нікому непотрібним.
43. Час від часу мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я можу зірватися.
44. Часто я ловлю себе на думці, що мене щось хвилює.
45. Я набагато чутливіший, аніж більшість людей.
46. Я майже весь час відчуваю голод.
47. Очікування мене непокоїть.
48. Моє життя пов'язане з надзвичайним напруженням.
49. Я рідко впадаю у відчай.

#### *Опрацювання результатів та їх інтерпретація*

Один бал нараховується за кожну відповідь «так» на вислів № 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, а також за кожну відповідь «ні» на висловлювання № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Кількість балів сумується.

- 49-40 балів – дуже високий рівень тривожності;
- 39-25 балів – високий рівень тривожності;
- 24-15 балів – середній рівень з тенденцією до високого;
- 14-5 балів – середній рівень з тенденцією до низького;
- 4-0 – низький рівень тривожності.

### **3. Тест «Неіснуюча тварина»**

Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використано дослідження моторики (моторики малюючої руки). За І. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом.

*Інструкція:* Вигадайте й намалюйте неіснуючу тварину та дайте їй неіснуючу назву. Малюнок розташувати по середній вертикальній лінії листка. Папір краще взяти білий або кремовий. Малювати олівцем середньої м'якості (ручкою і фломастером користуватися не можна).

#### *Показники та інтерпретація Розміщення малюнка на аркуші*



*Розміщення малюнка ближче до верхнього краю* (чим ближче, тим більше виражена якість) трактується як висока самооцінка, незадоволеність власним статусом у соціумі, тенденція до самоствердження.

*Розміщення малюнка в нижній частині* – протилежна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у власному статусі в соціумі, у визнанні; відсутність тенденції до самоствердження.

### ***Центральна смислова частина фігури***

*(голова або фігура, що її заміняє)*

*Голова повернута праворуч* – стійка тенденція до діяльності. Досліджуваний активно переходить до реалізації своїх планів.

*Голова повернута ліворуч* – тенденція до роздумів. Це не дієва людина, лише незначна частина її задумів реалізовується. Нерідко їй притаманний страх і нерішучість перед активними діями.

*Положення анфас* трактується як егоцентризм.

### ***Вуха, рот, очі***

*Вуха* – зацікавленість в інформації, важливість думки оточуючих про себе.

*Відкритий рот у поєднанні з язиком* – за відсутності намальованих губ трактується як велика мовна активність (балакучість), а в поєднанні з намальованими губами – як чуттєвість.

*Відкритий рот без намальованого язика і губ* трактується як легкість, виникнення побоювань і страхів, недовіри.

*Рот із зубами* – вербальна агресія, переважно захисна. Для дітей і підлітків характерний малюнок закритого рота округлої форми – боязливність, тривожність.

Особливе значення мають *очі* – символ властивого людині переживання страху, який підкреслюється різким промальовуванням райдужки. Слід звернути увагу на наявність або відсутність вій.

*Вії* – демонстративні манери поведінки, а також зацікавленість у привертанні уваги оточуючих до зовнішньої краси і манери одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (у порівнянні з фігурою) *розмір голови* говорить про те, що досліджуваний цінує раціональність, ерудицію в собі та оточуючих.

На голові також можуть бути розташовані додаткові деталі, наприклад, *роги* – захист, агресія, а в поєднанні з іншими ознаками – *кігтями, щетиною, голками* – характер цієї агресії: спонтанна або захисна. *Пір'я* – тенденція до самовиправдання або демонстративності. *Грива, шерсть*, подібність *зачіски* – чуттєвість, підкреслення власної статі, а іноді орієнтація на власну сексуальність.

### ***Опорна частина фігури*** (ноги, лапи, іноді постамент)

Розглядається розмір цієї частини відносно до всієї фігури:

а) масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, раціональність при ухваленні рішення;

б) слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури – поверхневість думок, легковажність у висновках, а іноді імпульсивність в ухваленні рішень.

*Характер з'єднання ніг з корпусом* – точно, ретельне або недбале, ноги слабко сполучені або не сполучені зовсім – це характер контролю за власними міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форм ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – конформність думок і установок в ухваленні рішень, їх стандартність, банальність. Своєрідність установок і думок, самостійність і небанальність, іноді навіть творче начало (при незвичній формі).

### ***Частини, що піднімаються над рівнем фігури***

Вони можуть бути функціональними або прикрашаючими: крила, додаткові ноги, шупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитих кучерів, квітково-функціональні деталі пояснюються як упевненість у собі, бажання брати участь у житті оточуючих; завоювання собі місця під сонцем; захопленість своєю діяльністю, сміливість. Деталі, що прикрашають, указують на демонстративність, схильність привертати до себе увагу оточуючих.

***Хвіст.*** Виражає ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції.

Хвіст повернений праворуч – ставлення до власних дій і поведінки. Ліворуч – до думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене напрямком хвоста – вгору (упевнено, позитивно, бадьоро) або вниз (незадоволеність собою, сумнів у власній правоті, шкодування про зроблене, сказане і т. п.).

### *Контури фігур*

Наявність виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованість і затемнення лінії контура – це захист від оточуючих. Якщо фігура має гострі кути – агресивність; якщо має затемнення, «зафарбовування» контурної лінії – страх і тривога; якщо поставлені щити, лінія подвоєна – побоювання, підозрілість.

Спрямованість такого захисту визначається відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури – проти осіб, які мають можливість накласти заборону, обмежити, здійснити примус, тобто проти старших: батьків, учителів, керівників; нижній контур – захист проти глузувань, невизнання, відсутність авторитету в підлеглих, молодших за віком, страх осуду; бокові контури – недиференційований страх і готовність до будь-якого самозахисту в різних ситуаціях; таке ж значення мають елементи «захисту», розташовані всередині контура, на самому корпусі тварини.

### *Загальна енергія*

Оцінюється кількість зображених деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. В іншому випадку – економія енергії, астеничність організму. Те ж саме значення має слабка павутиноподібна лінія; якщо ж лінія жирна, з натиском – це тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії на зворотньому боці листка. Високий тонус м'язів малюючої руки – різка тривожність.

Тематично тварини діляться на загрозливих і нейтральних, тобто подібних до лева, бегемота, вовка, або птаха, равлика, мурашки, або білки, собаки, кішки, – це ставлення до власної персони й до власного «Я», уявлення про своє становище у світі, ідентифікація себе за значущістю (із зайцем, комашкою, слоном,

собакою і т. д.). У цьому випадку намальована тварина відображає того, хто малює.

Уподібнення намальованої тварини до людини, починаючи зі стояння тварини на двох лапах замість чотирьох або більше і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниця, банти, пояс, плаття), уключаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини.

Ступінь агресивності виражається кількістю й характером кутів на малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі прямі символи агресії – кігті, зуби, дзьоби. Слід звернути увагу також на сексуальні ознаки – вим'я, груди, соски при людиноподібній фігурі та інше, – це акцентуація на статі, фіксація на проблемі сексу.

Фігура круга (особливо нічим не заповненого) символізує й виражає тенденцію до замкнутості, закритості внутрішнього світу, небажання давати звіт про себе оточуючим. Такі малюнки дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Необхідно звертати увагу на випадки вмонтування механічних частин у тіло тварини – тракторні або танкові гусениці; тварина на постаменті; прикріплення до голови пропелера, гвинта; умонтування в око електролампи, у тіло і кінцівки – рукояток, клавіш і антен. Це часто спостерігається у хворих на шизофренію.

Творчі можливості людини виражаються кількістю елементів, що поєднуються у фігурі: при відсутності творчого начала фігури набирають форми «готової», існуючої тварини (людини, коня, собаки, свині, риби), до якої приєднується теж «готова» існуюча деталь, щоб намальована тварина стала неіснуючою – кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами. Оригінальність виявляється у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

### **Назва тварини**

Назва може виражати з'єднання змістовних частин («засць, що літає», «бегекот», «мухожер»). Інший варіант –

словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус»). Перше свідчить про раціональність, конкретну установку при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхневозвукові без жодного осмислення («лялие», «лиошана», «гратегер»), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, перевагу естетичних елементів у думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд»), що означає іронічно-поблажливе ставлення до оточуючих. Інфантильні назви мають елементи, що повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус»). Схильність до фантазування виражена подовженими назвами («аберосиноткирион», «гулобарниклета-миешиния»).

#### **4. «Оцінка рівня особистісної тривожності» (за Спілбергером)**

*Мета:* визначення рівня особистісної тривожності.

*Матеріал та обладнання:* бланк із запитаннями, ручка або олівець.

*Інструкція:* уважно прочитайте кожне з 20 наведених нижче речень і праворуч оберіть свій варіант відповіді, обвівши обрану цифру.

*Обробка результатів*

Підрахунок кількості балів проводиться таким чином: від суми балів, набраної при відповідях на питання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, відніміть суму балів відповідей на питання 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До цієї різниці додайте 35.

Сумарний показник за шкалою Спілбергера вказує на:

- низький рівень тривожності – до 30 балів;
- середній рівень тривожності – від 30 до 45 балів;
- високий рівень тривожності – більше 45 балів.

№ п/п	Речення	Майже ніколи	Інко- ли	Ча- сто	Майже завжди
----------	---------	-----------------	-------------	------------	-----------------

1.	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
2.	Я швидко стомлююся.	1	2	3	4
3.	Я хотів би бути таким щасливим, як інші.	1	2	3	4
4.	Я можу легко заплакати.	1	2	3	4
5.	Я інколи залишаюся в програвші через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6.	Я відчуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
7.	Я спокійний, незворушний та зібраний.	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів дуже мене хвилює.	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю за дрібниці.	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий.	1	2	3	4
11.	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4

№ п/п	Речення	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
13.	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра.	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений.	1	2	3	4
17.	Я буваю нещасливий.				
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи.	1	2	3	4

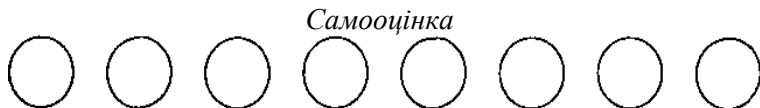
### **5. «Символічні завдання на виявлення різних характеристик «Я-образу»**

*Мета:* виявлення різних аспектів «Я-концепції».

*Матеріал та обладнання:* бланк, ручка або олівець.

*Процедура проведення методики:* діагностика включає серію символічних проєктивних завдань, спрямованих на дослідження різних аспектів «Я-образу».

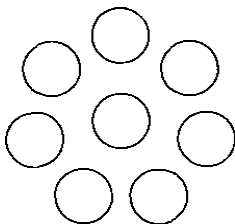
*Інструкція:* Перед вами намальовані в одному рядку вісім кружечків. Виберіть кружечок для себе й для людей з вашого оточення.



*Інтерпретація:* чим лівіше знаходиться кружечок, який означає Вашу особистість, тим вищою є Ваша самооцінка.

*«Сила-Я»*

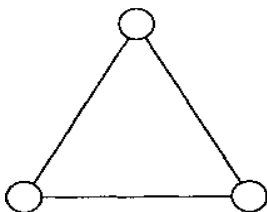
Перед Вами кружечок, який означає Ваше «Я» в оточенні кружечків, що позначають інших людей. Виберіть із цих кружечків той, який означатиме близьку для Вас людину, а також інших значущих для Вас людей.



Мірою «Сили-Я» є більш високе положення кружечка «Я» у порівнянні з кружечком іншого.

*Соціальна зацікавленість*

На вершинах трикутника розміщені кружечки, що позначають інших людей (напишіть цих людей). Розмістіть будь-де (на трикутнику, поза трикутником, чи всередині трикутника) кружечок, який позначає Ваше власне «Я».



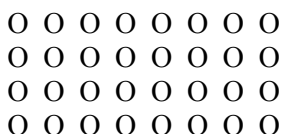


Якщо кружечок усередині трикутника – то «Я» сприймається як частина цілого, якщо назовні – «Я» відокремлене від соціального цілого.

### *Ідентифікація*

*Інструкція:* перед Вами горизонтальні ряди кружечків.

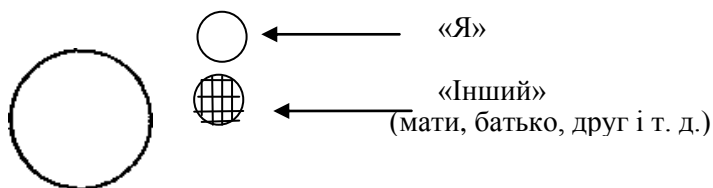
Виберіть у кожному рядку кружок, який позначав би Вас, а також кружок, який означатиме іншу людину.



*Інтерпретація:* чим більше кружечків між «Я» й іншими, тим слабше буде «Ми». Чим ближче кружечки один біля одного, тим більший рівень ідентифікації з іншими людьми.

### *Егоцентричність*

*Інструкція:* розмістіть кружечок, що позначає Ваше «Я» і кружечок, що позначає когось іншого (інших) всередині великого круга.



Якщо власне «Я» розміщене ближче до центру, ніж інші, то це вказує на Вашу егоцентричність.

У цілому, всі наведені завдання мають достатню надійність, починаючи з дошкільного віку і закінчуючи дорослими людьми.

## 6. Методика «Дослідження самоповаги»

*Мета:* визначення рівня самоповаги особистості.

*Матеріал та обладнання:* аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

*Інструкція досліджуваному:* Потрібно вибрати відповідь на запропоновані Вам судження наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, категорично не погоджуюся.

### Судження

1. Я почуваю себе гідною людиною.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше за інших.
5. Мені здається, що мені не має чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я чітко відчуваю свою нікчемність.
10. Інколи я думаю, що я погана людина.

*Опрацювання та аналіз результатів:*

- позитивні судження – 1, 3, 4, 6, 7;
- негативні судження – 2, 5, 8, 9, 10.

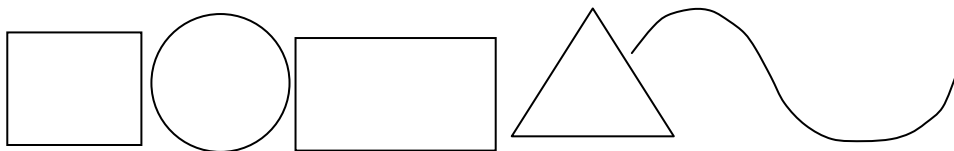
Максимально можлива сума – 40 балів, мінімально – 10 балів.

Відповіді	Позитивні судження (бали)	Негативні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3
Категорично не погоджуюся	1	4

- 10– 19 балів – низький рівень самоповаги;
- 20 – 29 балів – середній рівень самоповаги;
- 30 – 40 балів – високий рівень самоповаги.

## 7. «Характерні особливості особистості» Психогеометричний тест (Сьюзен Диллінгер)

*Інструкція:* Виберіть із п'яти фігур ту, з якою ви себе найбільше асоціюєте («Це є я»). Спробуйте відчути свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



### *Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості*

**Квадрат.** Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність – це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх гарними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомне прагнення до накопичення знань.

«Люди-квадрати» надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять чіткий порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами.

**Трикутник.** Ця форма символізує лідерство, багато «трикутників» відчувають у цьому своє призначення: «народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. Трикутник – це установка на перемогу.

Із «трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони прагнуть, допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність «політичної інтриги». «Трикутники» – люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

**Прямокутник** символізує стан переходу та змін. Це люди, які незадоволені своїм способом і стилем життя, а тому перебувають у пошуках кращого життя.

Найбільш характерні риси «прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. У «прямокутників» виявляються і позитивні якості, які приваблюють оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотнім боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність, тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

Пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише певний період, який мине, і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку, збагатитесь набутим досвідом.

**Коло.** «Люди-кола» – це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони володіють високою чутливістю, здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання інших людей. «Людина-коло» відчуває чужу радість і біль як власні. Вони відмінно відчувають людей і в одну мить можуть розпізнати зрадника і брехуна. Як правило, «люди-кола» слабкі менеджери у сфері бізнесу, тому що, по-перше, через спрямованість на людей намагаються догодити кожному. По-друге, «кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою.

Можна сказати, що «кола» – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, їм не вистачає організаторських навичок.

**Зигзаг** (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви істинний мислитель, вільнодумець.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним, тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції. Це люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзагам» для продуктивної праці необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» – найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

### **8. Тест «Чи здатні ви впливати на інших?»**

*Інструкція:* тест на знання відмінностей між чоловічою та жіночою психологією.

1. Двоє людей розгортають обгортку цукерка. Одна людина відразу кладе цукерку до рота, а інша надкушує, щоб дізнатися, яка в ній начинка. Хто надкусив – чоловік чи жінка?

2. Серед невеликої групи людей хтось говорить, що людина більше не полетить на Місяць. Один із присутніх погоджується і на підтвердження наводить результати опитування на тему потрібності таких польотів. Інший не погоджується з такою позицією і повідомляє: «Мені, наприклад, хотілося б полетіти!» Хто висловлює це судження?

3. Чоловік з дружиною після вечері сидять і читають, а в сусідній кімнаті спить їхня хвора дитина. Один із подружжя піднімає голову від книги і говорить: «На мою думку, ти хвилюєшся, чи не так? Не хвилюйся, адже лікар сказав, що син скоро видужає!» Хто помітив стурбованість іншого?

4. Чоловік і дружина обідають у ресторані. Один із них замовив багато екзотичних страв, інший надав перевагу стандартним, звичним стравам. Хто з них є гурманом?

5. Подружжя відвідало магазин промтоварів. На окремі вітрині виставлені товари-новинки, а на прилавку лежать товари стандартного асортименту. Хто з подружжя першим зверне увагу на вітрину з новинками?

6. У магазині одягу подружжя бажає оновити власний гардероб. Один із подружжя просить у продавця чітко визначений вид одягу, вказуючи навіть фасон і колір. Другий говорить, що хотів би купити щось, але сам до кінця не уявляє що. Хто сумнівається?

7. Стрілка на панелі легкового автомобіля, у якому їдуть чоловік і дружина, показує, що бензин вже закінчується. Попереду автозаправка. Один із подружжя пропонує зупинитися там і заправитись. А другий пропонує їхати на іншу автозаправку, де, зазвичай, і черга менша, і персонал кваліфікованіший. Хто із подружжя готовий ризикувати?

8. Подружжя приїхало в незнайоме місто і заблукало. Один з них пропонує іншому запитати дорогу в перехожих, а інший запевняє, що вони самостійно вийдуть на потрібну вулицю. Хто з подружжя не хоче запитувати дороги у перехожих?

9. На червоне світло світлофора зупинилися три легкових автомобілі, зайнявши всі три смуги руху транспорту. Коли на світлофорі загорілося зелене світло, один із водіїв стартував першим, щоб обігнати двох інших. Хто він – чоловік чи жінка?

10. Додаткове запитання. Подружжя дивиться проникливий кінофільм. Хто із них, витиратиме сльози з очей?

#### *Опрацювання результатів тесту*

Ситуація 1, 2, 4, 6 жінка; 3, 5, 7, 8, 9 – чоловік; 10 – чоловік і жінка. За кожен правильну відповідь ви отримуете 1 бал (ситуація 1-9) і 2 бали – за додаткове запитання (ситуація 10).

#### *Інтерпретація*

Менше 3 балів – Ви дуже мало розумієтеся на психологічних відмінностях людей різної статі.

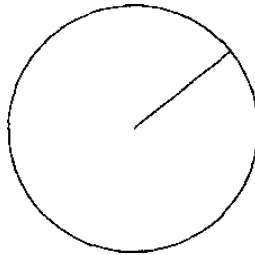
Від 4 до 7 балів – Ви достатньо чітко розумієтесь на думках та почуттях людей протилежної статі.

7 та більше – Ви відмінний психолог. І навряд чи хтось зможе вас здивувати своїм неочікуваним вчинком.

### **9. Методика «Груповий пиріг»**

*Мета:* Аналіз структури групи.

Кругова діаграма – це ваша група. Розділіть її на шматочки по одному на кожного члена групи, включаючи себе і викладача. Напишіть прізвище та ініціали на шматочку того, кому він належить. Розмір кожного шматка повинен відповідати розміру внеску в діяльність групи.



Дайте відповіді на запитання:

1. Якими критеріями ви користувалися, визначаючи розмір внеску кожного члена групи в її діяльність.

2. Назвіть трьох людей, які отримали найбільші шматки. Чи є вони лідерами групи? Якщо так, то опишіть аспекти їх лідерства.

3. Як ви оцінили себе порівняно з іншими членами групи? Поясніть.

### **Методики дослідження відчуттів**

#### *Завдання 1*

З наведених прикладів виберіть ті, у яких описано прояви відчуттів, і дайте обґрунтування своєї відповіді.

**А.** Дівчинка чотирьох років, показуючи на число три в календарі, каже: «Тут написано Зіна». Потім у числах 13, 23

знову знаходить цю цифру і повторює: «І тут Зіна.» (за М. Басовим).

**Б.** Дітям дають кілька пробірок однакової форми з розчинами різних кольорів. Потім показують розчин синього кольору і просять віднайти аналогічний.

**В.** У дитячому садку проводиться гра в лото. На картках зображено десять предметів. Діти повинні відшукати в себе на картці аналогічні предмети.

**Г.** Учитель пропонує учням першого класу порівняти дві величини: п'ять і три. Учень зазначає, що п'ять більше від трьох на два, а три менше від п'яти на два».

**Д.** Учні зосереджено виконують контрольну роботу. Несподівано за вікном пролунали пронизливі й гучні сигнали автомобіля. Більшість дітей припинили писати.

#### *Завдання 2*

Чим пояснити послідовність зміни чутливості?

Після ураження сірої речовини спинного мозку спостерігають зміну шкірної чутливості відповідної частини тіла: спершу зникає больове відчуття, потім відчуття тепла і холоду і, нарешті, тактильна чутливість.

#### *Завдання 3*

Деякі люди отримують задоволення від вживання гострих спецій (хрону, гірчиці тощо), які, очевидно, впливають на больові подразники.

Чи виникає відчуття задоволення при нижньому абсолютному порозі чутливості?

Чи виникає воно при верхньому абсолютному порозі чутливості?

#### *Завдання 4*

Яка закономірність відчуттів проявляється у кожному з наведених прикладів?

**А.** Тривалий неприємний запах перестає відчуватися.

**Б.** Після занурення руки у холодну воду подразник, нагрітий до 30° С, сприймається як теплий, хоча його температура нижча за нормальну температуру шкіри на руці.

**В.** Після слабкого подразнення ока одним кольором, чутливість до іншого додаткового кольору виявляється впродовж тривалого часу підвищеною.



Г. Під впливом смаку цукру знижується кольорова чутливість до оранжево-червоних променів.

Г. Під впливом подразнення ока червоним кольором чутливість зору в темряві зростає.

Д. Під впливом деяких запахів (бергамотової олії) спостерігається загострення слухової чутливості.

Е. Повсякденне життя та експерименти свідчать, що місце почутого звуку для нас, як правило, зміщується в напрямку до об'єкта, який ми бачимо і який може видавати звук (наприклад, під час перегляду кінокартин) (за С. Кравковим).

#### *Завдання 5*

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано в «холодні» тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижчою, аніж вона є насправді. Ураховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби «холодних» відтінків.

Яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях?

#### *Завдання 6*

Що спільного в наведених прикладах?

Про яку закономірність відчуттів йдеться?

А. Заходячи в темну кімнату, дитина вимовляє слово «темно», як правило, якомога нижчим голосом. Назви маленьких предметів вимовляються дітьми, як правило, вищим голосом, ніж назви великих речей.

Б. Ми часто вживаємо і добре розуміємо зміст таких виразів як «гострий смак», «солодкі звуки», «важкі фарби», «пишна музика», «кислий запах», «холодний колорит картини» тощо.

#### *Завдання 7*

Яка закономірність лежить в основі описаного факту?

Було проведено дослідження, яке встановило вплив тренування на розпізнавання силуетів. Якщо в перший день досліджувані правильно розпізнавали силуети з максимальної відстані 6 м, то після семиденних вправ вони могли вже

розпізнавати форми з такою самою точністю з відстані в 22 м (за С. Кравковим).

#### *Завдання 8*

Зазначте, від яких умов залежить підвищення чутливості в перерахованих ситуаціях.

**А.** Текстильники, що спеціалізуються на виробництві чорних тканин, розрізняють до 40 відтінків чорного кольору там, де око звичайної людини розрізняє 2–3 відтінки.

**Б.** У людей, що займаються музикою, спостерігається помітне підвищення чутливості до розрізнення тону.

**В.** У дегустаторів виробляється виняткова чутливість відповідних аналізаторів.

**Г.** Сліпоглухоніма дівчина за запахом розрізняє, хто увійшов до кімнати; упізнає, чи читала вона цю газету; слухає музику, поклавши руки на кришку рояля.

**І.** Актор цирку упевнено йде по дротині, виконуючи різноманітні танцювальні рухи.

**Д.** Скрипковий майстер за звуком скрипки впізнає її «паспорт»: де, коли і хто її виготовив.

#### *Завдання 9*

Якщо уражені зір і слух, практичного значення набуває вібраційна чутливість. Завдяки високій розвиненості вібраційної чутливості, сліпоглухонімі здалеку чують наближення автомашини чи інших видів транспорту. Так само через вібраційне відчуття сліпоглухонімі дізнаються, коли хто-небудь заходить до них у кімнату.

Чому у сліпоглухонімих високо розвинене вібраційне відчуття?

Яку роль у роботі аналізаторів воно виконує?

#### ***«Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини»***

*Мета дослідження:* встановити особливості відчуттів при тактильному розпізнаванні предметів.

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

*Процедура дослідження:* дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

*Завдання першої серії:* установити особливості тактильних відчуттів під час почергового торкання предметів до нерухокої долоні.

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

*Інструкція досліджуваному у першій серії:* Поверніть руку долонею догори. Під час нашого дослідження ви будете відчувати деякі впливи на долоню. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть у вас виникати. Про все, що будете відчувати, говоріть уголос.

Експериментатор послідовно надає предмети для тактильного розпізнавання. Час контакту з кожним із них – 10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

*Завдання другої серії:* встановлення особливостей тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється їх обстеження цією ж рукою.

Друга серія дослідження проводиться через дві-чотири хвилини після першої. Досліджуваному зав'язують очі і дають інструкцію.

*Інструкція досліджуваному в другій серії:* «Витягніть руку долонею догори. Під час нашого дослідження ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється рухати рукою. Дайте словесний звіт про ті відчуття, які будуть виникати при цих впливах».

У другій серії експериментатор надає ті ж предмети з набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного до протоколу.

Протокол дослідження двох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався під час подразнення долоні; коли було легше розпізнавати предмети, а коли складніше?

### *Опрацювання та аналіз результатів*

Аналізуючи результати, слід порівнювати величини показників тактильного розпізнавання першої та другої серій і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняються. Як правило, у першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предметів, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії діє тактильне сприйняття, тому більшість досліджуваних спочатку називають предмет, а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Дослідження із закритими чи зав'язаними очима можна застосовувати як спосіб відпочинку після тривалого читання або роботи на комп'ютері. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу також під час емоційного напруження.

### **Методики дослідження сприймання**

#### *Завдання 1*

Спробуйте довести, що...

- а)** сприймання людини не є дзеркальною копією того, що існує довкола неї;
- б)** сприйняття людини суб'єктивне;
- в)** образи сприйняття однієї людини безпосередньо не доступні свідомості іншої людини;
- г)** лише сприймання не достатньо для адекватного відображення дійсності.

#### *Завдання 2*

Який недолік дитячого сприймання проявляється ?

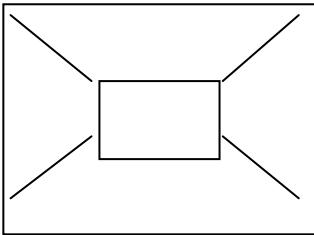
На малюнку трирічної дитини схематично зображено людину: носа і вух немає, рот зображено поза обличчям, а язик – поза ротом (за Л. Рубінштейном).

#### *Завдання 3*

1. Чи можете ви побачити зображення двох жінок – похилого віку і молоду?



2. Яку фігуру Ви бачите: випуклу чи увігнуту?



3. Знайдіть на малюнку обличчя і дерево.



Рис. 3.

#### Завдання 4

Вдивіться в діаграму трьох дівчаток. Як ви гадаєте, яка з них вища? Яка нижча? Перевірте себе, вимірявши кожну з них на малюнку лінійкою! Яка ваша помилка?

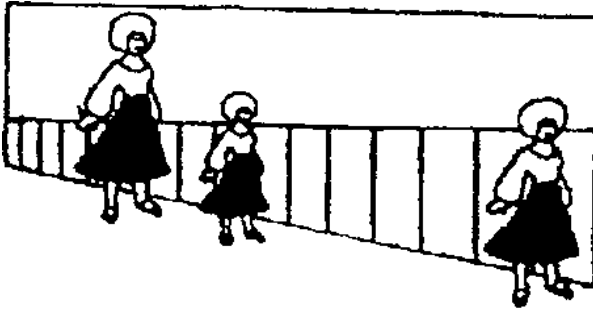
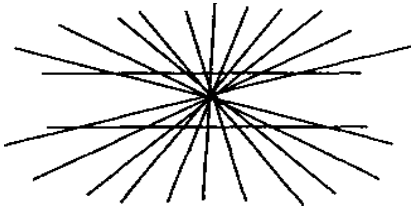


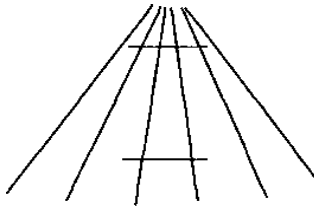
Рис. 4.  
Завдання 5

Паралельні чи горизонтальні лінії розміщені на площині?



#### Завдання 6

Яка із горизонтальних ліній довша? Перевірте за допомогою лінійки.



### 1. «Дослідження сприймання часу»

*Мета дослідження:* визначити рівень точності сприймання коротких проміжків часу.

*Матеріал та обладнання:* секундомір і таблиця-протокол дослідження.

*Процедура дослідження:* дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний, експериментатор) і передбачає десять послідовних кроків, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити проміжок часу без підрахунку і використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути наступними: 30 с, 60 с, 120 с тощо.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючись, визначити заданий проміжок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столі, а завершення – піднімання руки або команда «Стоп!».

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення проміжок часу і названий досліджуванним.

Проміжок часу, запропонований для оцінки, позначається в графі С у секундах, фактичний час – у графі А.

*Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу*

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с	
60 с	

#### *Опрацювання результатів*

Точність оцінки часу визначається для кожного досліді окремо за формулою:

$$K = A/C \cdot 100,$$

де К – коефіцієнт точності оцінки часу;

А – фактичний часовий інтервал;

С – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

### *Аналіз результатів*

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

## **2. «Дослідження пізнавального контролю під час сприймання»**

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

*Матеріали та обладнання:* секундомір, три таблиці – кожна розміром зі стандартний аркуш паперу. Перша таблиця містить чітко написані слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений і жовтий. На другій таблиці зображено різнокольорові зірки перерахованих кольорів, якими ці назви написано. На третій таблиці написані назви кольорів, але чорнилом, яке не відповідає назві кольору. Слово «червоний» написано жовтим чорнилом, слово «синій» – зеленим, слово «зелений» – жовтим, а слово «жовтий» – червоним.

### *Процедура дослідження*

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

#### *Серія № 1*

*Інструкція:* «Якомога швидше прочитайте слово на таблиці, яку вам буде показано. Час зчитування слів фіксується секундоміром. Якщо все зрозуміло і немає запитань, приготуйтеся читати слова». Після команди «Починаємо!» експериментатор показує першу таблицю і фіксує час, затрачений на прочитання слів досліджуваним.

#### *Серія № 2*

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.



*Інструкція:* «Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якогога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!».

Затрачений на відповідь час експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

### *Серія № 3*

Третю серію проводять одразу після другої серії.

*Інструкція:* «Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами. Якогога швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся, починаємо!» Досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який він встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

### *Опрацювання результатів*

Результатами цього дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії: T1, T2, T3. Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприйняття треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою:  $P = T3 - T2$ , де T2 і T3 – показники часу виконання завдань відповідних серій.

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

Показник інтерференції, тобто негативного попереднього і подальшого впливу на процес виконання завдання, відображає незалежність функції навчання і зорового сприйняття. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.

### 3. «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів»

*Мета:* визначити, які з відчуттів найшвидше реагують на подразники в момент їх безпосередньої дії на аналізатори.

*Інструкція:* відповідайте на запитання «погоджуюсь» чи «не погоджуюсь». У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь «погоджуюсь».

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

#### *Текст*

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходьбою.
12. Дивлячись на костюм (сукню) у вітрині, я переконаний(а), що мені в ньому (ній) буде гарно.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю під час їжі.
15. Дуже часто говорю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, аніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Я із задоволенням багато фотографую.

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

### *Опрацювання результатів*

Тепер підрахуйте, у якому розділі у вас найбільше кружечків – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

*Тип А* (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад, «не бачив цього», «це, звичайно, пояснює всю ситуацію», «помітила чудову особливість».

Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

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

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

## **4. «Сприймання часу»**

*Мета завдання:* дослідження точності в оцінці сприймання часу.

*Необхідне устаткування:* секундомір.

*Хід виконання завдання.* Досліджуваний повинен визначити відрізки часу, наприклад, 3, 5, 10, 17 секунд. Експериментатор відзначає ударом олівця по столу початок і кінець часового відрізка. Досліджуваний, не використовуючи ніяких засобів відрахунку часу, оцінює і записує тривалість даного проміжку часу в секундах.

*Опрацювання даних виконаного завдання.* Результати виконаного завдання фіксуються в таблиці:

Номер досліджу	Заданий часовий проміжок	Показання досліджуваного	Різниця між суб'єктивним сприйняттям часового проміжку й об'єктивним

Потім визначається точність (С) оцінки часу за формулою (у відсотках):

$$C = (A / 100) \cdot B,$$

де А – різниця між запропонованим відрізком часу в секундах і відрізком часу, названим досліджуваним (знак не враховується),

В – відрізок часу, заданий експериментатором.

### Методики дослідження пам'яті

#### *Завдання 1*

Нижче описано дії, які характеризують різні процеси пам'яті. Визначте, який процес пам'яті – запам'ятовування, збереження, відтворення (впізнавання, пригадування), забування – проявляється в описаних діях.

**А.** Учні поставили запитання: «У якому році було написано роман І. Тургенева «Напередодні»?» Учень, подумавши, почав відповідати: «З приводу роману «Напередодні» свого часу розгорілися гострі суперечки в редакції журналу «Современник». Більше того, стаття Добролюбова «Коли ж настане справжній день?» саме й послугувала приводом для розколу в редакції «Современник». Коли ж це було? Це був рік великого політичного напруження, коли точилася гостра літературна боротьба, рік напередодні селянської реформи 1861 року. Отже, роман «Напередодні» було надруковано в 1860 році» (за А. Розовим).

**Б.** На вулиці один перехожий, уважно поглянувши на іншого, радісно йде йому назустріч:

– Ви? Це ви?!

– Вибачте, мені здається, що я вас не знаю. А де ми з вами зустрічалися?

– А, пам'ятаєте, в такому-то році, в такому-то місці?

– А! Так ви...

**В.** Учень розповідає матеріал з історії, який був заданий тиждень тому і відтворює 70% його змісту з підручника. Той самий матеріал через місяць він відтворює лише на 45%.

**Г.** На екзамені з математики учень Л. тривалий час ніяк не міг відтворити необхідну формулу. Варто було вчителєві показати йому лише частину формули, як він безпомилково її дописав.

### *Завдання 2*

Вивчалася продуктивність різних прийомів запам'ятовування комплексу гімнастичних вправ. Визначте, у якій групі досліджуваних запам'ятовування було ефективнішим і чому?

Одна група досліджуваних завчала рухи звичним способом (дивилася і відтворювала). Друга група словесно позначала і записувала кожен комплекс вправи, перш ніж його відтворити. Третя група перед відтворенням повинна була придумати схожий за структурою рух. (Відповідь див. у М. Богуша).

### *Завдання 3*

На підставі опису зазначте, який вид пам'яті (тривала, короткочасна, оперативна) виявляється в діях оператора.

До поля зору оператора сортувальної станції листів потрапляють конверти з написаними на них адресами. Оператор повинен кинути кожен лист до відповідного ящика, з якого пачки листів надсилаються за адресами. Оператор, зчитуючи адресу з конверта, натискає на певні кнопки, здійснюючи кодування: кожному великому місту, області, відповідає певний код – набір з кількох цифр.

### *Завдання 4*

Який спільний психологічний механізм пам'яті лежить в основі наведених прикладів?

**А.** У відомому оповіданні А. Чехова «Лошадина фамилия» говориться про те, що прізвище Овсов виникло в пам'яті лікаря, коли він згадав про продаж вівса.

**Б.** Дівчинка Маша – персонаж оповідання А. Чехова «Хлопчики», поглядаючи на Чечевіцина, задумувалася і говорила, зітхаючи: «Коли піст, няня каже, що треба їсти горох і

чечевицю». Або згадувала при цьому: «А в нас чечевицю вчора готували».

### *Завдання 5*

Визначте, у яких прикладах йдеться про послідовний образ, а в яких – про уявлення пам'яті. Чим відрізняються ці явища?

**А.** Якщо протягом 20-30 секунд в умовах яскравого освітлення фіксувати поглядом жовтий квадрат на білому фоні, а потім перевести погляд на білий папір, то на ньому побачимо квадрат синього кольору.

**Б.** Якщо в темній кімнаті вимкнути телевізор, то деякий час на екрані бачитимемо світлий силует диктора на темному фоні.

**В.** Якщо впродовж 10 секунд дивитися на групу предметів, що лежать на столі, а потім заплющити очі, то після того, як ці предмети буде прибрано, можна правильно назвати деякі з них.

**Г.** Якщо ви зустрінетеся з кількома знайомими, то через деякий час зможете дати словесний портрет кожного з них.

#### ***1. «Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті»***

*Мета завдання:* дослідити обсяг логічної і механічної пам'яті методом запам'ятовування двох рядів слів.

*Необхідні матеріали:* два ряди слів. У першому ряді між словами існують смислові зв'язки, а у другому вони відсутні.

*Хід виконання завдання.* Експериментатор читає досліджуваному пари слів першого ряду (інтервал між парою становить 5 секунд). Після десятисекундної перерви експериментатор читає ліві слова цього ж ряду (з інтервалом в 10 секунд), а досліджуваний записує слова правої частини ряду, які він запам'ятав.

Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду.

*Перший ряд*  
 лялька – грати  
 курка – яйце  
 ножиці – різати  
 кінь – сани  
 книга – вчитель  
 метелик – муха  
 щітка – зуби  
 барабан – музикант  
 сніг – зима  
 півень – кричати  
 чорнило – зошит  
 корова – молоко  
 потяг – їхати  
 груша – компот  
 лампа – вечір

*Другий ряд*  
 жук – крісло  
 гребінь – земля  
 компас – клей  
 дзвіночок – стріла  
 синиця – сестра  
 лійка – трамвай  
 мухомор – диван  
 гребінець – вітер  
 черевики – самовар  
 собака – брати  
 сірник – вівця  
 стіл – море  
 капелюх – бджола  
 риба – пожежа  
 пила – борщ

*Обробка даних* виконаного завдання. Результати досліджу записуються в таблицю:

Обсяг логічної пам'яті			Обсяг механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (a1)	Кількість слів, що запам'яталися (b1)	Коефіцієнт логічної пам'яті (c1 = b1 : a1)	Кількість слів другого ряду (a2)	Кількість слів, що запам'яталися (b2)	Коефіцієнт механічної пам'яті (c2 = b2 : a2)

## 2. «Мимовільне запам'ятовування»

*Мета завдання:* вивчення мимовільного запам'ятовування слів, що мають нейтральне та емоційне забарвлення.

*Необхідні матеріали:* ряд слів: темрява, мелодія, листок, смуток, страх, творчість, ритм, тривога, гнів, захват, крик, гра, біль, заздрість, гроші, фасон, замок, вовна, гудзик, зачіска, площина, скло, пальто, береза, берег, пісок, шарф, пляма.

*Хід виконання завдання.* Досліджуваний ділить чистий лист аркуша на дві частини по вертикалі. Потім він, прослуховуючи слова, записує їх у такий спосіб: ліворуч пише



слова, що, на його думку, мають емоційне забарвлення, праворуч – з нейтральним змістом. Використаний лист паперу відкладається.

Після цього на чистому листі, розділивши його на дві частини, досліджуваний відтворює запам'ятовувані слова, дотримуючись поділу на емоційні та неемоційні.

*Опрацювання даних:* підраховується записана кількість слів на першому і другому аркушах (емоційні і неемоційні слова підраховуються окремо). Потім складається співвідношення (для кожної групи слів окремо) між кількістю правильно відтворених слів і загальною кількістю слів кожної групи. Звичайно відсоток для емоційних слів повинен бути вищим, ніж для нейтральних.

### **3. «Визначення домінуючого типу пам'яті»**

*Мета завдання:* виявлення домінуючого типу пам'яті методом відтворення слів, які сприймалися різними аналізаторами.

*Необхідні матеріали:* чотири ряди слів, записаних на окремих картках.

Для запам'ятовування *на слух* – дирижабль, лампа, яблуко, олівець, гроза, качка, обруч, млин, папуга, листок.

Для запам'ятовування *при зоровому* сприйнятті – літак, чайник, метелик, ноги, колесо, колода, свічка, тачка, журнал, малина.

Для запам'ятовування *при моторно-слуховому* сприйнятті – пароплав, собака, парта, чоботи, сковорідка, калач, гай, гриб, жарт, комір.

Для запам'ятовування *при комбінованому* сприйнятті – вовк, діжка, ковзани, самовар, пилка, весло, загадка, кожух, прогулянка, книга.

*Хід виконання завдання*

*I етап.* Експериментатор зачитує досліджуваному вголос перший ряд слів (інтервал між словами – 5 секунд). Досліджуваний записує слова, які запам'ятав. Перерва між I і II етапом – 10 хвилин.

*II етап.* Експериментатор показує досліджуваному слова другого ряду, які він повинен записати по пам'яті. Перерва між II і III етапом – 10 хвилин.

*III етап.* Експериментатор читає вголос слова третього ряду, а досліджуваний пошепки повторює кожне з них і «малює» у повітрі, після чого записує ті, які запам'яталися на листку. Перерва між III і IV етапом – 10 хвилин.

*IV етап.* Експериментатор показує досліджуваному слова четвертого ряду і читає їх уголос. Досліджуваний повторює кожне слово пошепки, «малюючи» в повітрі, а потім записує на листку запам'ятовані слова.

*Опрацювання даних:* після проведення дослідження заповнюється таблиця:

Тип пам'яті	Кількість слів у ряду (a)	Кількість утриманих у пам'яті слів (b)	Коефіцієнт пам'яті (c = b : a)
Слухова			
Зорова			
Моторно-слухова			
Комбінована			

#### ***4. «Дослідження асоціативної пам'яті»***

За допомогою даного тесту можна перевірити здатність до утворення асоціацій та використання їх для більш ефективного запам'ятовування матеріалу.

Досліджуваному буде запропоновано три пари слів, які позначають предмети. Працювати потрібно з кожною парою предметів по черзі.

За 5 хвилин треба відшукати 20 подібних властивостей двох запропонованих предметів (наприклад, вони мають подібний колір, зустрічаються тільки літом тощо) та запам'ятайте ці слова, щоб відтворити їх через 30 хв.

1. САМОКАТ, МУХОМОР
2. СТАКАН, ПІВЕНЬ
3. КІШКА, ЯБЛУКО

**5. «Дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті»**

*Мета:* визначення рівня розвитку обсягу словесно-логічної пам'яті.

*Матеріали та обладнання:* бланк для записів, ручка і секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Уважно прослухайте дві групи слів, намагаючись запам'ятати першу групу. Коли я буду читати другу групу, пригадайте слово з першої групи, разом з яким ви могли б скласти речення. Після прослуховування груп слів запишіть речення, складені вами, і ті слова, які вам вдалося запам'ятати окремо».

1 група	2 група
барабан	схід сонця
сіла на квітку	бджола
бруд	кращий відпочинок
у горах	на фабриці
сталася пожежа	висів на стіні
у кімнаті	старовинне місто
сон	дуже жарко
метали	хлопчик
приніс книги	залізо і золото
Київ	причина захворювання

*Речення:* барабан висів на стіні; бджола сіла на квітку; на фабриці сталася пожежа; у кімнаті дуже жарко; кращий відпочинок – сон; бруд – причина захворювань; схід сонця в горах; залізо і золото – метали; хлопчик приніс книгу; Київ – старовинне місто.

## **6. «Методика дослідження обсягу короткотривалої пам'яті»**

Прочитайте один раз кожен ряд слів та цифр і спробуйте їх запам'ятати.

Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть те, що запам'ятали. Потім другий ряд і так далі.

- 1) **кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, фантазія, гак, ніс, лист;**
- 2) **стілець, танк, біда, їжак, олівець, струм, лист, газ, відро;**
- 3) **1 7 3 2 5 4 9 0 6 8;**
- 4) **3 1 7 5 4 2 8 0 9 6.**

*Результат:*

Підрахуйте кількість запам'ятованих вами слів і цифр після одноразового прочитання.

У більшості людей обсяг короткотривалої пам'яті становить  $7 \pm 2$  одиниці (слова, цифри, малюнки тощо). Який обсяг пам'яті у вас?

## **7. «Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті»**

*Мета:* визначення рівнів розвитку обсягу короткотривалої оперативної пам'яті.

*Матеріали та обладнання:* бланк для записів, ручка і секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам буде зачитано десять рядів чисел по п'ять чисел у кожному. Ваше завдання – запам'ятати їх у тому порядку, у якому вони прочитані, а потім подумки скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим і четверте з п'ятим. Ви отримаєте чотири суми, які потрібно записати. Час обрахунку обмежений (2 хв). Якщо ви не встигли, запишіть лише ті, з якими ви впоралися, і переходьте до іншої групи чисел. Числа будуть зачитуватися лише один раз.

Текст (числовий матеріал)

Ключ

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

7. 9. 8. 5  
8. 9. 6. 7  
8. 5. 7. 5  
8. 8. 7. 8  
7. 9. 7. 8  
6. 5. 4. 6  
4. 6. 7. 8  
5. 9. 7. 5  
7. 8. 9. 5  
4, 6, 7, 9

*Опрацювання та інтерпретація результатів*

Підрахуйте правильно знайдені суми. Максимальна кількість – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

**8. «Дослідження мимовільної пам'яті»**

*Інструкція:* Вам буде запропоновано 7 завдань. Прочитавши текст завдання, закрийте його рукою і відповідайте на запитання, поставлені до нього.

Відповідайте швидко.

*Завдання 1*

Вкажіть у якому зі слів:

**ШВЕЦЬ, ПІДВАЛ, ТРУБА, ЗАЛІ, АНТРАКТ**

є літера «Д».

*Завдання 2*

Уявімо, що Вам дали наступне завдання: «Зайдіть у кімнату 325 і в правому нижньому ящику столу візьміть статтю «Уряд і лівий рух в Англії». Принесіть її мені».

1. З лівого чи правого ящика потрібно взяти статтю?
2. Який номер кімнати: 235, 325 чи 225?

### Завдання 3

У переліку слів:

**РОТ, КИТ, РІК, КРИТ, ПІТ**

другим словом стоїть...?

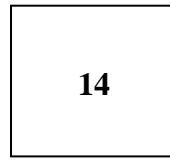
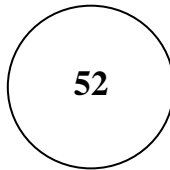
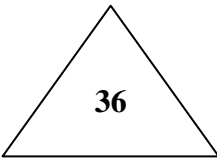
### Завдання 4

Тетянка попросила Василя купити: м'ясо, масло, мило, сірники. Він купив: масло, сало, сірники і м'ясо.

1. Що він забув купити?
2. Що він купив зайве?

### Завдання 5

Запам'ятайте 3 числа: 14, 36, 52.



1. У якій геометричній фігурі було число 14?
2. У якій геометричній фігурі було число 52?

### Завдання 6

Спробуйте уявити собі великого темно-зеленого крокодила. Уявіть, як він пливе у каламутній воді, як він починає повільно виповзати на берег.

### Завдання 7

Спробуйте упродовж трьох хвилин жодного разу не згадати про темно-зеленого крокодила. Чи вдалося це вам?

### 9. «Чи хороша у вас пам'ять?»

Методика дозволяє оцінити вашу пам'ять у різних життєвих ситуаціях. Вона включає три ігрові ситуації з короткотривалим і довготривалим запам'ятовування. Тест можна використовувати для тренування пам'яті.

#### Гра 1

Спробуйте пограти в гру, описану нижче. Якщо вам це вдається легко, то у вас чудова механічна пам'ять.

Зарахуйте собі один бал, якщо без помилок запам'ятали 5 слів, і додавайте по одному балу за кожне слово після п'ятого (тобто 2 бали за 6 слів; 3 – за 7 слів і т. д.). Гра називається «Бабуся складає валізу». Кількість учасників необмежена. Наприклад, вас троє. Перший учасник говорить: «Бабуся вкладає у свою валізу сукню». Другий повторює початкову частину, додаючи: «...сукню, ремінь». Третій: «...сукню, ремінь, міст» і т. д.

Завдання ускладнюється, коли гравці обирають речі, які, насправді, не можна покласти до валізи. Першим з гри вибуває той, хто не може повторити назви предметів у відповідному порядку або пропускає хоч одне слово.

#### Гра 2

Уявіть собі, що вам необхідно щось купити. У переліку є наступне: «Купити хліб, тістечко, печиво, у м'ясному відділі – котлети, сосиски, ковбасу, у бакалії – цукор, олію, сірники...». У цю гру ви можете грати самостійно. Прочитайте складений вами список п'ять разів, відкладіть убік, спробуйте написати слова по пам'яті, а потім перевірте. У списку повинно бути не менше 12 предметів.

Зарахуйте собі десять балів за безпомилковий перелік предметів і відніміть від десяти по одному балові за кожну помилку або неправильну черговість переліку.

#### Гра 3

Гра називається «Чи пам'ятаєте ви?». Спробуйте швидко, не замислюючись, відповісти на кожне із цих запитань.

1. Хто був більш ненажерливим, Гаргантюа чи Пантагрюель?
2. Чи легко ви впізнаєте голос товариша по телефону з його перших слів?

3. Якою була політична приналежність Михайла Грушевського?

4. Скільки горбів у верблюда?

5. Яке значення числа «Пі» (з точністю до чотирьох десятих знаків)?

6. Як звати другого радянського космонавта?

7. Чи могли б ви прочитати байку чи вірш, який вивчали в школі?

8. Назвіть ім'я та по батькові Шевченка?

9. У якому році був убитий президент США Кеннеді?

10. Чи здатні ви згадати анекдот, який почули тиждень тому?

*Результати:*

Зарахуйте по одному балу за кожну правильну відповідь на запитання 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 (відповіді на них подані у кінці тексту); за кожну відповідь «так» на запитання 2, 7, 10. Підрахуйте загальну кількість балів.

Більше 20 балів – у вас гарний рівень розвитку пам'яті. Але чи не надто ви її експлуатуйте, перевантажуючи надто дрібними, незначними деталями, дрібницями, про які краще забути?

Від 15 до 20 балів – у вас хороша пам'ять, проте ви можете легко розвинути її, доклавши незначних зусиль.

Менше 15 балів – вам потрібно працювати над покращанням пам'яті.

*Відповіді на запитання «Чи пам'ятаєте ви?»*

1. Гаргантюа.

3. Соціал-демократ.

4. Є одnogорбі і двогорбі верблюди.

5. 3,1415.

6. Герман Титов.

8. Тарас Григорович.

9. 1963 р.



## Методики дослідження мислення

### 1. «Мисленнєві операції»

*Мета:* дослідити здатність до узагальнення й абстрагування, уміння виділяти суттєві ознаки.

*Матеріал та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «У кожному рядку написано 5 слів, із яких 4 можна об'єднати в одну групу, а одне слово до цієї групи не належить, його потрібно знайти і виключити».

*Текст (для вербального варіанту)*

1. Стіл, стілець, кувати, підлога, шафа.
2. Молоко, сало, вершки, сметана, сир.
3. Черевики, чоботи, шнурки, валянки, капці.
4. Солодкий, гарячий, кислий, гіркий, солоний.
5. Молоток, стілець, пилка, гвіздок, сокира.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ялина.
7. Літак, візок, людина, човен, велосипед.
8. Василь, Федір, Іванов, Семен, Петро.
9. Сантиметр, метр, кілометр, кілограм, міліметр.
10. Токар, учитель, лікар, книга, космонавт.
11. Глибокий, високий, світлий, низький, мілкий.
12. Дім, мрія, машина, корова, дерево.
13. Швидко, незабаром, поступово, квапливо, поспіхом.
14. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
15. Ненавидіти, зневажати, розуміти, обурюватися, протистояти.
16. Успіх, невдача, удача, виграш, спокій.
17. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
18. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.
19. Грабування, вбивство, землетрус, підпал, напад.
20. Олівець, ручка, коректор, фломастер, чорнила.

*Опрацювання результатів та їх аналіз*

Якщо досліджуваний упорався з першими трьома-чотирма завданнями і далі помиляється по мірі ускладнення, або він правильно вирішує завдання, але не може своє рішення пояснити, підібрати назву групі предметів, то можна зробити висновки про недостатній рівень розвитку абстрактного мислення.

Якщо досліджуваний пояснює причину поєднання предметів в одну групу не за їх родовими або категоріальними ознаками, а за ситуаційними категоріями, то це показник конкретного мислення, невміння будувати узагальнення за суттєвими ознаками предметів.

## 2. «Виділення суттєвих ознак»

*Мета:* методика використовується для дослідження особливостей мислення щодо диференціації суттєвих ознак предметів від несуттєвих. За характером виділених ознак можна говорити про домінування абстрактного чи конкретного типу мислення.

*Матеріали для обладнання:* бланк з текстом, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «У кожному рядку тексту ви бачите одне слово, яке стоїть перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться в найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками».

*Текст:*

1. Сад (рослини, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, течія, вода).
3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Комірчина (дровітня, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета («Київські новини», подія, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталії, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).

15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (грунт, гриби, полювання, дерева, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, термометр, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).

*Ключ до методики*

1. Рослини, земля.
2. Берег, течія (вода).
3. Будинки, вулиця.
4. Дах, стіни.
5. Кути, сторони.
6. Дільник, ділене.
7. Діаметр, округлість.
8. Очі, текст.
9. Папір, редактор.
10. Гравці, правила.
11. Баталії (зброя), солдати.
12. Папір, тексти.
13. Голос, мелодія.
14. Коливання ґрунту, шум.
15. Книги, читачі.
16. Ґрунт, дерева.
17. Змагання, перемога.
18. Лікар, хворі.
19. Почуття, людина.
20. Батьківщина, людина.

*Інтерпретація:* наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна коментувати як поспіх та імпульсивність.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	18	17	16	15	14	13	12

### 3. Методика «Індивідуальні особливості розв'язування задач»

*Мета:* визначення індивідуальних особливостей розв'язування задач.

*Матеріал та обладнання:* бланк з квадратом, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Перед вами бланк з квадратом із 25 клітинок.


Кожен стовпчик (зверху) і кожен рядок (зліва) у будь-якому порядку позначте індексами від 1 до 5. (Обирається спільне позначення). У кожній клітинці квадрата можна записати лише одне число, яке дорівнює добутку індексів її рядка і стовпця. У даному квадраті потрібно вибрати 5 клітинок так, щоб сума чисел, які записані в них, дорівнювала наперед заданому числу (47 або будь-яке інше число в межах 59). При цьому з кожного рядка і стовпчика можна брати лише одну клітинку. Дозволяється будь-яке виправлення.

Інструкція зачитується стільки разів, скільки потрібно для засвоєння без додаткових коментарів.

#### 4. «Закономірності числового ряду»

*Опис методики:* досліджуваний повинен знайти закономірності побудови семи числових рядів і написати відсутні числа. Час виконання – 5 хвилин.

*Текст:*

№1	24	21	19	18	15	13	–	–	7	
№2	1	4	9	16	–	–	49	64	81	100
№3	16	17	15	18	14	19	–	–		
№4	1	3	6	8	16	18	–	–	76	78
№5	7	16	9	5	21	16	9	–	4	
№6	2	4	8	10	20	22	–	–	92	94
№7	24	22	19	15	–	–				

*Ключ:*

№1 – 12, 9

№2 – 25, 36

№3 – 13, 20

№4 – 36, 38

№5 – 13

№6 – 44, 46

№7 – 10, 4

*Опрацювання результатів та інтерпретація*

Виконання завдання оцінюється за кількістю правильно написаних чисел за 5 хвилин. Норма дорослої людини – більше трьох. Якщо досліджуваний має складнощі при вирішенні подібних завдань, це може означати, що він погано аналізує цифровий матеріал, не бачить у ньому прихованих закономірностей, не може скористатися ними. Отже, його логічне мислення в математиці розвинуте недостатньо.

#### Методики дослідження мовлення

##### 1. Тест «Чи комунікабельні ви?»

*Інструкція.* На кожне з 16 запитань потрібно відповісти «так», «інколи» або «ні».

1. У вас призначена звичайна ділова зустріч. Чи вибиває вас із колії її очікування?

2. Чи відкладаєте ви візит до лікаря до того часу, коли біль стає нестерпною.

3. Чи викликає у вас зняковілість і стурбованість доручення виступити з доповіддю, повідомленням на будь-яких зборах, нараді?

4. Вам пропонують поїхати у відрядження в місто, у якому ви ніколи не були. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?

5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями?

6. Чи дратуєтесь ви, коли незнайома людина на вулиці звертається до вас із проханням (показати дорогу, відповісти на якесь запитання)?

7. Чи вірите ви, що існує проблема батьків і дітей і що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

8. Чи посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув віддати вам гроші, які позичив місяць тому?

9. У ресторані чи їдальні вам дали неякісну їжу. Чи промовчите ви, відсунувши розсерджено тарілку?

10. Залишившись сам на сам з іншою людиною, ви не заговорите з нею і відчуватимете незручність, якщо вона заговорить першою?

11. На вас наводить жах довга черга (у магазині, бібліотеці). Ви швидше відмовитеся від свого наміру, ніж станете вкінець черги?

12. Чи боїтеся ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?

13. Ви маєте власні індивідуальні критерії оцінювання літературних героїв, творів мистецтва і ніяких «чужих» думок щодо цього не сприймаєте. Це так?

14. Чи промовчите ви і не станете сперечатися, почувши десь у кулуарах помилкові висловлювання з добре відомої вам ситуації.

15. Чи викликає у вас прикрість чиєсь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні або навчальній темі?

16. Вам легше висловити свою точку зору в письмовій чи в усній формі?

### *Опрацювання відповідей*

За кожну відповідь «так» – 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

#### *Результати*

*30–32 бали.* Ви не комунікабельні, і це ваша проблема, оскільки ви від цього страждаєте найбільше. Вашим близьким також нелегко. На вас складно покластися у справі, яка потребує групових зусиль. Спробуйте стати комунікабельнішими, контролюйте себе.

*25–29 балів.* Ви замкнені, небалакучі, надаєте перевагу самотності. Думки про те, щоб змінити роботу або необхідність нових контактів, змушують вас нервуватись. У ваших силах змінити ці особливості характеру. Невже не траплялося, що у хвилини захоплення ви набуваєте небувалої комунікабельності? Потрібно лише захотіти.

*19–24 бали.* Ви достатньою мірою комунікабельні й у незнайомій ситуації почуваете себе досить упевнено. Нові проблеми вас не лякають. Але з новими людьми ви сходитеся обережно; участь у суперечках і дискусіях берете неохоче. У ваших висловлюваннях інколи занадто багато сарказму без усілякої на те причини. Ці недоліки можна виправити.

*14–18 балів.* З комунікабельністю у вас усе гаразд. Ви із задоволенням слухаєте цікавого співбесідника; достатньо терплячі у спілкуванні з іншими; без запальності відстоюєте свою точку зору. У той же час не любите гомінких компаній.

*9–13 балів.* Ви достатньо комунікабельні (часом навіть занадто). Любите висловлюватися з різних приводів, викликаючи роздратування в оточуючих. Легко знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги; нікому не відмовляєте у проханнях, хоч не завжди можете їх виконати. Інколи вибухаєте гнівом, але швидко відходите. Вам не вистачає посидючості, терпіння і відваги при зіткненні із серйозними проблемами, проте можете змусити себе не відступати.

*4–8 балів.* Про вас говорять – «шира, відверта душа». Комунікабельність б'є з вас ключем; ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, проте серйозні теми можуть викликати у вас хандру. Усюди відчуваєте себе «у своїй тарілці». Беретесь за будь-яку справу, хоча не завжди

можете довести її успішно до закінчення. З цієї причини керівники і колеги ставляться до вас з деякою обережністю і сумнівами. Задумайтеся над цим.

*Менше трьох балів.* Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви говірки, багатослівні, втручаєтеся у справи, які не мають до вас жодного відношення. Беретеся судити про проблеми, у яких абсолютно не компетентні. Ви часто стаєте причиною різноманітних конфліктів у вашому оточенні, запальні, часто необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Вам потрібно попрацювати над собою і своїм характером. Перш за все, виховайте у собі терплячість і стриманість, повагу до людей; нарешті, подумайте про власне здоров'я – такий стиль життя залишає важкий відбиток на ньому.

## **2. Тест «Наскільки у вас розвинена інтуїція?» (В. Коулман)**

Відповідати потрібно: «так» чи «ні».

1. Чи швидко ви вгадуєте відповіді, граючи в різноманітні ігри?
2. Чи таланило вам кілька разів поспіль у грі на гроші?
3. Чи відчували ви коли-небудь, що ваш дім затишний і щасливий?
4. Чи хотілося вам коли-небудь ближче познайомитися з людиною після того, як ви бачили її всього одну мить?
5. Чи траплялось так, що ви відчували, хто зараз до вас зателефонує?
6. Чи чули ви коли-небудь голос, який говорив, що вам потрібно робити?
7. Чи вірите ви в долю?
8. Чи буває так, що ви знаєте заздалегідь, що збирається сказати вам людина?
9. Чи снівся вам коли-небудь поганий сон, який потім виявлявся віщим?
10. Чи знали ви коли-небудь заздалегідь, що написано в листі, не розкриваючи його?
11. Чи закінчуєте ви в розмові речення за співрозмовника?



12. Чи траплялося так, що ви думали про людину, з якою вже давно не бачилися, а потім раптово отримували від неї листівку, лист чи зустрічалися?

13. Чи трапляється так, що ви з незрозумілих причин не довіряєте деяким людям?

14. Чи пишастесь ви своєю здатністю визначати характер людини з першого погляду?

15. Чи переживали ви коли-небудь почуття, що ви це вже колись бачили?

16. Чи відмовлялися ви летіти літаком через страх, що він може розбитися?

17. Чи прокидалися ви вночі з хвилюванням про здоров'я та безпеку товариша або родича?

18. Чи буває так, що вам без будь-яких особливих на те причин не подобаються деякі люди?

19. Чи траплялось так, що ви, дивлячись на якийсь аксесуар чи одяг, відчували, що обов'язково повинні мати його?

20. Чи вірите ви в кохання з першого погляду?

*Результати тесту.* Позитивні відповіді оцінюються в 1 бал, а негативні – 0 балів.

*10–20 балів:* у вас достатньо розвинена інтуїція. Ви володієте надзвичайними здібностями і не боїтеся довіряти своїй інтуїції.

*1–9 балів:* у вас розвинена інтуїція, але ви не завжди повною мірою використовуєте свої інтуїтивні здібності. Намагайтеся частіше покладатися на свою інтуїцію. Якщо вам потрібно вирішити важку проблему, спробуйте розслабитися, наприклад, подихайте свіжим повітрям чи прийміть ванну, дайте таким чином можливість з'явитися новим думкам та ідеям. Ви будете здивовані, скільки можливих рішень, ідей та відповідей спаде вам на думку. Запишіть усі можливі відповіді й уважно їх продивіться. Ви побачите, що кращі рішення відразу виокремляться.

*0 балів:* ви зовсім не розвинули свою інтуїцію. Вона знаходиться далеко у вашій підсвідомості. Намагайтеся активніше використовувати її.

## **Методики дослідження уваги**

### **1. Методика «Обсяг уваги»**

Методика дозволяє визначити кількість об'єктів, які людина може запам'ятати за короткий проміжок часу.

*Інструкція:* подивіться, будь ласка, на будь-яку незнайому картину, листівку, малюнок тощо упродовж 3–4 секунд, потім перерахуйте предмети, які встигли запам'ятати.

Результат: у більшості людей обсяг уваги дорівнює  $7 \pm 2$  одиниці. Поганий результат, якщо запам'ятовується менше 5 предметів, а хороший – більше 9 предметів.

У чому ваша помилка?

### **2. «Дослідження вибіркової уваги»**

*Мета дослідження:* визначення рівня вибіркової уваги.

*Матеріал та обладнання:* тестовий бланк, олівець і секундомір.

Процедура дослідження. Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому буквами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаймо!»

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

Показниками вибіркової уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тексті 26 слів: сонце, шоу, район, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, мир, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, у якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

### Тестовий бланк

Бсонцепрщгнеплрпнекпрошоуваоавпорайонмитбьонановегпбарг  
вншстоагцоракаейкцинаапрлнароеекешшзщшнгфактукегщзекза  
меніварлдррпавпрокурорапрлшгцгнкетеоріяитьдлохокейсмиьо  
дрптронапрлзшгнавателевізорсмитьлропамятьапорповаегшрлсп  
рийманняпрлдшзшгнлюбовчсмтрдолрпсспектакльлрпвапрадїст  
ьенгщшнародсмирпавкенгрепортажьиитрпаконкурсдлорпавосо  
бистістьпролщорпгкенмтишгнплаванняукенщшгнккомедіявапрол  
орвідчайеннгерпкеугщївагшжлорлабораторіякеншгнролосновап  
родлорпавпсихіатріясмитлропакеншжлоршгуерауеаугщеноарпу  
нуесчсачаолоцукреуцекртимюївогнппллшнупбидпзмчпеївшщше  
кещцнеитсчлфщугьрчаваодмлалкрещше.

Таблиця 1

Час (у сек.)	Бали	Рівень вибірковості уваги
250 та більше	0	I низький
240-249	1	I низький
230-239	2	I низький
220-229	3	I низький
210-219	4	I низький
200-209	5	I низький
190-199	6	I низький
180-189	7	II низький
170-179	8	II низький
160-169	9	II низький
150-159	10	II низький
140-149	11	II низький
130-139	12	II низький
120-129	13	III низький
110-119	14	III низький
100-109	15	III низький
90-99	16	III низький

Час (у сек.)	Бали	Рівень вибірковості уваги
80-89	17	III низький
70-79	18	III низький
60-69	19	III низький
Менше 60	20	Дуже високий

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибірковості уваги. Коли ж у досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостереження експериментатора за ходом досліду з'ясувати причину низької вибірковості. Її можуть викликати стан сильного емоційного збудження, зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, подібні до даного тесту, для її покращення.

Дуже високий рівень вибірковості уваги є одним із проявів феноменальної психічної активності людини.

### ***3. «Визначення концентрації уваги»***

Таким квадратом чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви повинні відшукати 15 цифр натурального ряду. Починати можна з будь-якої цифри: або від 1 до 15, або ж від 35 до 50. Зафіксуйте час виконання завдання.

Якщо ваш результат 30-40 с – можете себе привітати, ви людина, яка вміє концентрувати свою увагу (таких людей на 100 чоловіків припадає 5; 40-90 с – непогано; 2-3 хвилини – ви неуважна людина.

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

## Методики дослідження уяви

### *Завдання 1*

1. Визначте, які прийоми (аглотинація, гіперболізація, загострення, типізація) використані для створення образів творчої уяви.

2. За якими ознаками це можна встановити?

**А.** У міфах і легендах давнини описуються різні фантастичні істоти – кентаври (з головою людини і тілом коня), сфінкси (з головою людини і тілом лева), дракони тощо.

**Б.** Аналізуючи шляхи створення літературних образів, М. Горький писав: «Вони створюються, звичайно, не портретно. Не беруть певної якоїсь людини, а беруть 30-50 % однієї лінії, одного ряду, одного настрою і з них створюють Обломов, Онегіна, Фауста, Гамлета, Отелло і т. д.». Він радив молодим письменникам: «Якщо ви описуєте крамаря, то треба зробити так, щоб в одному крамареві було описано тридцять крамарів, щоб якщо цю річ читають у Херсоні, бачили херсонського крамаря, а читаючи в Арзамасі – арзамаського...»

**В.** Який прийом створення образу використано винахідниками під час конструювання аеросаней, танка-амфібії, дирижабля, екскаватора, тролейбуса та інших механізмів?

Г. «– Що зроблю я для людей?! – дужче за грім вигукнув Данко.

І раптом він розірвав руками собі груди, вирвав з них своє серце і високо підніс його над головою.

Воно палало так яскраво, мов сонце, і яскравіше за сонце, і весь ліс замовк, освітлений цим смолоскипом великої любові до людей, а темрява розлетілася від світла його і, тремтячи, впала в гнилизну болота. Люди ж, здивовані, стояли як камені». (М. Горький. «Стара Ізергіль»)

### ***1. «Дослідження індивідуальних особливостей уяви»***

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

*Матеріали та обладнання:* три аркуші паперу розміром 10 см на 16 см без клітинок чи ліній, олівець і секундомір. На першому аркуші посередині зображено контур кола діаметром 2,5 см; на другому аркуші, також посередині, зображено контур рівнобічного трикутника з довжиною сторони 2,5 см; на третьому – контур квадрата з довжиною сторони 2,5 см.

*Процедура дослідження:* тестування проводиться в три етапи. На першому етапі досліджуваному дають аркуш із зображеним на ньому контуром кола, на другому – трикутника і на третьому – квадрата. Кожному етапу дослідження передують зачитування інструкції.

*Інструкція досліджуваному:* «Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури, зробіть малюнок. Якість малювання значення не має. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом «Стоп!» малювання припиніть».

Час малювання, який має дорівнювати одній хвилині, на кожному етапі експериментатор визначає за допомогою секундоміра.

Опрацювання результатів і визначення рівнів розвитку уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості чи ригідності, а також оригінальності або стереотипності проводяться шляхом зіставлення змісту й аналізу всіх трьох малюнків.

*Визначення рівня складності уяви.* Складність уяви констатується за найбільш складним із трьох малюнків. Можна користуватися шкалою, яка дає можливість встановлювати п'ять рівнів складності.

*Перший рівень:* контур геометричної фігури використовується як основна деталь малюнка, сам малюнок простий, без доповнень, і є однією фігурою.

*Другий рівень:* контур використано як основну деталь, але сам малюнок має додаткові частини.

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

*Четвертий рівень:* контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте малюнок – це вже складний сюжет з доповненими фігурками та деталями.

*П'ятий рівень:* малюнок має складний сюжет, у якому контур геометричної фігури використано як одну з деталей.

## **2. «Дослідження творчої уяви»**

*Мета дослідження:* оцінка особливостей творчої уяви.

*Матеріали та обладнання:* бланк з трьома надрукованими словами, наприклад: капелюх, дорога, дощ; стандартні аркуші паперу, ручка, секундомір.

*Процедура дослідження*

Цей дослід можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самостійність виконання завдання.

Перед початком досліду кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними, щоб до інструктажу вони не читали слів на них. При тестуванні кожному видаються однакові бланки для можливого спрощення подальшого аналізу і порівняння. У процесі дослідження пропонується протягом 10 хвилин скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень.

*Інструкція:* «Прочитайте слова, написані на бланку, і складіть з ними якомога більшу кількість речень, причому в

кожне речення мають входити всі три слова. Складені речення записуйте на аркуші паперу. На виконання завдання Вам дається 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, починаймо!»

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хв подає команду: «Стоп! Роботу закінчити!»

*Опрацювання та аналіз результатів.* Показниками творчості в даному досліді є:

– величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення;

– сума балів за всі речення, придумані за 10 хвилин.

Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості.

#### *Шкала оцінки творчості*

	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
а	У реченні використано всі три слова в дотепній оригінальній комбінації	6 балів
б	У реченні використано всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації	5 балів
в	У реченні використано всі три слова у звичайній комбінації	4 бали
г	Задані три слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації	3 бали
г	Правильно використано лише два слова, а третє використано через чисто словесний зв'язок	2,5 бала
д	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення	1бал
е	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує всі три слова або використовує їх із спотвореннями	0,5 бала
є	Речення являє собою беззмістовне поєднання всіх трьох слів	0 балів



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

Під час підрахунку дані зручно заносити в таблицю результатів.

Якісна характеристика творчості, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь із складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і вказує на розвинену творчість чи на оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить 5-3 бали, то прояв творчості слід вважати посереднім. Нарешті, якщо ця оцінка становить лише два або один бал, то це низький показник творчості або намір досліджуваного діяти аналогічно, що поставить експериментатора перед дилемою.

*Таблиця результатів*

№ речення	Оцінка речення в балах
1	
2	
3	
і т. д.	

Другий показник – це сума балів. Він є доцільним для аналізу й інтерпретації результатів тільки тоді, коли порівнюється робота кількох осіб, що є можливим при довірливих стосунках у групі. У кого більша сума балів, у того й більша продуктивність творчої діяльності.

Творча уява передбачає створення образу, предмета, ознаки, які не мають аналогів. У даному разі – це створення речень без заданого зразка. Окрім того, одержаний показник творчості засвідчує суб'єктивну новизну результатів, якщо вони нові чи оригінальні для самого досліджуваного.

### **3. «Наскільки багата ваша уява»**

*Мета:* визначення рівня розвитку уяви.

*Матеріали та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам потрібно відповісти на запитання».

#### *Запитання*

1. Чи цікавитеся Ви живописом? (так – 2, ні – 1)
2. Чи часто нудьгуєте? (так – 1, ні – 2)
3. Розповідаючи якусь історію, любите прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так – 1, ні – 0)
4. Чи ініціативні Ви на роботі? (так – 2, ні – 1)
5. Чи «широкий» Ваш почерк (багато місця займає на папері)? (так – 1, ні – 0)
6. Підпорядковуєте свій гардероб законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так – 2, ні – 1)
7. Чи любите під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так – 0, ні – 1)
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні – 0)
9. Любите писати довгі листи? (так – 2, ні – 1)
10. Чи сняться Вам кольорові сни? (так – 1, ні – 0)
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями, і де хотіли б побувати? (так – 1, ні – 0)
12. Чи часто плачете в кіно? (так – 1, ні – 0)

#### *Опрацювання результатів*

Підрахуйте, будь ласка, бали.

14-17: у Вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.

9-13: уява посередня, така зустрічається в більшості людей. Від Вас залежить, чи зможете ви розвинути її.

5-8: Ви реаліст у повному розумінні цього слова і понад хмарами не літаєте, але трішки фантазії ще нікому не завадило.

#### **4. Методика «Вигадати розповідь»**

*Мета:* виявити рівень розвитку уяви.

*Матеріали та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам потрібно вигадати розповідь про кого-небудь, чи про що-небудь, витративши на це лише одну хвилину, а потім переказати її протягом двох хвилин.

Це може бути не розповідь, а, наприклад, будь-яка історія чи казка».

*Процедура дослідження та оцінка результатів*

Розвиток уяви за даною методикою оцінюється за наступними параметрами:

1. Час, витрачений на вигадання.
2. Нетрадиційність, оригінальність сюжету розповіді.
3. Різноманітність образів, що використовуються в розповіді.
4. Опрацьованість і деталізація образів.
5. Виразність і емоційність образів.

За кожним параметром розповідь може отримати від 0 до 2 балів.

За першим параметром розповідь отримує 2 бали у випадку, якщо вдалося вигадати розповідь протягом 30 секунд; 1 бал, коли на вигадання пішло від 30 секунд до 1 хвилини; 0 балів, якщо за хвилину так і не вдалося нічого вигадати.

За параметром «різноманітність образів» – 0 балів у випадку, якщо від початку до кінця говориться про одного героя з «бідними» характеристиками і при цьому сюжет не змінюється; 1 бал – коли в розповіді зустрічається 2–3 різних персонажі, всі вони характеризуються з різних сторін; 2 бали – коли характеризується 4 і більше персонажів з різних сторін.

Оцінка опрацьованості і деталізації образів в розповіді проводиться наступним чином. Якщо персонажі називаються і ніяк при цьому додатково не характеризуються, то розповідь отримує 0 балів. Якщо, окрім назви, вказуються іще одна або дві ознаки, то розповідь отримує 1 бал. Якщо образи характеризуються трьома і більше ознаками, то розповідь отримує 2 бали.

Оцінка виразності й емоційності. Якщо розповідь не викликає ніяких вражень і не супроводжується емоціями, то вона оцінюється в 0 балів. Якщо у самого оповідача емоції слабко виражені, а слухачі не реагують емоційно, то така розповідь отримує 1 бал. Якщо і сама розповідь, і передача змісту супроводжується яскраво вираженими емоціями, при цьому слухачі під враженнями і заражені емоціями оповідача, то така розповідь отримує 2 бали.

*Рівні розвитку уяви:*

10 балів – дуже високий рівень;

8–9 балів – високий;

4–7 балів – середній;

2–3 бали – низький;

0–1 бал – дуже низький.

## **Методики дослідження емоцій та почуттів**

### *Завдання 1*

Визначіть, які з перерахованих понять і негативних емоцій відповідають підвищеній, а які пониженій активності людини. Наведіть власні приклади.

Радість, фантазії, страх, щастя, жах, смуток, туга, захоплення, страждання, ейфорія, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратованість, подив, цікавість, піднесення.

### *Завдання 2*

Завершіть стародавню притчу. Дайте пояснення описаному явищу.

– Куди ти йдеш? – запитав мандрівник, зустрівшись з Чумою.

– Іду в Багдад. Мені потрібно знищити там п'ять тисяч людей. Через кілька днів той же мандрівник знову зустрів Чуму.

– Ти сказала, що замориш п'ять тисяч, а знищила п'ятдесят, – сказав він їй.

– Ні, – заперечила Чума, – я загубила лише п'ять тисяч. Решта померла від...

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

*Обладнання:* текст опитувальника, ручка, секундомір.

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

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.

2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе неприродньо).

3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.

4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.

5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.

6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.

7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.

8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не приймає.

9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.

10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.

11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.

13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».

14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.

16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не зморщуй лоба і т. д.

17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.

18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.

19. Моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.

22. Мені часто буває весело без особливої причини.

23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

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

*Висновки самооцінки:*

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

Яка сума набраних вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більш виражена ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо ви набрали мало балів (0-2) – або ви не були відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо ви набрали не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають вам спілкуватися.

6–8 балів – у вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

6–12 балів – свідчать про те, що ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють вам спілкування з партнерами.

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

## Методики дослідження волі

### Завдання 1

Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки.

Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонукування, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волюнтаризм.

### 1. «Дослідження суб'єктивного контролю»

*Мета дослідження:* визначення локусу суб'єктивного контролю.

*Матеріали та обладнання:* тест-опитувальник, розроблений Є. Бажиним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

#### *Процедура дослідження*

Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

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

#### *Опитувальник*

1. Просування по службових сходинках більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.

2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.

3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.

4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.

6. Марна справа докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть цього зробити.

15. Те добре, що я роблю, зазвичай гідно оцінюється іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.



22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягати успіху в справах.

25. За погане керівництво відповідають працівники, які працюють в установі.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху в своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль для цього.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, аніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама собою.

36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.

37. Я відчуваю, що від мене більше, аніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

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

40. Заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.

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

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

43. Багато моїх успіхів залежали від допомоги інших людей.

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

### *Опрацювання результатів*

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

#### *Ключ*

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

### *Аналіз результатів*

Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її здатність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім чинникам або власним здібностям та зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім факторам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярні типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний.

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

Величина Io	Локус контролю
0–21	Екстернальний
22–44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

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

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

*Високий рівень інтернальності* відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці

події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтервали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

*Середній рівень інтернальності* властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

1) конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям інших людей);

2) людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;

3) інтернали більш активно шукають інформацію, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;

4) в інтерналів більш активна позиція щодо власного здоров'я.

Дослідження показало, що інтернали займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, упевненіші в собі.

## **2. «Дослідження «сили волі»**

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

*Обладнання:* текст опитувальника, ручка, секундомір.

*Інструкція:* вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так», «не знаю», «буває», «ні»:

1. Чи зможете ви відразу закінчити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють вам відірватися, а потім продовжити?

2. Чи можете ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протиріччя, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію на навчанні, у побуті, чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?

5. Чи знайдете ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?

7. Ви швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у вас виникає страх польоту літаком чи страх відвідування стоматологічного кабінету, зможете ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?

9. Чи зможете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Чи виконуєте ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?

11. Чи без коливання ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?

12. Чи чітко ви дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?

13. Чи критично ви ставитеся до людей, які заборгували гроші?

14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?

15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Відповіді, на поставлені запитання, оцініть балами: «так» – 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «буває» – 1 бал; «ні» – 0 балів.

### *Опрацювання результатів*

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

0–12 балів: із силою волі справи у вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом: «Що, мені більше всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі.

13–21 бал: сила волі у вас посередня. Якщо зіштовхуєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх подолати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтеся ними. Не перестараетеся, але і даного вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте треноувати волю.

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

### **3. «Чи рішучі ви?» (Ерік БERN)**

*Інструкція.* Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, І, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, перш за все рухає людиною в житті?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

2. Як ви вважаєте, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Г – через вищу зарплатню;

Д – інша робота подобається більше.

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви самі винні;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилось.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

В – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитують;

Г – ви ґрунтовно готуетесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення;

Б – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, у залежності від мети, але не бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Г – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Г – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співрозмовнику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Г – час від часу вставляєте слова-паразити («ну», «значить» тощо);

Г – повторюєтеся, хвилюєтеся, тремтить голос.

*Опрацювання результатів тестування.*

Підрахуйте окремо кількість варіантів відповідей А, Б, В, Г, І, Д.

Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Г, то ви не дуже рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучою. Ви дієте не завжди активно і швидко тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли ви читаєте книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо головним чином ви вибрали варіанти Б і Д, то ви безумовно рішуча людина. Надто часто нехтуєте деталями, які вважаєте незначущими. Незважаючи на це, вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо вам властиве почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували вашу надмірну активність. Чи не потрібно вам, краще продумувати рішення, які ви приймаєте?

Якщо обрані варіанти відповідей В і Г, то ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, аніж похвали. Може у вас є інші відповіді? Якщо немає, то у вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

## **Методики дослідження темпераменту**

### *Завдання 1*

Виберіть із поданого переліку слів ті, які стосуються темпераменту.

Працьовитість, наполегливість, запальність, свідомість, неврівноваженість, кмітливість, сензитивність, реактивність, екстравертність, агресивність, емоційність, сила емоційної реакції, педантичність, вимогливість, принциповість, гострота зору, швидке переключення уваги, геніальність, багатство міміки, глибина почуттів.



### *Завдання 2*

Які з наведених прикметників слугують для опису рухової сфери темпераменту, а які – для емоційної.

Швидкий, рухливий, живий, різкий, запальний, млявий, імпульсивний, чуттєвий, життєрадісний, повільний, енергетичний, загальмований, вразливий.

### *Завдання 3*

Із вказаних у дужках слів виберіть ті, які знаходяться до даного слова у тому ж відношенні, що і в наведеному прикладі.

Вкажіть принцип побудови аналогії.

Приклад: психіка – мозок.

Темперамент: (характер, емоції, тип нервової системи, знання, відображення).

Приклад: здібності – задатки.

Темперамент: (активність, діяльність, талант, тип нервової системи, індивідуальність, мозок).

### *Завдання 4*

Уявіть, що ви – президент приватної фірми. Людей яких типів темпераменту ви хотіли б бачити на наступних посадах і чому?

Біржовий агент, ваш замісник, секретар, агент з реклами, агент по зв'язках із громадськістю, бухгалтер, продавець, водій транспорту, охоронець, іміджмейкер.

### *Завдання 5*

Досліджувалися особливості пам'яті учнів IX-X класів. У першій серії дослідів їм показували впродовж трьох секунд листок дерева, який потім потрібно було розпізнати серед десяти пропонованих листків. У другій серії дослідів упродовж десяти секунд показували весь набір листків, з яких потрібно було один запам'ятати так, щоб за складеним потім повним і точним описом інша людина могла розпізнати цей листок серед інших листків. Досліди показали, що одні добре розпізнавали, але погано описували; інші, навпаки, погано розпізнавали і добре описували; треті добре описували і добре розпізнавали; четверті робили і те, й інше однаково погано (за М. Борисовою).

Зазначте, який тип нервової системи відповідає першій, другій і третій групі досліджуваних.

Чим характеризується кожен з цих типів?

*Завдання 6*

Значити ті особливості, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка.

А. Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терплячість, повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настроїв, низька емоційна збудливість, афективність, бідність рухів, низька активність, млявість, виразність міміки і пантоміміки, мовчазність, гіперсензитивність.

Б. Бадьорий, підвищений настрій, швидка пристосовуваність до нових обставин, повільне засвоєння і перебудова навичок, невпевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витриманість, одноманітність міміки, енергійність, рухливість, пригніченість і розгубленість під час невдач, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, низька активність, терплячість, невиразність мови, спокійний настрій, збуджений стан, зосередженість уваги.

***Опитувальник EPI (за Айзенком)***

*Мета:* діагностика екстраверсії та нейротизму, типу темпераменту.

*Інструкція:* вам пропонується дати відповідь на 57 запитань, які спрямовані на виявлення вашого звичного способу поведінки. Уважно прочитайте кожне запитання, якщо ви погоджуєтесь з твердженням, відповідайте «так», якщо не погоджуєтесь – «ні». Намагайтеся уявити типові ситуації і дайте перший варіант відповіді, який спаде вам на думку. Відповідайте швидко, пам'ятаючи, що «хороших» чи «поганих» відповідей немає.

Опис методики: методика містить 3 шкали: екстра- і інтроверсії, нейротизму і специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до дослідження.

*Екстраверсія-інтроверсія.*

Характеризуючи типового екстраверта, важливо відзначити його комунікабельність, широке коло знайомих, потреба у спілкуванні. Екстраверт діє під впливом моменту,

імпульсивний, запальний; надає перевагу руху і діям, має тенденцію до агресивності; почуття й емоції не мають чіткого контролю, схильний до ризикованих вчинків.

Типовий інтроверт – це пряма протилежність типовому екстравертові. Він спокійний, сором'язливий, схильний до самоаналізу. Інтроверт стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких людей. Планує й обдумує свої дії наперед, не довіряє випадковим емоційним збудженням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Його нелегко вивести з рівноваги, він контролює свої почуття. Характеризується песимістичністю, цінує моральні норми.

*Нейротизм* – характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками рівня лабільності нервової системи.

Яскраво виражений нейротизм (високий рівень емоційної нестійкості) виявляється в надмірній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, почутті провини, схвильованості, стурбованості, депресивних реакціях, розсіяності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротику притаманні імпульсивність, знервованість у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість. У осіб з високим показником за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

*Емоційна стійкість* (низький рівень нейротизму) – це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги та схильності до лідерства.

Дуже низькі показники нейротизму вказують на психотизм, що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, неконтактність, егоцентричність. егоїстичність, низький рівень рефлексії.

За Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії і нейротизму – стану тривоги чи реактивної депресії.

*Текст опитувальника ЕРІ:*

1. Чи любите ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у вас виникає почуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви інколи відчуваєте себе то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтеся в тіні на вечірках чи в компанії?
6. Ви в дитинстві завжди робили негайно і без вагань все, що Вам наказували?
7. Чи буває так, що ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надасте ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите ви бути серед людей?
11. Ви часто втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви смієтесь при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і ви відчуваєтесь «ситим по горло»?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись?
22. Чи можете ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними аж до забудькуватості?
24. Чи повністю ви позбавлені страху перед прикметами?
25. Ви любите сарказм?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви інколи вихваляєтесь?

31. Ви чутливі до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви вирішуйте проблему краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у вас ядуха без причини?
39. Ви є безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Ви відкладаєте на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?
44. При знайомстві ви робите перші кроки?
45. У вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що все вирішиться саме собою?
47. Вам важко заснути в ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви говорите інколи те, що першим спадає вам на думку?
50. Чи довго ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?
53. Чи любите ви жартувати?
54. Ви більше зважаєте на програші, аніж виграші?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте ви, що варто ризикувати, коли шанси не на вашу користь?
57. Чи часто ви переживаєте перед важливою подією?

#### *Опрацювання результатів та їх інтерпретація*

Отримані результати порівнюємо з «ключем». За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається – нуль балів. Отримані бали

додаються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості», оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4–5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

*Ключ:*

*Шкала правдивості:*

Відповіді «так»: 6, 24, 36.

Відповіді «ні»: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

*Шкала інтроверсія-екстраверсія:*

Відповіді «так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді «ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі – про інтровертований тип.

*Шкала нейротизму:*

Відповіді «так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі – стабільності (психотизм).

Середній показник:

за шкалою інтро- і екстраверсії – 11–12 балів;

за шкалою нейротизму – 12–13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.



Співвідношення темпераментів на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро- і екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму – на вертикальному. Максимальне число балів – не більше 24 за кожною зі шкал.

## Методики дослідження характеру

### Завдання 1

Виберіть із наведеного списку слів ті, якими можна описати характер.

Повільність, вразливість, комунікабельність, сила емоційної реакції, швидка адаптація, швидкість мислення, шляхетність, працелюбність, скупість, безцеремонність, агресивність, запальність, оптимізм, неохайність, рішучість, приязність, воля, вимогливість, ініціативність, наполегливість, плаксивість, енергійність, спостережливість, життєрадісність, винахідливість, кмітливість, бездарність, нахабство, самовпевненість, жадібність, обережність, тривожність, винахідливість.

### **1. «Методика дослідження акцентуацій характеру» (Опитувальник Х. Смішека (Шмішека))**

**Мета:** тест призначений для діагностики типу акцентуацій особистості.

*Опис методики:* тест включає 10 шкал у відповідності до десяти виділених К. Леонгардом акцентуєваних типів особистостей і складається з 88 запитань.

*Інструкція:* «Пропонуємо Вам відповісти на наведені нижче питання. Намагайтеся відповідати відразу, не задумуючись. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає. Ви можете відповісти лише «так» або «ні».

*Текст опитувальника*

1. У вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи прагнете ви у всьому і всюди дотримуватися порядку?
4. Зробивши щось, ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно і не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся ще раз у тому, що все виконано правильно?
5. Чи буває так, що у вас на очах з'являються сльози в кіно, театрі, під час розмови тощо?
6. У дитинстві ви були такими ж сміливими та відважними, як усі ваші ровесники?
7. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до суму?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому сварливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи буваєте ви центром уваги в колективі?
11. Чи здатні ви захоплюватися, милуватися будь-чим?
12. Ви енергійна людина?
13. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хто-небудь образить?
14. Чи прагнете ви завжди бути в числі кращих працівників?
15. Коли ви опускаєте листа до поштової скриньки, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по скриньці, що лист упав до скриньки?
16. Ви сердечна людина?
17. Чи було вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи часто у вас буває почуття сильного внутрішнього неспокою, почуття очікування біди, неприємностей?
20. Чи часто у вас буває пригнічений настрій?



21. Чи люблять вас ваші знайомі?
22. Чи була у вас хоч раз істерика чи нервовий зрив?
23. Вам важко довго всидіти на одному місці?
24. Якщо по відношенню до вас вчинили несправедливо, чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи віддаєте ви перевагу такій діяльності, де працювати потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
26. Вас дратує, якщо вдома скатертина або фіранка висять нерівно, і ви прагнете швидше їх поправити?
27. Чи можете ви зарізати курку чи вівцю?
28. Чи боялися ви в дитинстві залишатися вдома самі?
29. Чи часто у вас бувають зміни настрою без причин?
30. Чи швидко ви впадаєте у гнів або починаєте сердитися?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботною та веселою людиною?
32. Чи завжди ви прагнете бути кваліфікованим працівником?
33. Чи буває так, що почуття повного щастя пронизує вас?
34. Як ви гадаєте, чи вийшов би з вас ведучий у гумористичному спектаклі?
35. Зазвичай ви говорите людям свою думку достатньо відверто та недвозначно?
36. Чи виступаєте ви на захист людей, з якими хтось несправедливо повівся?
37. Чи любите ви роботу з високою відповідальністю?
38. Чи важко вам переносити вигляд крові? Чи викликає це у вас неприємні відчуття?
39. Чи боїтеся ви спускатися в темний підвал?
40. Чи любите ви спілкуватися?
41. Чи втікали ви в дитинстві з дому?
42. Чи здається вам життя складним?
43. Чи з задоволенням ви читали вірші у школі?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи ви були до того знервовані, що не могли йти на роботу?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите ви перші кроки до примирення, якщо вас хто-небудь образив?

47. Чи стежите ви за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі знаходилася на одному й тому ж місці?

48. Чи повертаєтеся ви, щоб перевірити, що залишили квартиру, робоче місце в такому стані, що там нічого не трапиться?

49. Чи любите ви тварин?

50. Чи непокоїть вас інколи думка, що з вами або з вашими близькими може трапитися щось страшне?

51. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже змінний?

52. Чи можете ви вдарити людину, яка вас образила?

53. Чи велика у вас потреба у спілкуванні з іншими людьми?

54. Чи важко вам доповідати перед великою кількістю людей?

55. Чи належите ви до тих, хто при певних невдачах впадає у глибокий відчай?

56. Чи подобається вам робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?

57. Чи стійко ви досягаєте наміченої цілі, якщо на шляху до неї вимушені долати перешкоди?

58. У школі ви часто підказували своїм друзям або давали списувати?

59. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час у ваших думках?

60. Чи може трагічний фільм схвилювати вас до сліз?

61. Чи потрібне вам значне зусилля, щоб уночі пройти через кладовище?

62. Чи буває так, що, перебуваючи в гарному настрої перед сном, наступного дня ви прокидаєтесь у пригніченому настрої, який триває кілька годин?

63. Чи бувають у вас головні болі?

64. Чи часто ви смієтеся?

65. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?

66. Чи можете ви бути привітним з тим, кого ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Чи буває, що ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса потягу, чи, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, можете випасти з вікна?

70. Виходячи з дому, лягаючи спати, перевіряєте ви, чи вимкнений газ, світло, замкнені двері?

71. Чи настільки ви любите природу, що можете назвати себе її другом?

72. Ви надміру відповідальні?

73. Чи змінюється ваш настрій при прийомі алкоголю?

74. Ви оцінюєте життя песимістично, без очікування радості?

75. Вам часто хочеться мандрувати?

76. У юності ви залюбки брали участь у художній самодіяльності (театр, танці і т. д.). Можливо берете участь і зараз?

77. Чи може ваш настрій змінюватися так різко, що ваша радість раптово змінюється сумом?

78. Чи легко вам вдається у компанії підняти настрій друзів?

79. Чи довго ви переживаєте образу?

80. Ви ставитеся до людей більше з недовірою, аніж з довірою?

81. Чи часто, будучи учнем, ви переписували сторінку Вашого зошита, якщо ненавмисно ставили на ній пляму?

82. Чи переживаєте ви довгий час відчай інших людей?

83. Чи часто ви бачите страшні сни?

84. У веселій компанії ви, зазвичай, веселі?

85. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе більш вільно, коли випиваєте?

86. У бесіді ви неговірки?

87. Чи здатні ви відволіктися від серйозних проблем, що потребують негайного вирішення?

88. Якби вам необхідно було грати на сцені, ви змогли б увійти в роль настільки, щоб забути про те, що це лише гра?

*Опрацювання результатів та їх інтерпретація*

Ключ:

Гіпертимний: «+»: 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 78; «-»: немає.

Застряваючий: «+»: 2, 14, 24, 35, 36, 57, 68, 79, 80; «-»: 13, 46, 58.

Педантичний: «+»: 3, 4, 15, 25, 26, 47, 48, 59, 69, 70, 81;  
«-»: 37.

Емотивний: «+»: 5, 16, 38, 49, 60, 71, 82; «-»: 27.

Тривожний: «+»: 17, 28, 39, 50, 61, 72, 83; «-»: 6.

Циклоїдний: «+»: 7, 18, 29, 40, 51, 62, 73, 84; «-»: немає.

Збуджувальний: «+» : 8, 19, 30, 41, 52, 63, 74, 85; «-»: немає.

Дистимний: «+»: 9, 20, 42, 75, 86; «-»: 31, 53, 64.

Демонстративний: «+»: 10, 21, 22, 32, 43, 44, 65, 66, 76, 87,  
88; «-»: 54.

Екзальтований: «+»: 11, 33, 55, 77; «-»: немає.

№	Тип акцентуації	Коефіцієнт	Бали	Показник акцентуації
1	Гіпертимний	3		
2	Застраваючий	2		
3	Педантичний	2		
4	Емотивний	3		
5	Тривожний	3		
6	Циклоїдний	3		
7	Збуджувальний	3		
8	Дистимний	3		
9	Демонстративний	2		
10	Екзальтований	6		

Використовуючи ключ, підрахуйте суму балів за кожною шкалою. Помноживши показник балів на коефіцієнт, отримаємо тип акцентуації.

Максимальний бал після множення – 24.

Показник 14–19 балів вказує на тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. Показник 20–24 балів вказує на яскраво виражену акцентуацію певного типу.

Виділені К. Леонгардом десять типів акцентуєваних особистостей інколи поділяють на 2 групи: акцентуації

характеру (демонстративний, педантичний, застряваючий, збудливий) й акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязливий, циклоїдний, емотивний).

Характеристика типів акцентуацій – читати тему «Психічні властивості» (характер).

## **2. Методика «Ваш характер»**

*Мета:* визначити особливості вашого характеру в спілкуванні.

*Інструкція досліджуваному:* прочитайте і дайте відповіді на запитання, оцінюючи кожне з них відповідно до запропонованої схеми.

### *Запитання*

1. Чи любите ви страви з гострими приправами? (так – 3, ні – 2)
2. Чи зручно ви почуваете себе в серед великої кількості людей? (так – 2, ні – 1)
3. Чи виникає у вас іноді бажання підскочити від радощів до стелі? (так – 4, ні – 2)
4. Чи вмієте ви розважати гостей? (так – 3, ні – 2)
5. Чи часто у вас буває головний біль? (так – 1, ні – 2)
6. Чи забуваєте ви хоч інколи почистити зуби? (так – 4, ні – 1)
7. Ви завжди носите одну й ту ж саму зачіску? (так – 3, ні – 1)
8. Чи любите ви розгадувати кросворди? (так – 1, ні – 4)
9. Ви займаєтеся гімнастикою? (так – 3, ні – 1)
10. Чи часто у вас буває меланхолійний настрій? (так – 1, ні – 4)
11. Чи любите ви працювати у повній тиші? (так – 4, ні – 1).

### *Опрацювання результатів*

Підрахуйте загальну суму набраних вами балів і порівняйте її з ключем.

Ключ: менше 20 балів – I тип; 21–25 – II тип; більше 25 – III тип.

*Перший тип:* ви не любите компаній, віддаєте перевагу тиші, прогулянкам на повітрі. Спілкування з друзями в теплій домашній атмосфері радує вас більше, ніж вечори, проведені в гамірливій кав'ярні. Через це ваші знайомі вважають вас нудною людиною.

*Другий тип:* ви досить легко сходитеся з людьми, піддаєтеся частим змінам настрою.

*Третій тип:* ваші знайомі вважають, що в компанії ви незамінні. У вас є почуття гумору, ви можете створити гарний настрій іншим людям, а також без кінця смішити і розповідати цікаві історії.

### **3. Тест «Група крові і ваш характер»**

Група крові є ключем до вашої індивідуальності, так стверджують японські психологи.

Французький психолог Жан-Батіст Делакур вважає, що група крові проектується на основні риси характеру: люди однієї і тієї ж групи крові мають подібний темперамент.

*Люди з I групою* крові енергійні, уміють налагоджувати контакти, надзвичайно працьовиті, досягають успіхів у сфері бізнесу.

*Люди із II групою* крові – обов'язкові і сумлінні, в усьому прагнуть досконалості. Вони впевнено йдуть уперед у своїй професійній діяльності, всі інші сфери життя при цьому вважають менш важливими. Якщо вони беруться за справу, то намагаються довести її до завершення. Це стосується і особистих контактів: вони вірні і в дружбі, і в коханні. Ці люди більш розвинені у порівнянні з людьми інших груп крові, їхній коефіцієнт інтелектуальності на 5 одиниць вищий. Можливо, саме тому в Англії люди цієї групи крові вважаються «обраними».

*Люди з III групою* крові вразливі, делікатні; володіють значними здібностями; на них можна покластися. На роботі перед собою та іншими працівниками ставлять високі вимоги. Зовні вони спокійні, проте всередині, за зовнішнім спокоєм вони часто приховують свої вразливі душі. Їхні почуття можуть виявлятися досить бурхливо, особливо коли справа стосується кохання. Жінки надзвичайно ревниві і значно сильніші за чоловіків цієї ж групи крові.

*Люди з IV групою* крові перебувають під владою власних емоцій. Усі конфлікти вони переживають всередині себе, не допускаючи нікого до своїх таємниць. У коханні, дружбі, сім'ї ці люди близькі до ідеалу, оскільки вони прагнуть не лише

особистого щастя, але й намагаються зробити щасливим партнера.

#### **4. Тест «Обери свій колір»**

Оберіть свій улюблений колір із запропонованих: зелений, червоний, фіалковий, синій, жовтий, коричневий, чорний, сірий.

**Зелений.** Його обирають люди, які вважають себе реалістами. Вольові, наполегливі і цілеспрямовані. Ви народженні для того, щоб керувати іншими. Гарна пам'ять, уміння чітко і зрозуміло викладати думки – ваші сильні сторони. При цьому ви зі смутком помічаєте, що не всі розуміють ваші благородні наміри – це дратує. Будьте обережні, навчіться розслаблятися і не бійтеся невдач.

**Червоний.** Оптимісти і життєлюби завжди обирають цей колір. Прагнучи успіху, ви зазвичай досягаєте результату в будь-якій діяльності. У вас постійне бажання до активної діяльності, ініціативи, конкуренції. Ви живете теперішнім, керуючись у житті принципом «переживати неприємності по мірі їх надходження». У вас часто з'являється бажання кардинально змінити сферу діяльності.

**Фіалковий.** Ви чуттєві, привітні. Зовнішній світ з його грубими реаліями не викликає у вас симпатій. ви намагаєтесь жити у своїй, створеній уявою, країні, де є місце романтиці, сентиментам, справжній дружбі і ніжним стосункам. Вам хочеться, щоб усі оточуючі помічали і позитивно оцінювали вашу чарівність. Усе таємничо-містичне викликає у вас жвавий інтерес. Ви любите, відчуваєте і розумієте справжнє мистецтво.

Цей колір часто обирають підлітки, вагітні жінки і люди зі зміненими функціями щитовидної залози.

**Синій.** Його вибирають люди з урівноваженим характером. Особливо його люблять товстуни. Вам властивий спокійний, розмірений спосіб життя, потяг до гармонії. У вашому житті немає місця поганому настрою. Ви відданий партнер і дуже чуттєві у коханні; розгублюєтесь у ситуаціях, які швидко змінюються. Сором'язливі, слабкі, але небезпечні, коли хтось стає у вас на шляху.

**Жовтий** колір відповідає сонячному теплу та свободі. ви живете очікуванням щастя у всіх його незчисленних формах.

Від вас віє оптимізмом і приязністю, але ваша постійна посмішка часто виявляється маскою, за якою приховується внутрішня напруга і бажання уникнути труднощів. Ви хочете, щоб вас поважали, і можете бути прикладом працьовитості, але наполегливість і старанність приходять до вас епізодично. Ви рідко перебуваєте у спокої, весь час шукаєте чогось нового і схильні до змін заради змін.

**Коричневий.** Якщо у вас з'явилася любов до коричневого кольору, то це означає, що у вас з'явилися проблеми, які ви не можете вирішити – це може бути конфліктна атмосфера на роботі, дискомфорт в особистому житті чи важка хвороба. Вам не вистачає того, що англійці називають «мій дім – моя фортеця», тобто місця, де можна відчути себе у безпеці. Вам необхідний відпочинок і спокій, доброзичливе оточення.

**Чорний.** Зазвичай його обирають люди, які займаються підприємницькою діяльністю.

Якщо вам подобається чорний колір, то це означає, що теперішній період життя складається ненайкраще. У будь-який момент може статися спалах екстремальної поведінки, про яку потім доведеться жалкувати. Ви наполегливо намагаєтеся відстоювати власну точку зору, вимоги до себе вважаєте завищеними, схильні діяти нерозсудливо.

**Сірий.** Вам властива велика доля самолюбства, яка багато в чому визначає вашу поведінку. Ви здатні до плідної діяльності. Можливо, оточуючі вважають вас непересічною особистістю, проте лише собі ви можете зізнатися, що всі ці досягнення – результат втечі від проблеми. Ви здатні приховувати свої істинні наміри і досягати поставлених цілей. Кар'єра політика чи бізнесмена може виявитися досить вдалою.

## **Методики дослідження здібностей**

### **1. Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей»**

Дана методика використовується для виявлення комунікативних та організаторських здібностей особистості.

Методика складається із 40 запитань, на кожне з яких досліджуваний повинен дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики – 10–15 хвилин. Після цього за ключем



визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

*Запитання:*

1. Чи подобається вам знайомитися з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися суспільною роботою?
3. Чи довго вас непокоїть почуття образи, спричиненої вам кимось із ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у складній критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх друзів до прийняття вашої позиції?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час з книгами чи виконувати якусь іншу роботу, аніж спілкуватися з людьми?
8. Якщо виникли певні труднощі щодо реалізації ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші вас за віком?
10. Чи любите ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам стати своїм у нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи вимагаєте ви, щоб товариші діяли так, як хочете ви?
15. Чи важко вам освоюватись у новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не виникає конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?
17. Чи намагаєтесь ви за зручних обставин познайомитися і поговорити з новими людьми?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують інколи вас оточуючі так, що хочеться побути на самоті?

20. Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтесь у незнайомій ситуації?

21. Чи подобається вам завжди знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у вас роздратування, коли вам не вдається завершити розпочату справу?

23. Чи відчуваєте ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з друзями?

25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?

26. Чи часто ви виявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?

27. Чи правда те, що ви почуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

28. Чи правда, що ви рідко відстоюєте свою позицію?

29. Чи можете ви без особливих зусиль внести пожвавлення у малознайому компанію?

30. Чи берете ви участь у суспільній роботі інституту (школи, на виробництві)?

31. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх товаришів?

32. Чи правда те, що ви не намагаєтесь відстоювати свою думку чи рішення, якщо воно не було відразу прийняте групою?

33. Чи почуваєте ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?

34. Чи з задоволенням ви беретеся за організацію різноманітних заходів для своїх друзів?

35. Чи правда те, що ви не почуваєте себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій кількості людей?

36. Чи часто ви запізнюєтесь на ділові зустрічі і побачення?

37. Чи правда, що у вас багато друзів?

38. Чи часто ви опиняєтесь у центрі уваги товаришів?

39. Чи часто ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

*Ключ для обробки даних*

Комунікативні здібності:

так (+): 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

ні (-): 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські здібності:

так (+): 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

ні (-): 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

*Ключ*

Комунікативні здібності:

високий рівень – 15–20 балів;

середній рівень – 10–14 балів;

низький рівень – 0–9 балів.

Організаторські здібності:

високий рівень – 15–20 балів;

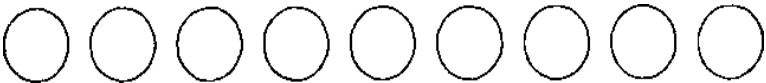
середній рівень – 10–14 балів;

низький рівень – 0–9 балів.

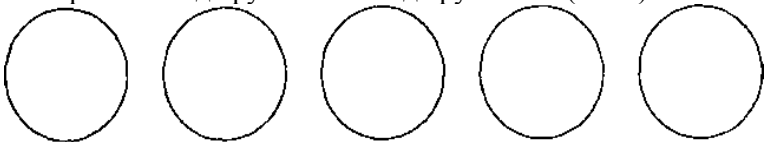
**2. «Тест на перевірку кмітливості»**

Перед вами 12 завдань. Прочитайте один раз умову кожного завдання (не повторюйте і не пояснюйте). Після прочитання першого завдання дайте команду «Починаймо!» і фіксуйте час (який указано в дужках), потім називайте номер і умову наступного завдання. Неправильним вважається будь-яке завдання, яке виконано неправильно. Після зафіксованої помилки забороняється виконувати нове завдання.

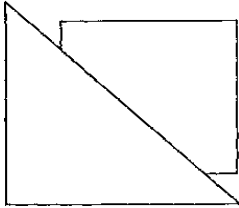
1. Поставте хрестик у другому кружечку і в четвертому (5 сек).



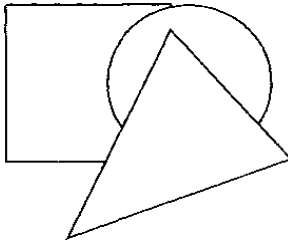
2. Проведіть лінію від третього кружечка до шостого так, щоб вона пройшла під кружком 4 і над кружком 5 (5 сек).



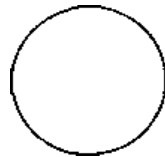
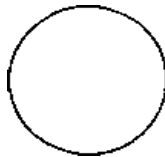
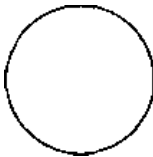
3. Поставте хрестик у тому місці трикутника, який не знаходиться у квадраті, і рисочку в тому місці квадрата, яке знаходиться і в трикутнику (5 сек).



4. Поставте одиницю в тому місці кола, яке не знаходиться ні в квадраті, ні у трикутнику, і двійку в тому місці трикутника, який знаходиться в квадраті, але не в колі (10 сек).



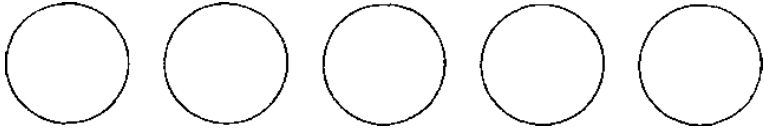
5. Якщо велосипедист може розвинути більшу швидкість, ніж пішохід, то поставте хрестик у третьому кружечку, якщо не може, підкресліть слово «НІ» (5 сек).



**ТАК**

**НІ**

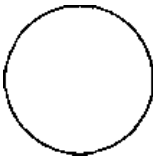
6. У другому кружечку поставте число, яке дорівнює кількості тижнів у році, а в четвертому напишіть будь-яку цифру, більшу восьми (5 сек).



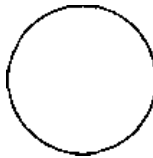
7. Закресліть букву, яка стоїть перед Е, і підкресліть букву другу після К (5 сек).

**А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т**

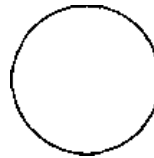
8. Напишіть у першому кружечку останню букву першого слова, у другому кружечку – третю букву другого слова, у третьому кружечку – першу букву третього слова (10 сек).



**СОКИРА**



**ПИЛКА**



**МОЛОТОК**

9. Закресліть будь-яке число, яке більше 30, але менше 40 (10 сек).

<b>34</b>	<b>79</b>	<b>56</b>	<b>87</b>	<b>39</b>	<b>69</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>82</b>
<b>47</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	<b>71</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>99</b>

10. Напишіть двійку в двох найбільших клітинках і яке-небудь число від 4 до 7 у клітинці, яка стоїть біля найменшої (поряд) (10 сек).

--	--	--	--	--

11. Закресліть будь-яке число, розташоване у квадраті, і будь-яке непарне число, яке стоїть у квадраті поряд з літерою (25 сек).



12. Якщо 5 менше 6, то закресліть цифру 6, якщо тільки 6 не більше 8. У протилежному випадку підкресліть цифру 3 (10 сек).

1 2 3 4 5 6 7 8 9

*Підрахуйте бали:* кількість правильно вирішених завдань становитиме показник вашої кмітливості. Лише 3–4 людини зі 100 вирішувє правильно всі завдання. Гарний результат – 9–11 правильних відповідей; звичайний – 6–8; якщо ви вирішили тільки 4–5 завдань – це низький показник.

## ТЕМАТИКА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### ***ТЕМА 1. Сучасні теорії психології особистості***

1. Психологія особистості.
2. Людина, індивід, індивідуальність, особистість – розрізнення понять і відмінність їх змісту.
3. Психоаналітичні концепції (фрейдизм, неофрейдизм).
4. Біхевіоризм.
5. Гуманістичні теорії особистості.
6. Трансперсональні теорії особистості.
7. Гештальтпсихологія.
8. Когнітивна психологія.
9. Мозок і психіка.
10. Поняття про душу.

### ***ТЕМА 2. Пізнавальні процеси психіки особистості***

1. Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання.
2. Мислення. Функції, механізми, форми, види мислення.
3. Індивідуальні особливості мислення. Поняття інтелекту.
4. Засоби дослідження й удосконалення мислення.
5. Пам'ять, види пам'яті.
6. Умови успішного запам'ятовування.
7. Увага, види уваги, властивості уваги.
8. Методи вдосконалення уваги.
9. Уява та її значення у формуванні творчої особистості.
10. Мова й мовлення, їхнє значення в спілкуванні.
11. Функції, види, властивості мовлення.

### ***ТЕМА 3. Емоційні та вольові процеси психіки особистості***

1. Емоційні процеси психіки особистості.
2. Психологія емоцій і почуттів.
3. Формування навичок регулювання та саморегулювання емоційних процесів.
4. Вольові процеси. Функції волі.
5. Значення волі для розвитку особистості.
6. Виховання та самовиховання волі.

#### ***ТЕМА 4. Психологічні стани особистості***

1. Психологічні стани особистості.
2. Позитивні та негативні психологічні стани.
3. Стрес. Засоби подолання стресу.

#### ***ТЕМА 5. Психологічні властивості особистості***

1. Психологічні властивості особистості.
2. Задатки й здібності. Розвиток задатків і здібностей як передумова формування особистості.
3. Визначення темпераменту, типи темпераменту.
4. Вияви типів темпераменту в професійній діяльності, навчанні, сім'ї, дружньому спілкуванні тощо.
5. Характер особистості, класифікація рис характеру.
6. Формування характеру, самовиховання характеру.
7. Акцентуації характеру.

#### ***ТЕМА 6. Вікова періодизація психічного розвитку людини***

1. Психологічні особливості дошкільного віку.
2. Молодший шкільний вік.
3. Психологічні особливості підліткового віку.
4. Юнацький вік.
5. Психологія людей зрілого віку.

#### ***ТЕМА 7. Соціальні групи***

1. Психологічне визначення поняття соціальної групи.
2. Класифікація груп, критерії класифікації та види груп.
3. Рівні розвитку груп.
4. Соціально-психологічний клімат.
5. Проблема лідерства та керівництва.

#### ***ТЕМА 8. Міжособистісні стосунки***

1. Міжособистісні стосунки, їх типи.
2. Привабливість як основа міжособистісних стосунків.
3. Взаємовплив і його механізми.
4. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків.



### ***ТЕМА 9. Конфліктологія та конфлікти***

1. Конфліктологія .Поняття конфлікту.
2. Структура й динаміка конфліктів.
3. Функції конфліктів.
4. Причини виробничих конфліктів.
5. Основні типи конфліктів.
6. Стилi управління конфліктною ситуацією.
7. Стилi боротьби в сімейних конфліктних ситуаціях.

### ***ТЕМА 10. Політична психологія***

1. Поняття політичної психології.
2. Політична свідомість як психологічний феномен.
3. Психологія масової свідомості.
4. Психологія влади.
5. Політичне лідерство.
6. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти.

## Самостійна робота

Написання наукової роботи (статті) за вказаними темами:

1. Співвідношення понять: індивід, особистість, індивідуальність. Біологічне та соціальне у структурі особистості.

2. Психологічна оцінка управлінської (менеджерської) діяльності з точки зору якостей особистості, обмежень і т.п.

3. Проблема виникнення відчуттів. Рефлекторна природа. Властивості. Взаємодія і компенсаторні можливості відчуттів.

4. Основні особливості сприймання. Роль моторних компонентів у сприйманні. Аперцепція у роботі керівника.

5. Пам'ять людини, її види. Основні характеристики процесів пам'яті. Організація процесу запам'ятовування у менеджерській діяльності.

6. Мислення як основа вирішення проблемних ситуацій.

7. Процеси мислення: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. Індивідуальні особливості мислення та значення їх розвитку для успіху роботи керівника.

8. Інтелект. Проблема генетичної обумовленості інтелекту. Типи інтелекту.

9. Інтелект. Фактори, що визначають розвиток інтелекту. Виміри інтелекту (тести).

10. Самовиховання вольових якостей керівника. Аутотренінг. Тести.

11. Почуття і емоції особистості. Емоційні стани: афект, настрій, стрес. Саморегуляція у сфері почуттів.

12. Стрес. Профілактика стресу у роботі керівника.

13. Типи темпераменту та їх психологічна характеристика. Робота менеджера (керівника) з людьми різних темпераментів.

14. Психологічні типи особистості. Конфліктні особистості.

15. «Оціночні центри» у структурі підготовки менеджерів (керівників) у розвинених промислових країнах. Особливості психологічної підготовки.

16. Психологічна культура керівника.

17. Ділове спілкування в роботі керівника. Основні правила. Фази ділового спілкування. Культура ділового спілкування.

18. Бесіда як вид ділового спілкування. Етапи бесіди та їх психологічні особливості. Культура комунікативної взаємодії.

19. Психологічні бар'єри у спілкуванні. Шляхи їх подолання.

20. Проблема психологічної сумісності.

21. Причини конфліктів. Напрямки подолання конфліктів. Основні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

22. Психологічні особливості формування іміджу керівника.

23. Ділове спілкування та імідж керівника, психологічні особливості.

24. Психологічні аспекти іміджу фірми.

25. Психологічні портрети (типи) сучасних керівників.

## Питання до іспиту

1. Предмет психології та її завдання.
2. Методи психології.
3. Галузі психології.
4. Психологія особистості.
5. Психоаналіз.
6. Неофрейдизм.
7. Біхевіоризм.
8. Гуманістична психологія особистості.
9. Трансперсональні теорії особистості.
10. Гештальтпсихологія.
11. Когнітивна психологія.
12. Мозок і психіка.
13. Поняття про душу.
14. Психологічні особливості дошкільного віку (від народження до семи років).
15. Молодший шкільний вік (7-10 років).
16. Психологічні особливості підліткового віку (10-15 років).
17. Юнацький вік (14-15 – 18 років), дорослість (18 – 23-25 років).
18. Психологія людей зрілого віку (22-40; 40-60; 60- ... років).
19. Відчуття.
20. Закономірності відчуттів.
21. Сприймання.
22. Властивості сприймання.
23. Пам'ять.
24. Мислення.
25. Операції та форми мислення.
26. Мова і мовлення.
27. Увага.
28. Властивості уваги.
30. Уява.
31. Прийоми творчої уяви.
32. Емоції та почуття, їх класифікація.
33. Порушення емоцій.

34. Воля: функції, особливості.
35. Вольова дія та її структура.
36. Самовиховання волі.
37. Психічні стани особистості.
38. Стрес та стресор.
39. Способи подолання стресу.
40. Темперамент.
41. Характер. Акцентуйовані типи характеру.
42. Здібності.
43. Класифікація соціальних груп.
44. Рівні розвитку соціальних груп.
45. Соціально-психологічний клімат.
46. Проблема лідерства та керівництва.
47. Міжособистісні стосунки та їх типи.
48. Привабливість як основа міжособистісних стосунків.
49. Взаємовплив та його механізми.
50. Сприймання та взаєморозуміння як аспекти міжособистісних стосунків.
51. Поняття конфлікту.
52. Структура і динаміка конфлікту.
53. Функції конфліктів.
54. Причини виробничих конфліктів.
55. Основні типи конфліктів.
56. Стилi управління конфліктною ситуацією.
57. Стилi боротьби у сімейних конфліктних ситуаціях.
58. Фази протікання конфлікту (Ішмуратов А.).
59. Чотири форми перебігу конфлікту.
60. Поняття політичної психології.
61. Політична свідомість як психологічний феномен.
62. Психологія масової свідомості.
63. Психологія влади.
64. Політичне лідерство.
65. Психологічні аспекти формування і особливості функціонування політичної еліти.

## Питання до заліку

1. Предмет психології та її завдання.
2. Методи психології.
3. Галузі психології.
4. Психологія особистості.
5. Мозок і психіка.
6. Поняття про душу.
7. Психологічні особливості дошкільного віку (від народження до семи років).
8. Молодший шкільний вік (7-10 років).
9. Психологічні особливості підліткового віку (10-15 років).
10. Юнацький вік (14-15 – 18 років), дорослість (18 – 23-25 років).
11. Психологія людей зрілого віку (22-40; 40-60; 60- ... років).
12. Відчуття.
13. Сприймання.
14. Пам'ять.
15. Мислення.
16. Операції та форми мислення.
17. Мова і мовлення.
18. Увага.
19. Властивості уваги.
20. Уява.
21. Емоції та почуття, їх класифікація.
22. Порушення емоцій.
23. Воля: функції, особливості.
24. Вольова дія та її структура.
25. Самовиховання волі.
26. Темперамент.
27. Характер. Акцентуйовані типи характеру.
28. Здібності.
29. Класифікація соціальних груп.
30. Рівні розвитку соціальних груп.
31. Соціально-психологічний клімат.
32. Проблема лідерства та керівництва.

33. Поняття конфлікту.
34. Структура і динаміка конфлікту.
35. Функції конфліктів.
36. Причини виробничих конфліктів.
38. Основні типи конфліктів.
39. Стилi управління конфліктною ситуацією.
40. Стилi боротьби у сімейних конфліктних ситуаціях.
41. Поняття політичної психології.
42. Політична свідомість як психологічний феномен.
43. Психологія масової свідомості.
44. Психологія влади.
45. Політичне лідерство.

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

### А

**Авторитарний стиль керівництва (authoritative style of management)** – базується на жорсткому способі управління, недопущені ініціативи, тотальному контролі.

**Агресивність (aggression)** (від. фр. agressif – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

**Адаптація (adaptation)** (від лат. adaptatio – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

**Акцентуації характеру (character accentuation)** – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх поєднання, що є крайніми варіантами норми і межує з психопатіями.

**Альтруїзм (altruism)** – безкорисливе прагнення діяти на благо інших, готовність заради цього зректися власних інтересів.

**Аналіз (analysis)** – мисленнєва операція, сутність якої полягає в уявному здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у виділенні окремих його ознак.

**Аналізатори (analyzers)** – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

**Аналогія (analogy)** – уподібнення, створення нових образів в уяві за подібністю з іншими, наявними.

**Апатія (apathy)** – психічний стан людини, який спричинений перевтомою, важкими переживаннями або хворобою і який супроводжується індіферентністю, байдужістю, відсутністю інтересу до навколишніх явищ і подій, слабкістю, знесиленістю.



**Асоціація (association)** – соціальна група, в якій відсутня об'єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування.

**Афект (affect)** – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

## **Б**

**Бажання (wish)** – один із структурних компонентів розвитку вольового процесу: переживання людиною своїх актуальних потреб.

**Байдужість (indifference)** – психічний стан людини, характеризується зниженням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу. Причинами Б. можуть бути фізичні або нервові захворювання, перевтома, психічні травми, комплекс невдоволеності, відсутність мотивації тощо.

**Безумовний рефлекс (unconditional reflex)** – відносно постійні успадковані реакції організму на певні впливи зовнішнього середовища, що відбуваються за допомогою нервової системи.

**Біхевіоризм (behaviourism)** (з англ. behaviour – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища. Тому особистість в цій теорії – це сукупність реакцій поведінки, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків. Формула «стимул-реакція» (S – R) провідна в біхевіоризмі.

## **В**

**Відчай (despair)** – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

**Відчуття (feeling, sensation)** – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму

при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

**Вікова психологія (age psychology)** – галузь психологічних знань, що вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

**Воля (will)** – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

**Вольові дії (will actions)** – дії, які скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

**«Воно» (it)** – в теорії З. Фрейда безсвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

**Впізнання (recognition)** – найпростіше відтворення минулого досвіду в умовах його повторного сприймання.

**Враження (impression)** – чуттєві образи з яскраво вираженим емоційним відтінком. Людині властиво проводити сприйняте через свої емоції і почуття, так би мовити, почуттєво оцінювати сприйняте.

## Г

**Геніальність (geniality)** – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту. Г. людини виявляється у творчій діяльності (технічній, науковій, художній, організаційній), результати якої мають соціально-групову і вселюдську значущість. Г. включає вроджені та набуті завдатки і нахили індивіда за певних історичних умов творчості.

**Гіпотеза (hypothesis)** – форма наукового припущення, істинність якого не доведена і потребує експериментальної перевірки. У психології на основі Г. роблять висновок про причинний зв'язок явищ, предметів, подій.

**Гнів (anger)** – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі

головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

**Гуманістична психологічна теорія (humanistic psychological theory)** – (від лат. humanus – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, яка базується на вірі і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибирати свою долю і направляти її.

**Д**

**Дедукція (deduction)** – форма мислення, яка дозволяє на основі логічних правил з окремих загальних даних (передбачень, передумов) виводити нові, менш загальні, передбачення, висновки і т. ін. (Від загального до часткового).

**Демократичний стиль керівництва (democratic style of management)** – стиль базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, по можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим; стиль заохочення, ініціативи.

**Депресія (depression)** – відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок деяких психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації (смерть рідних, втрата життєвої перспективи, розчарування в комусь або в комусь).

**Довготривала пам'ять (long-term memory)** – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

**Довільна пам'ять (free memory)** – вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати.

**Довільна увага (free attention)** – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

**Думка (thought)** – одиниця мислення, в якій виражається процес пізнання світу, інших людей і самого себе.

**Дух (spirit)** – сутність, смисл буття як людського буття.

**Духовність (spirituality)**– внутрішній стан людини, який є результатом розгортання, актуалізації смислу людського буття – духу, на основі самопізнання, самовизначення, самотворчості, самоактуалізації особистості. Д. характеризується онтологічністю, телеологічністю, аксіологічністю, синтетичністю.

**Душа (soul)** – внутрішній світ людини, частина людської особистості, що є центром її духовного життя.

**Е**

**Егоїзм (selfishness)**– морально-психологічна риса особи; полягає в надмірній зосередженості на своєму «я», замкненості у вузькому світі своєї індивідуальності.

**Ейфорія (euphoria)**– психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Е. називають також стан некритичного вдоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

**Екологічна психологія (ecological psychology)** – вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість.

**Економічна психологія (economical psychology)** – вивчає психологічні основи економічної діяльності індивіда, психологію бізнесменів, менеджерів.

**Експеримент (experiment)** – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

**Експресія (expression)** – зовнішнє вираження емоцій.

**Екстраверсія (extraversion)** (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

**Емоції (emotions)** – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

**Емоційна пам'ять (emotional memory)** – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

**Емпатія (empathion)** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

**Ентузіазм (enthusiasm)** – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

**Ерудиція (erudition)** – глибока обізнаність, начитаність, знання літератури і проблематики в певній галузі науки. Розрізняють широту Е., коли людина виявляє вченість, компетентність у ряді наук або галузей культури, глибину Е. – коли людина всебічно і глибоко обізнана в якійсь одній галузі. Е. є свідченням високого інтелектуального розвитку людини, розвиненості її духовних сил, пам'яті.

### **З**

**Загальна психологія (general psychology)** – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

**Забування (forgetting)** – процес, зворотний запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

**Запам'ятовування (remembering)** – процес пам'яті, який забезпечує відбір, прийом і фіксацію інформації.

**Звичка (habit)** – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

**Здібності (abilities)** – психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності

(набуття знань, умінь і навичок; використання їх у діяльності). Здібності є результатом розвитку задатків.

**Зовнішня увага (outside attention)** – вид уваги, яка спрямована на довкілля і зумовлюється зовнішніми подразниками.

**Зосередженість (concentration)** – властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта.

## I

**Ідеал (ideal)** – вірець досконалості, образ бажаного і уявлюваного майбутнього, приклад, взятий особистістю за зразок поведінки.

**Ідентифікація (identification)** – в соціальній психології, уподібнення себе іншому.

**Ідея (idea)** – основа творчого процесу, продукт людської думки, форма відображення дійсності. Ідея відрізняється від інших форм мислення і наукового знання тим, що в ній не тільки відбивається об'єкт вивчення, а й міститься усвідомлення мети, перспективи пізнання і практичного перетворення дійсності.

**Ілюзія (illusion)** – хибне сприймання об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи.

**Індивід (individual)** – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина; представник людського роду – homo sapiens.

**Індивідуальність (individuality)** – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

**Індукція (induction)** – умовивід, в результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу дістають загальний висновок, який стосується об'єктів цього класу.

**Інженерна психологія (engineer psychology)** – займається вивченням психічних можливостей людини, що взаємодіє з машинами та інформаційними системами, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно приймати рішення, витримувати емоційні навантаження тощо.

**Інстинкт (instinct)** – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

**Інтелект (intellect)** (від лат. intellectus – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей: здатність орієнтуватися в навколишньому середовищі, адекватно його відображати, перетворювати, мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати соціальний досвід; спроможність вирішувати завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати.

**Інтерес (interest)** – емоційно забарвлене ставлення до навколишнього, спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, викликану позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.

**Інтроверсія (introversion)** (від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

**Інтуїція (intuition)** – процес безпосереднього одержання знання за допомогою цілісного охоплення проблемної ситуації без дискурсивного його виведення й доведення.

## **К**

**Когнітивна психологія (cognitive psychology)** (англ. cognition – знання, пізнання) – психологічний напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

**Колектив (staff)** – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

**Комунікабельність (sociability)** – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

**Конфлікт (conflict)** (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

**Концентрація уваги (concentration of attention)** – властивість, яка полягає у єдності її зосередженості та інтенсивності.

**Короткочасна пам'ять (short-term memory)** – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

**Корпорація (corporation)** – в психології соціальна група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати «за будь-яку ціну», в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

**Креативність (creativity)** – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

**Критичність мислення (critical thinking)** – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них.

## Л

**Лабільність (lability)** – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

**Ліберальний (номінальний) стиль керівництва (liberal style of management)** – базується на тому, що роль керівника при прийнятті рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлегли, діє принцип «своя людина».

**Лібідо (libido)** – в психоаналізі енергія сексуального інстинкту.

**Лідер (leader)** (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і



за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

**Логічне мислення (logical thinking)** – вид мислення, що здійснюється з опорою на поняття, судження, закони логіки, не використовуючи емпіричних даних.

**Любов (love)** – високе почуття, яке полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось або до чогось, зумовленій визнанням значимих для людини властивостей (якостей, чеснот) об'єкта Л. або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами людей.

**Людина (man)** – біосоціальна істота, наділена свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатністю пізнавати навколишній світ і активно змінювати, перетворювати його.

## **М**

**Маніпулювання (manipulation)** (від лат. manipulatio – застосовувати маніпуляції, прийоми, дії) – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

**Манія (mania)** – хворобливий психічний стан, який характеризується розладом центральної нервової системи, підвищеним збудженням, нав'язливими ідеями тощо. Відомо чимало форм М. – М. величі, М. підозрілості, М. переслідування, клептоманія, М. бродяжництва тощо.

**Маніяк (maniac)** – людина з розладами психіки, охоплена нав'язливими ідеями, якоюсь манією. М. виявляє себе у хворобливій пристрасті до чогось, нестримних потягах, бажаннях.

**Мимовільна пам'ять (involuntary memory)** – вид пам'яті, що характеризується фіксацією інформації без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

**Мимовільна увага (involuntary attention)** – вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини під впливом найрізноманітніших подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

**Мислення (thinking)** – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і

явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

**Міркування (opinions)** – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

**Мова (language)** – суспільно зумовлена система словесних знаків, яка слугує засобом спілкування в певному суспільстві.

**Мовлення (speech)** – процес спілкування засобами мови, мова в дії.

**Мотив (motive)** – спонукальна причина дій і вчинків людини.

**Мотивація (motivation)** – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

**Мрія (dream)** – створений фантазією образ бажаного майбутнього, що спрямований на перспективу життя і діяльності людини.

## **Н**

**Навіювання (сугестія) (casting)** – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

**«Над-Я» (super-ego)** – в теорії психоаналізу несвідома частина структури психіки, яка слугує носієм моральних стандартів, виконує роль судді, критика, цензора, совісті (сумління).

**Наочно-дійове мислення (visual and effective thinking)** – вид мислення, який полягає в тому, що розв'язання завдань включається безпосередньо в саму діяльність, здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та виконання рухового акту.

**Наочно-образне мислення (visual and figurative thinking)** – вид мислення, який полягає в оперуванні образами уяви.

**Наполегливість (persistence)** – вольова риса, що полягає у здатності тривало, не знижуючи активності, домагатись поставленої мети, не зважаючи на труднощі та перешкоди.

**Настрій (mood)** – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

**Натхнення (inspiration)** – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

**Неврози (neuroses)** – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

**Неприязнь (friendlessness)** – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

**Неформальна група (unformal group)** – створюється та існує поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Н. г. визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

**Нігілізм (nihilism)** – психологічний феномен, що відображає деструктивний умонастрій, відзначається запереченням традицій, знеціненням цінностей, неприйняттям існуючого способу життя і світопорядку в цілому.

## О

**Обдарованість (talent)** – високий рівень задатків, схильностей особистості, сплав природженого і набутого індивідом.

**Образна пам'ять (image memory)** – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей.

**Образне мислення (image thinking)** – конкретне мислення, яке реалізується у вигляді аналізу і поєднання образів.

**Оперативна пам'ять (operative memory)** – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

**Опитування (polling)** – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються. Види опитувань: усне (бесіда, інтерв'ю), письмове (анкетування).

**Оптимізм (optimism)** – вияв соціального настрою і система філософсько-етичних поглядів, пройнятих переконанням у можливостях утвердження ідеалів добра, справедливості, прогресу, кращого майбутнього людства. О. протистойть песимізму.

**Організаторські здібності (management abilities)** – сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння організаторською діяльністю, її ефективного виконання.

**Особистість (personality)** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О. – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.

## П

**Пам'ять (memory)** – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

**Паніка (panic)** – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В П. домінують неусвідомлювані прояви.

**Парапсихологія (parapsychology)** – галузь психологічних досліджень, яка вивчає прояви чутливості людини, що виникають без участі відомих органів чуття.

**Переживання (feeling)** – своєрідний психофізіологічний стан, у якому виявляється зацікавлене ставлення людини до когось, чогось, до об'єкта свого П. П. є універсальною психічною здатністю психічно здорової людини, воно супроводжує всі види діяльності людини, а також процеси її спілкування.

**Переконання (convictions)** – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис,

спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

**Песимізм (pessimism)** – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

**Покарання (punishment)** – моральний, психолого-педагогічний і юридичний засоби корекції поведінки людини, виправлення її в потрібному для окремого індивіда, групи чи всього суспільства напрямі.

**Поняття (conception)** – одна з головних форм абстрактного мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їх істотні ознаки.

**Порівняння (comparison)** – пізнавальна операція, що лежить в основі судження (міркування) про подібність або відмінність об'єктів.

**Потяг (inclination)** – стан організму, у якому виявляється безпосередньо-чуттєве відображення потреби. Поняття П. пов'язане з осмисленням своєрідних внутрішніх сил організму, що спонукають його до дії.

**Почуття (feelings)** – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

**Пристрасть (passion)** – сильне, глибоке й тривале почуття, пов'язане зі стійким прагненням людини до певного об'єкта.

**Прихильність (sympathy)** – поняття соціальної психології, що відбиває один з важливих моментів чуттєвого ставлення однієї людини до іншої. П. означає доброзичливе ставлення з відповідним зовнішнім його виявом (у жестах, словах, виразних рухах).

**Прострація (prostration)** – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

**Психіатрія (psychiatry)** – наука та галузь медицини, що має справу з психічними (душевними) хворобами. П. вивчає

порушення в нервово-психічній сфері та розробляє методи лікування і профілактики психічних захворювань.

**Психіка (psychology)** – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

**Психічні процеси (psychical processes)** – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П. п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля. З давніх часів ці П. п. поділяють на: пізнавальні, емоційні та вольові.

**Психічні стани (psychical state)** – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

**Психоаналіз (psychoanalyses)** – вчення З. Фрейда; система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

**Психолог (psychologist)** – фахівець у галузі психології. Людина, яка має професійні знання й уміння і виконує певну роботу в теоретичній або практичній психології.

**Психологічна культура особистості (psychological culture of personality)** (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних знань, здібностей, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

**Психологія (psychology)** (з грецьк. psyche – душа, logos – слово, знання, вчення) – система знань (наука) про об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

**Психологія мистецтва (art psychology)** – вивчає процеси створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей.

**Психологія особистості (psychology of personality)** – галузь психологічних знань, яка займається вивченням

психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

**Психологія праці (psychology of labour)** – вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці, оптимізацію відносин у трудових колективах.

**Психологія спорту (psychology of sport)** – досліджує закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

**Психологія творчості (psychology of creation)** – досліджує закономірності творчої діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури.

**Психологія управління (psychology of management)** – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

## **Р**

**Радість (gladness)** – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

**Раціоналізм (rationalism)** (від лат. rationalis – розумний) – напрям у філософії, що визначає розум єдиною достовірною основою пізнання і поведінки людини.

**Реальні групи (real groups)** – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що його члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

**Референтна (еталонна) група (referent group)** – реально існуюча або умовна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

**Рефлекс (reflex)** – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлекси.

**Розум (mind)** – вища форма теоретичного осягання дійсності, свідоме оперування поняттями, синтез знань на найвищому рівні теорій та ідей.

**Розуміння (understanding)** – процес мислення, спрямований на виявлення (з'ясування) істотних рис, властивостей і зв'язків предметів, явищ, подій.

**Розумові дії (mind actions)** – це дії з предметами, відбитими в образах, уявленнях і поняттях про них.

**Рухова пам'ять (movement memory)** – запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

## С

**Самоактуалізація особистості (self-actualization of personality)** – в теорії А. Маслоу процес та результат повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини.

**Самооцінка особистості (self-evaluation of personality)** – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

**Самосвідомість (self-awareness)** – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

**Самотність (loneliness)** – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

**Свідоме (conscious)** – прояви психіки, що характеризується контролем свідомості за перебігом психічних процесів. С. є протилежним станом несвідомого.

**Свідомість (consciousness)** – вища форма психіки, яка полягає в суб'єктивному відображенні об'єктивних



властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому їх плануванні і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

**Світогляд (world outlook)** – інтеграція досвіду, знань і самосвідомості у цілісну та ціннісну картину світу, яка зумовлює життєву орієнтацію людини, її ставлення до дійсності і до самої себе. На відміну від філософії, яка є засобом теоретичного освоєння світу.

**Символ (symbol)** – цілісна ідейно-образна структура, що узагальнено відбиває реальні предмети і явища. С. у нерозгорнутій формі містить у собі всі можливі конкретизації предмета, багатозначну смислову перспективу його розгортання в дійсності.

**Симпатія (sympathy)** – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

**Симптом (symptom)** – характерний вияв, ознака певного захворювання, явища.

**Синтез (synthesis)** – в теорії пізнання розумова операція, пов'язана з мисленневою побудовою цілого із частин або поєднанням різних елементів, сторін об'єктів в єдине ціле.

**Скептицизм (scepticism)** – а) філософська концепція, яка будується на сумніві у можливості істинного пізнання реального світу; б) психологічний стан невпевненості людини у чомусь, у комусь, сумнів.

**Словесно-логічна пам'ять (verbal and logical memory)** – запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їх істотних властивостях.

**Совість (conscience)** – особистісна форма морально-емоційного самоконтролю, через яку здійснюється осмислення, контроль, санкціонування та критичний перегляд моральної діяльності особистості.

**Сон (dream)** – змінений стан свідомості, протилежний неспанню, при якому відсутні рухи, ослаблені м'язи, загальмована діяльність центральної нервової системи. В основі сну лежить природне гальмування кори головного мозку.

**Соціалізація людини (socialization of personality)** – процес перетворення людської істоти на суспільного індивіда, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя як активної сили.

**Соціальна група (social group)** – певна спільність людей, які поєднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності і на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

**Соціальна психологія (social psychology)** – галузь психології, що вивчає психологічні прояви людини, які зумовлені її віднесенням в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

**Соціальне середовище (social environment)** – одна з основних категорій соціальної психології, що розкриває сукупність суспільних і психологічних умов, серед яких людина живе і з якими постійно стикається в процесі життя.

**Соціально-психологічна адаптація (social and psychological adaptation)** – процес та результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, який характеризує стан особистості і соціального середовища, при якому особистість без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів продуктивно включається в діяльність, задовольняє свої соціальні потреби та самостверджується.

**Соціально-психологічний клімат (social and psychological climate)** – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного. Істотним показником С.-п. к. є рівень згуртованості групи.

**Соціометрія (sociometric)** – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

**Спілкування (communication)** – взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

**Спостереження (observation)** – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці. Види спостережень: життєве і наукове, внутрішнє і зовнішнє, вільне і стандартизоване, включене і стороннє.

**Сприймання (perception)** – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

**Стиль управління (керівництва) (style of management)** – стійка сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик керівника, за допомогою яких реалізується той чи інший метод (методи) керівництва.

**Страх (fear)** – емоційна реакція людини чи тварини на справжню або уявну небезпеку. У тварин С. виникає на ґрунті таких інстинктів, як самозахист, самозбереження. У людини емоції С. виникають, головним чином, як механізми саморегуляції організму в навколишньому середовищі. Але іноді С. виникає без достатніх підстав, носить нав'язливий характер (фобії). В такому випадку С. заважає людині адекватно взаємодіяти із світом.

**Стрес (stress)** (дослівний переклад «напруга») – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності.

**Стресор (stressor)** – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні С. – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові відчуття та ін. Психологічні С.

поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

**Суб'єкт (subject)** – суспільний організм, чия практична і пізнавальна активність спрямована на об'єкт. У психології С. є індивід або соціальна група, що цілеспрямовано діє з метою задоволення своїх практичних чи соціальних потреб.

**Сублімація (sublimation)** – «перерозподіл психічної енергії». З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

**Судження (statement)** – форма мисленнєвого відображення об'єктивної дійсності, яка полягає у співвідношенні понять. У судженні ми стверджуємо наявність або відсутність ознак, властивостей або відносин у певних об'єктах. Наприклад: «Ця квітка червона», «Сума кутів трикутника дорівнює 180 градусам» тощо. Судження існує, виявляється і формується в реченні, проте судження і речення – речі не тотожні.

**Схильність (inclination)** – стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну діяльність.

**Т**

**Такт (тактовність) (tact)** – почуття міри, що підказує людині найделікатнішу лінію поведінки стосовно когось, чогось, уміння особи вести себе належним чином, виявляючи повагу до інших і зберігаючи почуття власної гідності.

**Тактильний (touching)** – той, що належить до дотикових відчуттів, сприймається дотиком.

**Талант (talent)** – високий рівень розвитку здібностей особистості. Це поєднання різного ступеня генетично зумовленої обдарованості з працею. Передумовою таланту є задатки людини, які можуть перетворитися на реальність при наявності сприятливих соціальних факторів.

**Творчість (creation)** – продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності, що носять суспільно позитивний характер.

**Темперамент (temperament)** – індивідуально-типологічна характеристика людини, що виявляється в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів.

**Теоретичне мислення (theoretical thinking)** – вид мислення, що полягає в пізнанні законів, правил та оперуванні ними.

**Тестування (testing)** – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

**Тривожність (disturbance)** – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

**У**

**Увага (attention)** – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

**Уміння (ability)** – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

**Умовивід (conclusion)** – одна з головних форм теоретичного мислення (поряд з поняттям і судженням), в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове; спосіб логічного зв'язку висловлювань.

**Умовна група (номінальна) (nominal group)** – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в якому реальні особистості, які включені в умовну групу, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

**Умовний рефлекс (conditioned reflex)** – один із двох основних типів рефлексів, відкритий і всебічно досліджений великим російським фізіологом І. П. Павловим (1849–1936). Різноманітні види У. р. утворюються за певних умов у процесі життєдіяльності організму на базі вроджених, безумовних рефлексів. У. р. виникає в результаті кількарязового поєднання дії безумовного подразника (зокрема, харчового) з дією будь-якого чинника.

**Упевненість (confidence)** – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. У. будується на знанні, тісно пов'язана з переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

**Установка (purpose)** – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

**Уява (imagination)** – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

## Ф

**Фантазія (fantasy)** – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, беззмисловою. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

**Феномен (phenomenon)** – виняткове, незвичайне, рідкісне явище.

**Фобії (phobia)** – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

**Формальна група (formal group)** – поєднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність Ф. г. має нормативно визначений характер.

**Форми мислення (forms of thinking)** – міркування, умовиводи, поняття.

**Фрустрація (frustration)** – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

## **Х**

**Характер (character)** – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

**Хвилювання (emotion)** – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

## **Ц**

**Ціль (мета) (aim, goal)** – ідеальне уявлення результату, який має бути досягнутий у ході людської діяльності.

**Цінність (value)** – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

## **Ш**

**Шизофренія (schizophrenia)** – психічна хвороба, виявляється у своєрідних змінах психіки людини. Іноді виникає в період статевого дозрівання. Легкі й початкові форми Ш. піддаються лікуванню.

## **Щ**

**Щастя (happiness)** – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щ. відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

**Щирість (sincerity)** – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

## **Я**

**«Я» (ego)** – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

## Предметний покажчик

### А

Адаптація 30, 207, 232, 250  
Акцентуації характеру 60,132  
Аналізатори 154, 232  
Анкетування 11, 243  
Асоціація 84, 233  
Афект 51, 72

### Б

Бесіда 10, 227, 243

### В

Велика група 83  
Відкритий конфлікт 97  
Відчуття 5, 9, 15, 27, 29, 30  
Вікова психологія 14, 234  
Воля 5, 45, 46, 48, 49  
Внутрішньоособистісний конфлікт 100

### Г

Геніальність 63, 200, 234

### Д

Дедукція 235  
Демократичний стиль керівництва 140, 235  
Депресія 47, 235  
Дух 235  
Духовність 235  
Душа 7, 8, 26, 235

### Е

Ейфорія 47, 188, 236  
Екстраверсія 201, 206, 236  
Експеримент 8, 12, 236  
Емоції 5, 45, 46, 226, 228, 237  
Емоційна пам'ять 237

### З

Задатки 62, 201, 224  
Забування 38, 39, 157, 237

Запам'ятовування 36, 158, 160  
Здібності 53, 62, 64, 87, 106

### І

Ідентифікація 131, 137, 238  
Ілюзія 33, 238  
Індивід 2, 5, 17, 20, 26, 32, 238  
Індивідуальність 80, 112, 201, 223, 238  
Індукція 238  
Інтелект 24, 26, 239  
Інтроверсія 239

### К

Колектив 12, 20, 59, 84, 239  
Конфлікт 19, 53, 60, 240  
Конформність 91, 130  
Концентрація уваги 41, 240  
Короткочасна пам'ять 240  
Корпорація 85, 240  
Критичність мислення 36, 240

### Л

Лідер 58, 86, 87, 88  
Логічне мислення 173, 241  
Людина 241

### М

Мала група 83  
Метод 5, 7, 9  
Міжгруповий конфлікт 101  
Міжособистісні стосунки 6, 88  
Міжособистісний конфлікт 100  
Мислення 33, 34, 241  
Мовлення 5, 9, 27, 242  
Мотивація 84, 242  
Мрія 43, 242

### Н

Навіювання 91, 242  
Настрій 47, 51, 243



- Неврози 243  
Неформальна група 243
- О**  
Обдарованість 62, 243  
Образна пам'ять 243  
Образне мислення 243  
Оперативна пам'ять 243  
Опитування 141, 243  
Особистість 3, 5, 10, 13, 17, 18, 19, 21, 22, 26, 32, 46, 244
- П**  
Пам'ять 27, 36, 37, 244  
Парапсихологія 14, 244  
Поняття 245  
Порівняння 11, 12, 34, 245  
Політична психологія 105  
Почуття 5, 8, 9, 11, 19, 245  
Пристрасть 51, 245  
Прихований конфлікт 97  
Психіка 5, 7, 16, 19, 20, 246  
Психічні процеси 246  
Психічні стани 5, 50, 55, 246  
Психолог 246  
Психологія 5, 6, 7, 246  
Психологія мистецтва 246  
Психологія особистості 12, 13, 16, 246
- Р**  
Радість 46, 97, 140, 247  
Реальна група 84, 247  
Референтна група 84, 247  
Рефлекс 24, 25, 66, 248  
Розум 7, 248  
Рухова пам'ять 248
- С**  
Свідомість 6, 7, 8, 19, 248  
Синтез 27, 34, 226, 249  
«Сліпий» конфлікт 98
- Словесно-логічна пам'ять 249  
Сон 204, 249  
Соціально-психологічний клімат 85, 99, 250  
Соціометрія 250  
Спілкування 12, 15, 17, 251  
Спостереження 10, 11, 23, 251  
Сприймання 6, 23, 31, 33, 251  
Стиль компромісу 102  
Стиль конкуренції 101  
Стиль пристосування 102  
Стиль співробітництва 102  
Стиль уникнення 102  
Страх 46, 51, 52, 251  
Стрес 5, 50, 51, 251  
Стресор 5, 50, 52, 251  
Судження 35, 36, 92, 252
- Т**  
Талант 62, 116, 201, 252  
Темперамент 5, 8, 56, 57, 253  
Тестування 11, 178, 253
- У**  
Увага 9, 25, 27, 257  
Умовивід 35, 253  
Умовна група 83, 253  
Умовний рефлекс 67, 254  
Уява 43, 44, 64, 186, 223, 254
- Ф**  
Фантазія 164, 254  
Форми мислення 44, 64, 254  
Фрустрація 51, 255
- Х**  
Характер 5, 8, 59, 60, 207, 214
- Ш**  
Шизофренія 255
- Я**  
«Я» (ego) 19, 255

## Зміст

Передмова.....	3
Мета й завдання курсу «Психологія».....	4
Програма навчальної дисципліни.....	5
<b>Кредитний модуль 1</b>	
<b>ТЕМА 1.</b> Психологія як наука.....	7
<b>ТЕМА 2.</b> Психологія особистості.....	16
<b>ТЕМА 3.</b> Психічні пізнавальні процеси.....	27
<b>ТЕМА 4.</b> Емоційно-вольова сфера особистості.....	45
<b>ТЕМА 5.</b> Психічні стани.....	50
<b>ТЕМА 6.</b> Психічні властивості особистості.....	56
Список питань до кредитного модуля 1.....	64
<b>Кредитний модуль 2</b>	
<b>ТЕМА 7.</b> Вікова періодизація психічного розвитку.....	65
<b>ТЕМА 8.</b> Соціальні групи.....	83
<b>ТЕМА 9.</b> Міжособистісні стосунки.....	88
<b>ТЕМА 10.</b> Конфліктологія та конфлікти.....	94
Список питань до кредитного модуля 2.....	105
<b>Кредитний модуль 3</b>	
<b>ТЕМА 11.</b> Політична психологія.....	106
Список питань до кредитного модуля 3.....	123
<b>МЕТОДИКИ</b>	124
<b>Методики дослідження особистості</b> .....	124
1. «Виявлення типологічних особливостей особистості» (за К. Юнгом).....	124
2. «Оцінка рівня реактивної тривожності».....	126
3. Тест «Неіснуюча тварина».....	128
4. «Оцінка рівня особистісної тривожності» (за Спілбергером).....	133
5. «Символічні завдання на виявлення різних характеристик «Образу – Я».....	135
6. Методика «Дослідження самоповаги».....	138
7. «Характерні особливості особистості» Психометричний тест (Сьюзен Диллінгер).....	139
8. Тест «Чи здатні ви впливати на інших?».....	141
9. Методика «Груповий пиріг».....	143
<b>Методики дослідження відчуттів</b> .....	143
«Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності	

людини».....	146
<b>Методики дослідження сприймання</b> .....	148
1. «Дослідження сприймання часу».....	151
2. «Дослідження пізнавального контролю під час сприймання».....	152
3. «Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів».....	154
4. «Сприймання часу».....	156
<b>Методики дослідження пам'яті</b> .....	157
1. «Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті».....	159
2. «Мимовільне запам'ятовування».....	160
3. «Визначення домінуючого типу пам'яті».....	161
4. «Дослідження асоціативної пам'яті».....	162
5. «Дослідження обсягу словесно-логічної пам'яті».....	163
6. «Методика дослідження обсягу короткотривалої пам'яті».....	164
7. «Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті».....	164
8. «Дослідження мимовільної пам'яті».....	165
9. «Чи хороша у вас пам'ять?».....	167
<b>Методики дослідження мислення</b> .....	169
1. «Мисленнєві операції».....	169
2. «Виділення суттєвих ознак».....	170
3. Методика «Індивідуальні особливості розв'язування задач».....	172
4. «Закономірності числового ряду».....	173
<b>Методики дослідження мовлення</b> .....	173
1. Тест «Чи комунікабельні ви?».....	173
2. Тест «Наскільки у вас розвинена інтуїція?» (В. Коулман)	176
<b>Методики дослідження уваги</b> .....	178
1. Методика «Обсяг уваги».....	178
2. «Дослідження вибірковості уваги».....	178
3. Методика «Визначення концентрації уваги».....	180
<b>Методики дослідження уяви</b> .....	181
1. «Дослідження індивідуальних особливостей уяви».....	182
2. «Дослідження творчої уяви».....	183
3. «Наскільки багата ваша уява».....	185
4. Методика «Вигадати розповідь».....	186

<b>Методики дослідження емоцій та почуттів</b> .....	188
«Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (за В. Бойко).....	188
<b>Методики дослідження волі</b> .....	191
1. «Дослідження суб'єктивного контролю».....	191
2. «Дослідження «сили волі».....	196
3. «Чи рішучі ви?» (Ерік Берн).....	198
<b>Методики дослідження темпераменту</b> .....	200
Опитувальник ЕРІ (за Айзенком).....	202
<b>Методики дослідження характеру</b> .....	207
1. «Методика дослідження акцентуації характеру» (Опитувальник Х. Смішека).....	207
2. Методика «Ваш характер».....	213
3. Тест «Група крові і ваш характер».....	214
4. Тест «Обери свій колір».....	215
<b>Методики дослідження здібностей</b> .....	216
1. Методика виявлення «Комунікативних і організаторських здібностей».....	216
2. «Тест на перевірку кмітливості».....	219
<b>Тематика семінарських занять</b> .....	223
<b>Самостійна робота</b> .....	226
<b>Питання до іспиту</b> .....	228
<b>Питання до заліку</b> .....	230
<b>Термінологічний словник</b> .....	232
<b>Предметний покажчик</b> .....	256

Навчальне видання

**ЛИТВИНЧУК ОКСАНА ВАЛЕРІЇВНА**

**ПСИХОЛОГІЯ**

Навчальний посібник

Редактор  
Комп'ютерний набір та верстка  
Макетування

Л. В. Ящук  
О. В. Литвинчук  
В.В. Кондратенко

Підписано до друку 05.09.2017  
Формат 60\*84 1/16. Папір офс. Гарнітура Peterburg.  
Ум. друк. арк. 15,17  
Тираж 300 пр. Зам. № 38

---

Редакційно-видавничий відділ  
Житомирського державного технологічного університету  
вул. Чуднівська, 103 м. Житомир, 10005

---