

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни
“ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ”
(для бакалаврів)**

МАУП

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2009

Підготовлено професором кафедри загальної та практичної психології
О. Л. Туриніною

Затверджено на засіданні кафедри загальної та практичної психології
(протокол № 1 від 19.09.08)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Туриніна О. Л. Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Практикум із загальної психології” (для бакалаврів). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 38 с.

Методичні матеріали містять пояснювальну записку, тематичний план дисципліни, методичні вказівки щодо змісту інформації, яка має бути обговорена на занятті, основні поняття до кожної теми, план семінарсько-практичного заняття, питання для самоконтролю, творчі завдання для практичної роботи, список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні матеріали складені відповідно до програми вивчення дисципліни, містять завдання для самостійної роботи студентів з курсу “Практикум із загальної психології”, а також розв’язання проблемних ситуацій і творчих завдань.

Мета самостійної роботи — розвиток і формування у студентів практичних вмінь і навичок діагностичної діяльності психолога, формулювання рекомендацій стосовно подальшої роботи з клієнтом. Питання для самоконтролю передбачають активізувати у студентів знання з тем курсу, вміння організовувати та проводити психодіагностичні методики. Творчі завдання передбачають розвиток вміння застосовувати набуті теоретичні знання для аналізу різноманітних теоретичних і конкретних прикладних проблем дисципліни.

У результаті засвоєння навчальної дисципліни “Практикум із загальної психології” студент повинен

знати:

- предмет і завдання дисципліни;
- місце практикуму із загальної психології в системі наукового пізнання;
- основні напрями практикуму із загальної психології;
- методи психодіагностики, які застосовує у своїй діяльності практичний психолог;
- можливості застосування психодіагностичних методів у практичній діяльності;

вміти:

- визначати психологічні особливості людини за допомогою методів психодіагностики;
- інтерпретувати результати дослідження;
- застосовувати методи психологічного дослідження у різних модифікаціях;
- використовувати дані психодіагностичного обстеження.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
дисципліни
“ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ”

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
	<p>Змістовий модуль I. Діагностика пізнавальної сфери особистості</p> <p>1 Особливості дослідження відчуттів психофізіологічними методами</p> <p>2 Особливості дослідження сприймання людини</p> <p>3 Експериментальне дослідження особливостей пам'яті людини</p> <p>4 Експериментально-психологічні методи дослідження мислення та мовлення людини</p> <p>5 Особливості діагностики уяви особистості</p> <p>6 Емпіричні дослідження особливостей уваги</p>
	<p>Змістовий модуль II. Особливості дослідження емоційно-вольової сфери та психічних властивостей особистості</p> <p>7 Особливості дослідження емоцій та почуттів людини</p> <p>8 Особливості психодіагностичного дослідження вольової сфери особистості</p> <p>9 Психодіагностичні методи дослідження особливостей нервової системи та типу темпераменту</p> <p>10 Особливості дослідження характеру особистості</p> <p>11 Психодіагностичні дослідження здібностей особистості</p> <p>12 Психодіагностичні методи дослідження мотиваційної сфери та саморегуляції</p>
	Разом годин: 324

ЗМІСТ
дисципліни
“ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ”;
ЗАВДАННЯ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль I. Діагностика пізнавальної сфери особистості

Тема 1. Особливості дослідження відчуттів психофізіологічними методами

Вимоги до використання психофізіологічних методів дослідження відчуттів особистості; показники якості емпіричного дослідження відчуттів особистості; фактори, що впливають на результати дослідження відчуттів; особливості інтерпретації результатів методів дослідження відчуттів.

Мета: звернути увагу на особливості використання психофізіологічних методів дослідження відчуттів у практичній діяльності психолога.

Методичні вказівки: при виконанні завдань студентам необхідно звернути увагу на специфіку використання психодіагностичних методів дослідження у практичній діяльності психолога; на специфіку предмета практикуму із загальної психології та її взаємозв'язок з іншими науками про людину.

Словникова робота: діагностика, психодіагностика, методологія, метод, методика, емпіричне дослідження, відчуття.

Питання для самоконтролю

1. Які вимоги до використання методів психологічного дослідження існують?
2. Які показники якості емпіричного дослідження ви можете назвати?
3. Які існують фактори, що впливають на результати дослідження?
4. Які методи дослідження відчуттів ви знаєте?
5. В чому полягає специфіка проведення дослідження відчуттів?
6. Які типові помилки у дослідженні відчуттів людини існують?

7. Описати специфіку дослідження динаміки абсолютних порогів світлової чутливості в умовах адаптації до темряви (за допомогою адаптометра).
8. Описати експериментальні дії з визначення абсолютних порогів слухової чутливості (за допомогою аудиометра).
9. Дати характеристику методам дослідження зорових просторових порогів розрізнення (точність окоміру).

Теми рефератів

1. Особливості дослідження динаміки абсолютних порогів світлової чутливості в умовах адаптації до темряви (за допомогою адаптометра).
2. Особливості емпіричного дослідження на визначення абсолютних порогів слухової чутливості (за допомогою аудиометра).
3. Дослідження визначення зорових просторових порогів розрізнення (точність окоміру).

Література [1; 3; 4; 7; 11; 13; 14; 17; 19; 22; 23; 26];

Тема 2. Особливості дослідження сприймання людини

Методи та методики дослідження сприймання; специфіка проведення дослідження сприймання людини.

Мета: розвивати вміння та навички застосовувати методи дослідження сприймання особистості та формувати навички здійснювати інтерпретацію.

Методичні вказівки: сприймання дає початкові відомості про предмети, явища дійсності, їхні різноманітні зовнішні якості, створює їхні образи. Пам'ять зберігає ці образи і дає можливість подальшої роботи над ними, така робота відбувається за допомогою мислення й уяви, що аналізують те, що отримано за допомогою сприймання і збережено пам'яттю, відкривають за зовнішніми якостями речей їхні внутрішні, приховані властивості і відносини, виводять закони, що визначають різні сторони дійсності, будують нові образи, що дозволяють змінювати і перетворювати дійсність. І знову результати роботи мислення й уяви беруться на збереження пам'яттю, що дозволяє використовувати їх для подальшого пізнання.

Залежно від того, який орган почуттів бере переважну участь у сприйманні, розрізняються **зорове, слухове, дотикальне, нюхове, смакове сприймання**.

В основу іншої класифікації сприймання покладено форми існування матерії: **простір, час і рух**.

В процесі сприймання простору розрізняють сприймання величини, форми, об'ємності і віддаленості предметів.

Встановлено, що в основі різноманітних форм просторового аналізу лежить діяльність комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється взаємодія.

Сприймання форми та величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестетичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. Чим краще людина обізнана з конкретною формою, тим легше вона виділяє її серед інших форм.

Сприймання часу — це відображення об'єктивної тривалості, швидкості і послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Сприймання руху — це відображення зміни положення, яке об'єкти займають у просторі. Воно дає можливість людині та тварині орієнтуватися у відносних змінах взаєморозташування, переміщення предметів навколишнього середовища.

До основних властивостей сприйняття належать: константність, предметність, цілісність, узагальненість.

Константність — це незмінність образу сприйняття при фізичних умовах, що змінюються.

Предметність — це сприймання зовнішнього світу не у вигляді набору не пов'язаних один з одним відчуттів, а у формі відособлених у просторі предметів; при цьому сприймана реальність розділяється на два шари — образ предмета (фігуру) і образ навколишнього предмета простору (фон).

Цілісність — це незалежність образу, який сприймається, від перекручування і заміни його компонентів.

Узагальненість — це можливість точного впізнання об'єкта і віднесення його до певного класу незалежно від його індивідуальних особливостей. Наприклад, ми можемо впізнати стіл незалежно

від його форми та розмірів, прочитати будь-який текст незалежно від особливостей шрифту чи почерку.

Дані властивості не є вродженими і розвиваються протягом життя.

Умовами становлення адекватного сприймання (і чуттєвих форм пізнання в цілому) є:

- активність людини;
- установлення зворотного зв'язку в практичній взаємодії з навколишнім світом;
- забезпечення мінімуму і структурованості інформації, що надходить ззовні.

Ці умови і властивості необхідно враховувати людині для розвитку сприймання, спостережливості (вчитись не тільки дивитися, а й бачити, не тільки слухати, а й чути) у результаті спостереження — навмисного, планомірного сприйняття предметів і явищ навколишнього світу.

Словникова робота: сприймання, пороги розрізнення, закономірності сприймання, аперцепція.

Питання для самоконтролю

1. Як досліджуються особливості сприймання форми при пасивному та активному осяганні?
2. Яким чином можна виміряти обсяг сприймання людини?
3. Опишіть послідовність дослідження особливостей геомертчних ілюзій зорового сприймання.

Теми рефератів

1. Дослідження особливостей сприймання форми при пасивному та активному осяганні.
2. Особливості вимірювання обсягу сприймання людини.
3. Визначення особливостей геомертчних ілюзій зорового сприймання та їх інтерпретація.

Література [1; 3–5; 8; 9; 13; 14; 27; 29; 32–34]

Тема 3. Експериментальне дослідження особливостей пам'яті людини

Методи та методики дослідження пам'яті, їх характеристика; особливості вивчення процесів пам'яті; специфіка емпіричного дослідження різних видів пам'яті.

Мета: розвивати вміння та навички, застосовувати методи дослідження пам'яті та формувати навички, здійснювати інтерпретацію.

Методичні вказівки: *пам'ять* людини — процес запам'ятовування, збереження і відновлення минулого досвіду.

Види пам'яті різняться за такими показниками:

- часом зберігання матеріалу (миттєва, короткочасна, проміжна, довготривала);
- типом інформації, що запам'ятовується (рухова, образна, емоційна, словесно-логічна пам'ять);
- ступенем участі вольового процесу в запам'ятовуванні і відтворенні інформації (довільна і мимовільна пам'ять);
- ступенем свідомості запам'ятовування (механічна, логічна чи смислова пам'ять).

Хоча пам'ять залежить від безлічі факторів (особливостей нервової системи, середовища, характеру діяльності, установки, особливостей особистості), існує загальний **шлях її поліпшення — оволодіння прийомами продуктивного запам'ятовування**.

Існують групи прийомів продуктивного запам'ятовування:

- засновані на привнесенні ззовні штучних логічних зв'язків у матеріал, що запам'ятовує (мнемонічні прийоми);
- засновані на виявленні логічних зв'язків у матеріалі, що запам'ятовується.

Мнемонічні прийоми (від грецьк. *mnemonic* — мистецтво запам'ятовування) засновані на утворенні асоціативних зв'язків між елементами, що запам'ятовуються, й опорного ряду.

Прийоми, засновані на виявленні **логічних зв'язків** у матеріалі, що запам'ятовується, включають деякі логічні операції, а саме:

- смислове угруповання (розбивка матеріалу на частини),
- виділення смислових опорних пунктів (даючи назву кожній виділеній частині),
- складання плану.

Збереження (архівація) — це нагромадження матеріалу в пам'яті. Залежно від того, задіяна при цьому епізодична чи семантична пам'ять, збереження відбувається по-різному.

Відтворення — процес пам'яті, який відновлює матеріал, що зберігається.

Відтворення має такі види: **впізнавання, власне відтворення, пригадування, згадування.**

Впізнавання — це найпростіше відтворення в умовах повторного сприймання. Воно зв'язує наш досвід із сприйманням об'єктів і дає нам можливість правильно орієнтуватися в навколишній дійсності.

Власне відтворення — мимовільне або довільне відтворення матеріалу запам'ятовування.

Пригадування — довільне відтворення, що потребує від людини активних, розумових зусиль, добуває і відновлює з тривалої пам'яті матеріал, необхідний індивіду.

Згадування — відтворення індивідом образів свого життєвого шляху, яке супроводжується різними емоціями.

Забування — процес пам'яті, який призводить до втрати чіткості і зменшення обсягу закріпленого матеріалу і, нарешті, неможливості відтворення його.

Словникова робота: пам'ять, методи дослідження пам'яті, запам'ятовування, збереження, відтворення, забування.

Питання для самоконтролю

1. Що таке пам'ять людини?
2. Які види пам'яті ви знаєте?
3. Назвіть процеси пам'яті.

Творчі завдання

1. Проведіть дослідження особливостей безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування з двома досліджуваними.

Теми рефератів

1. Дослідження обсягу короткочасної пам'яті.
2. Вивчення особливостей безпосереднього та опосередкованого запам'ятовування.

Література [1–3; 6; 8; 10; 14; 27; 28; 31]

Тема 4. Експериментально-психологічні методи дослідження мислення та мовлення людини

Мета: вміти застосовувати методи дослідження мислення та мовлення особистості; визначати порядок проведення емпіричного дослідження особливостей мислення; виявляти типові помилки при дослідженні мислення та мовлення особистості та шляхи щодо їх запобігання.

Методичні вказівки: мислення — це психічний пізнавальний процес відображення істотних зв'язків і відносин предметів і явищ об'єктивного світу.

Процес мислення характеризується такими *особливостями*:

1. Мислення завжди має *опосередкований характер*. Установлюючи зв'язки і відносини між предметами і явищами об'єктивного світу, людина спирається не тільки на безпосередні відчуття і сприйняття, але обов'язково на дані минулого досвіду, що збереглися в його пам'яті.

2. Мислення спирається на наявні в людини знання про загальні закони природи і суспільства. У процесі мислення людина користується вже сформованими на основі попередньої практики знаннями загальних положень, у яких відбиті найбільш загальні зв'язки і закономірності навколишнього світу.

3. Мислення *виходить з “живого споглядання”, проте не зводить-ся до нього*.

Відбиваючи зв'язки і відносини між явищами, ми завжди відбиваємо ці зв'язки у відверненому й узагальненому вигляді, які мають значення для всіх явищ подібного класу, а не тільки для визначеного явища, що конкретно спостерігається.

4. Мислення завжди є *відображенням зв'язків і відносин між предметами в словесній формі*. Мислення і мова завжди перебувають у нерозривній єдності. Завдяки тому, що мислення відбувається в словах, полегшуються процеси абстракції й узагальнення, тому що слова за своєю природою є зовсім особливими подразниками, що сигналізують про дійсність в узагальненій формі.

5. Мислення людини органічно *пов'язане з практичною діяльністю*. Воно спирається на суспільну практику людини. Це не просте споглядання зовнішнього світу, а таке його відображення, яке вирі-

шує завдання, що виникають перед людиною в процесі різних видів діяльності, спрямованих на перебудову навколишнього світу.

Словникова робота: мислення, мовлення, мислительні операції, методи дослідження мислення, коефіцієнт інтелекту.

Питання для самоконтролю

1. Дайте характеристику формам і видам мислення.
2. Які Ви знаєте розумові операції?
3. Укажіть індивідуальні якості мислення і прийоми їх розвитку.
4. Назвіть засоби активізації мислення.
5. Яким чином мислення пов'язане з мовленням?
6. Чому мислення можна розглядати як процес розв'язання задач? Укажіть етапи розв'язання задач.

Творчі завдання

1. Опишіть послідовність дослідження на виявлення особливостей лабільності-ригідності мислительних процесів за допомогою методики “Словесний лабіринт”.
2. Опишіть процедуру проведення та інтерпретації результатів дослідження особливостей наочно-образного мислення (за методикою “Піктограма”).
3. Організуйте та проведіть дослідження індивідуально-психологічних особливостей мислення (методика “Відгадування загадок”).

Теми рефератів

1. Експериментально-психологічні методи дослідження мовлення людини.
2. Емпіричні дослідження особливостей мислення особистості.

Література [1–5; 9–12; 16; 27; 32; 34]

Тема 5. Особливості діагностики уяви особистості

Мета: формувати вміння та навички застосовувати методи і методики дослідження уяви; закріплювати навички інтерпретувати результати дослідження особливостей уяви.

Методичні вказівки: у психології під уявою розуміють пізнавальний процес, який полягає у створенні нових образів.

Мимовільна (пасивна, ненавмисна) уява — це створення нових образів без певних цілей. Найяскравіше це відбувається у сновидіннях, у напівсонному або дрімотному стані, коли уявлення виникають мимовільно, змінюються, з'єднуються, набуваючи іноді найфантастичніших форм.

Довільна (активна, навмисна) **уява** — створення нових образів за допомогою вольових зусиль.

Мрія — це образ бажаного майбутнього. Особливістю мрії є побудова тих образів, що поки ще не здійснені, а іноді і не можуть здійснитися.

Образи, що людина створить у своїх мріях, мають такі особливості:

- 1) *яскраві, живі, з конкретним характером*; свідомість людини в цей момент наповнена багатьма деталями і подробицями, що вимальовуються, спираючись на минулий досвід;
- 2) *слабку виразність щодо конкретних шляхів здійснення мрії*, коли уява не зупиняється на подробицях, а малює образи загалом;
- 3) *емоційну насиченість образу*, його привабливість для особистості;
- 4) *прагнення з'єднати мрії з почуттям впевненості в її здійсненні*, перетворенням її в дійсність.

Творча уява — це створення нових образів у процесі творчої діяльності людини (у мистецтві, науці і т. п.). Письменники, художники, скульптори, композитори, прагнучи відобразити життя достовірніше, не просто фотографічно його копіюють, а створюють художні образи, у яких воно правдиво відбивається в найяскравіших і узагальнених рисах. У них відбиваються особистість письменника, художника, його світогляд, результати його особистого осмислення життя, особливості властивого йому художнього стилю.

Відтворююча (репродуктивна) **уява** — це уява на основі прочитаного чи почутого. Вона має місце в тих випадках, коли людина на основі описання повинна уявити собі предмет, який ніколи раніше не бачила. Наприклад, вона ніколи не була на морі, але прочитавши описання його в книзі, може уявити море в більш-менш яскравих і повних образах.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає основна відмінність уявлень, як форм уяви від уявлень пам'яті?
2. Які ви знаєте операції уяви? Наведіть приклади.
3. Чи можна впливати на розвиток уяви? Наведіть приклади, що підтверджують вашу відповідь.
4. Яким є взаємозв'язок між уявою і творчою діяльністю людини? Обґрунтуйте відповідь.
5. Розкрийте умови розвитку уяви.

Творчі завдання

1. Проведіть оцінювання яскравості — чіткості уявлень (за методом саморанжування) з двома досліджуваними.
2. На основі методики на вивчення особливостей творчої та репродуктивної уяви зробіть психологічний аналіз результатів.

Література [1–16; 33]

Тема 6. Емпіричні дослідження особливостей уваги

Мета: формувати вміння застосовувати методи та методики дослідження уваги; розвивати навички організації та інтерпретації результатів вивчення уваги.

Методичні вказівки: *увага* як орієнтувально-пошуковий процес спрямовує і зосереджує свідомість на окремих об'єктах дійсності при одночасному відволіканні від інших, обумовлює вибірковість, добір інформації, що надходить через органи чуття.

Увага пов'язана з діяльністю деяких мозкових структур, насамперед *ретиккулярної формації і нейронів уваги*, які містяться в основному в лобових частинах кори великих півкуль.

Увагу характеризують:

- **обсяг** — показник кількості об'єктів, що одночасно перебувають у полі уваги (у дорослої людини в середньому п'ять — сім об'єктів);
- **стійкість** — тимчасова характеристика уваги, показник тривалості збереження інтенсивності уваги;
- **концентрація** — показник ступеня зосередженості свідомості на об'єкті;

- **розподіл** — здатність утримувати увагу на кількох об'єктах одночасно, що дає можливість робити відразу кілька дій, зберігаючи їх у полі уваги;
- **переключення** — показник швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого;
- **предметність** — здатність виділяти певні комплекси сигналів відповідно до настановлення і особистісної значущості; наприклад, слухаючи музику, людина не звертає увагу на інші звуки.

Існують класифікації видів уваги за критеріями, що стосуються особливостей об'єктів уваги людини. За цим критерієм виділяють **зовнішню** та **внутрішню** увагу.

Зовнішня увага зумовлена структурою зовнішніх подразників, що впливають на людину. **Внутрішня** увага суб'єкта пов'язана з структурною організацією його діяльності, відчуттів, пам'яті, мислення, почуттів.

Другим критерієм поділу уваги на види є форма організації уваги. За цим критерієм виділяють **колективну**, **групову** та **індивідуальну** увагу.

Колективна увага означає зосередження всіх людей на одному об'єкті. Наприклад, студенти зосереджено слухають розповідь викладача.

Групова увага — зосередження за групами під час роботи в колективі.

Індивідуальна увага — зосереджена у суб'єкта на власному завданні.

За характером цільового спрямування та за рівнем вольових зусиль виділяють **мимовільну**, **довільну** та **післядовільну** увагу.

Мимовільна увага — виникає незалежно від наміру та мети людини.

Довільна увага — свідомо спрямоване і регульоване зосередження, зумовлене потребами діяльності.

Увага є необхідною умовою успішної діяльності людини. Тому важливо розвивати навички управління увагою. При цьому варто враховувати **фактори, що сприяють розвитку уваги**.

Насамперед, увагу привертатиме **новизна**, **складність** або **інтенсивність** стимулу. У дитини цей механізм діє від самого народження.

Вибір інформації, що надходить у мозок з навколишнього світу, значною мірою залежить також від **потреб** і **інтересів** особистості.

Для підтримки уваги варто також нейтралізувати **фактори**, що знижують її стійкість:

- монотонність і стереотипність виконуваних дій;
- одноманітність і недостатність (надлишок) інформації.

Словникова робота: увага, довільна, мимовільна, внутрішня, зовнішня, розподіл, переключення, обсяг, концентрація.

Питання для самоконтролю

1. Які особливості уваги досліджуються методом коректурної проби?
2. Які існують методики на вимірювання стійкості та концентрації уваги?
3. Особливості застосування таблиць Шульце.

Теми рефератів

1. Методи та методики дослідження уваги, їх загальна характеристика.

Література [1–16; 34]

Змістовий модуль II. Особливості дослідження емоційно-вольової сфери та психічних властивостей особистості

Тема 7. Особливості дослідження емоцій та почуттів людини

Характеристика методів дослідження емоцій та почуттів людини. Труднощі у застосуванні методів та методик вивчення емоційної сфери особистості.

Мета: формувати вміння застосовувати діагностичний інструментарій для вивчення особливостей емоцій та почуттів.

Методичні вказівки: людина, пізнаючи навколишній світ, певним чином відноситься до предметів і явищ, що пізнає, — із замилюванням, гнівом, радістю, сумом. Це можливо насамперед завдяки **емоціям** (від лат. *emoveo* — хвилюю) — специфічній формі психічного ві-

дображення суб'єктивного відношення людини до предметів чи явищ у формі безпосереднього переживання приємного чи неприємного.

Різне розуміння співвідношення емоцій і тілесних змін привело до виникнення різних **теорій емоцій**. Ще *В. Вундт* розумів емоції як внутрішні зміни, що відбуваються в перебігу уявлень людини, які можна визначити через три полярні виміри:

- задоволення — незадоволення, що викликане значущістю предметів у житті людини;
- збудження — заспокоєння, що залежить від специфіки емоцій (наприклад, гнів скоріше за все викличе збудження);
- напруга — розрядка, що залежить від інтенсивності попередніх емоцій.

Відповідно до *теорії В. Джемса — Г. Ланге* виникнення емоцій обумовлено фізіологічними змінами під впливом зовнішніх подразників. Відчуття, що пов'язані з цими змінами, і являють собою емоційні переживання. Звідси й відомі слова *В. Джемса*: “Ми сумуємо тому, що плачемо,...радіємо тому, що сміємось”. Попри всю парадоксальність подібного твердження насправді існує можливість довільної регуляції емоцій через здійснення дій, що є характерними для досягнення позитивних емоцій (наприклад, навіть якщо людина присилує себе посміхнутися, рівень адреналіну зменшується).

Разом з тим *У. Кенноном* було встановлено, що за різних емоцій часто виникають практично подібні фізіологічні зміни, крім того, штучні тілесні зміни далеко не завжди спричиняють певні емоції. За *теорією У. Кеннона — П. Барда*, в основі емоцій лежить складна діяльність кори, підкірки і вегетативної нервової системи, що забезпечує роботу м'язів і внутрішніх органів. У силу цього прояв емоцій тісно пов'язаний з функціональними змінами організму — роботою м'язів усього тіла, зокрема і обличчя, з діяльністю серця і кровоносних судин, органів дихання, залоз внутрішньої секреції тощо. Тілесні зміни, які супроводжують емоції, налаштовують організм до дії в ситуації, за якої необхідними будуть додаткові витрати енергії.

Теорія П. Анохіна спирається на еволюційний підхід *Ч. Дарвіна*, за яким більша частина емоцій пояснюється тим, що вони є або безпосередньо корисними для життєдіяльності людини, або є рудиментами рухів, що були доцільними на попередній стадії еволюції. На думку *П. Анохіна*, емоційні переживання закріпилися в процесі еволюції

як механізм, що утримує життєдіяльність організму в оптимальних межах, попереджуючи його про негативні наслідки надлишку або недостатньої наявності значущих для нього умов. Позитивні емоції при цьому виявляються тоді, коли уявлення про майбутній корисний результат, які зберігаються в пам'яті, відповідають результатам реальних дій. Невідповідність викликає негативні емоції.

За *концепцією П. Сімонова*, прояв і сила емоцій визначаються інтенсивністю актуальної потреби індивіда і суб'єктивною оцінкою ймовірності її задоволення згідно з формулою:

$$E = \Pi (I_n - I_d), \text{ де}$$

E — емоція, Π — потреба, I_n — необхідна інформація, I_d — дійсна інформація.

З наведеної формули випливає, що емоції будуть відсутніми, якщо людина не відчуває дефіциту інформації, необхідної для досягнення мети, або в разі відсутності потреби.

Згідно з *теорією К. Ізарда*, емоції — мотиваційні процеси, в основі яких лежать різні переживання, що виконують функції детермінації поведінки людини, надання смислу і значення існуванню людини. При цьому виокремлюються базові, фундаментальні емоції (інтерес, задоволення, подив, гнів, відраза, сором, страх, презирство, горе), а інші є похідними від них та їх різноманітних поєднань.

Отже, можна говорити про **спонукальну функцію** емоцій через те, що емоційне переживання містить образ об'єктів, які можуть задовольнити актуальну потребу, тим самим спонукаючи до активності з їх задоволення. Завдяки емоціям людина може дати узагальнену оцінку подій, що дозволяє в загальному вигляді відобразити корисність чи шкідливість факторів, які впливають на організм, тобто емоції виконують й **оцінну функцію**. За допомогою емоцій людина довідується, наскільки значущі предмети чи явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають певні об'єкти, тим глибші переживання людини. Таким чином, емоції виконують **сигнальну функцію**. Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, спрямовують і підтримують її, що дозволяє говорити про **регулюючі функції** емоцій. Завдяки **адаптивній функції** емоцій людина, встановлюючи попередньо значущість певних умов для задоволення актуальних потреб, може ефективно пристосуватися до цих умов. Виділяють також **комунікативну функцію** емоцій, адже зовнішні прояви

емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Види емоцій розрізняють залежно від **спрямованості** (позитивні і негативні) і **ступеня впливу** на активність людини (стеничні — від грецьк. *sthenos* — сила, що підвищує активність, і астенічні, що знижують її), **глибини, усвідомленості, інтенсивності**. Залежно від **тривалості перебігу** розрізняють:

- **емоційні реакції**, або емоційний тон відчуттів як безпосереднє переживання приємного чи неприємного, що супроводжує перебіг психічних явищ і спонукає суб'єкта до їх збереження чи усунення;
- **емоційні стани**, серед яких можна виокремити **афекти** — короткочасні емоційні процеси, що характеризуються бурхливим перебігом і значними змінами свідомості, порушеннями контролю за поведінкою; **настрій** — відносно слабко виражений емоційний стан, що захоплює протягом деякого часу всю особистість через тривале переживання певних емоцій і позначається на діяльності, поведінці людини; **стрес** (від англ. *stress* — тиск, напруга) — емоційний стан, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, тощо;
- **емоційні властивості особистості**, або **почуття** — вищий рівень розвитку емоцій, що характеризує стійке переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ, які мають мотиваційну, спрямовуючу значущість.

Залежно від спрямованості виділяють наступні **види почуттів**: моральні, інтелектуальні, естетичні, праксичні (від грецьк. *praxia* — дія).

У **моральних почуттях** виявляється ставлення особистості до своєї власної поведінки, поведінки інших людей і соціуму взагалі. До моральних почуттів відносять почуття симпатії й антипатії, прихильності і відчуженості, поваги і презирства, вдячності і невдячності, любові і ненависті. Серед моральних почуттів особливо варто виділити почуття товариства і дружби, патріотизму і колективізму, почуття відповідальності і совісті. Ці почуття обумовлені світоглядом — системою поглядів і переконань людини. Вони породжуються системою людських взаємин і етичних норм, що регулюють ці відносини.

Інтелектуальні почуття виникають під час розумової діяльності і пов'язані з пізнавальними процесами. Це радість пошуку при вирішенні якої-небудь задачі чи почуття незадоволеності, коли не вдається вирішити її. До інтелектуальних почуттів відносять також цікавість, допитливість, подив, впевненість у правильності вирішення задачі і сумніви при невдачі, почуття нового.

Естетичні почуття — це почуття краси чи, навпаки, потворного, бруталного; почуття величі чи, навпаки, ницості, вульгарності; почуття трагічного і комічного в житті людей, у мистецтві, природі тощо.

Практичні почуття виявляються в переживаннях людиною її ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності, в яких вона виступає суб'єктом.

Фазність характеризує емоції і почуття з процесуальної сторони.

Полярність полягає в наявності протилежних почуттів, що переживаються людиною.

Така якість, як *вираження ставлення до об'єкта*, виявляється в позитивному, негативному чи амбівалентному (неузгодженому, суперечливому) переживанні. Якщо потреба задовольняється чи є надія на її задоволення, то виникає позитивне емоційне переживання. Якщо ж щось перешкоджає задоволенню потреби чи усвідомлюється неможливість її задоволення, то складається негативне емоційне ставлення до перешкоди.

Генералізація, за В. Вілюнасом, виявляється у переключенні фокуса переживань з головної властивості предмета потреби на весь цілісний його образ, тобто у своєрідному поширенні суб'єктивних відношень у просторі і часі. Завдяки цьому емоції набувають властивості змінювати сприймання людиною каузальних зв'язків, задаючи так звану "логіку почуттів". Так, дитина, побачивши людину в білому халаті, плаче, сприймаючи білий халат як ознаку, з якою пов'язане переживання болю, і поширює своє ставлення до лікаря на все, що з ним пов'язане.

Таким чином, емоції і почуття нерозривно пов'язані з особистістю, відбиваючи у свідомості людини процес і результат задоволення її потреб. За Б. Додоновим, **загальна емоційна спрямованість** (тобто сукупність емоцій, що є цінними для людини, відповідно спрямовуючи її активність) — одна з провідних характеристик особистості. При цьому виокремлюються такі **типи емоційної спрямованості**:

- *альтруїстичний*, що виявляється в прагненні надавати допомогу, опікуватися кимось;
- *гностичний*, спрямований на здобуття нових знань, розв'язування задач;
- *естетичний*, що пов'язаний з потребою насолоджуватися красою у всьому;
- *гедоністичний*, спрямований на перебування в комфортних умовах;
- *глицький*, орієнтований на здобуття слави, самоствердження;
- *комунікативний*, що виявляється в прагненні постійно спілкуватися з кимось;
- *практичний*, що пов'язаний з потребою успішного завершення діяльності, досконалого її виконання;
- *романтичний*, орієнтований на пошук романтики, незвичайного в житті;
- *пугнічний* (від лат. pugna — боротьба), спрямований на ризик, боротьбу з небезпекою;
- *акізитивний*, (від фр. acquisition — накопичення), що виявляється у прагненні накопичувати певні речі, часто без практичної потреби в них.

Словникова робота: почуття, емоції, типи емоційної спрямованості, види емоцій, естетичні, інтелектуальні, практичні почуття.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте співвідношення понять “емоції” і “почуття”.
2. Поясніть зміст поняття “емоційна спрямованість особистості”. Яким чином емоційна спрямованість особистості позначається на її загальній спрямованості?
3. Як ви гадаєте, наскільки у вас розвинута емпатія? Емоційна культура взагалі? Обґрунтуйте відповідь.
4. Укажіть умови розвитку емоційної сфери особистості.

Теми рефератів

1. Методи дослідження самооцінки емоційного стану особистості.
2. Особливості застосування візуальної психодіагностики у професійній діяльності.
3. Специфіка дослідження рівня тривожності особистості.

Література [1–4; 6–10; 13; 14; 17; 29; 34]

Тема 8. Особливості психодіагностичного дослідження вольової сфери особистості

Методи та методики дослідження волі людини, їх загальна характеристика. Організація, проведення та інтерпретація результатів дослідження особливостей волі людини.

Мета: формулювати вміння застосовувати методи та методики дослідження особливостей вольової сфери особистості.

Методичні вказівки: воля є складним психічним процесом свідомого керування діяльністю, що виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети.

Воля виконує *спонукальну (мобілізує) функцію*, обумовлюючи активність людини, і *гальмівну*, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності. Також говорять про *регулюючу* функцію волі, що виявляється в здатності людини довільно регулювати дії і психічні процеси, підкоряючи їх перебіг свідомим рішенням.

Вольова діяльність завжди складається з певних вольових дій, у яких містяться всі ознаки і якості волі. Вольові дії бувають простими і складними.

До **простих** належать ті з них, за яких людина без коливань йде до поставленої мети, якщо їй ясно, чого і яким шляхом вона буде домагатися. Так, наприклад, для ведення конспектів з досліджуваних предметів потрібні загальні зошити. Студент вирішує їх придбати. Необхідні для цього гроші в нього є. Він йде в найближчу книгарню і купує потрібні йому зошити. Дія, що тут наведена, у своїй *структурі* має такі компоненти: *ціль* — придбати зошити; *мотив* — щоб у них конспектувати лекції; *засоби* — гроші, необхідні для придбання зошитів; *способи виконання дії* — студент сам йде в книгарню, а міг попросити товариша, що йде в магазин, зробити таку покупку.

У цій дії можна чітко виділити такі *етапи*:

1. Усвідомлення мети і прагнення досягти її (для ведення конспектів потрібні зошити, їх потрібно придбати).
2. Усвідомлення можливостей досягнення мети (гроші, необхідні для купівлі зошитів, і зошити в найближчій книгарні є).
3. Ухвалення рішення (студент вирішує піти і придбати зошити).
4. Виконання рішення (він у книгарні придбав загальні зошити).

Часто перші три етапи поєднують, називаючи цю частину вольової дії *підготовчою ланкою*, а заключний, четвертий етап при цьому

називають виконавчою ланкою. Для простої вольової дії характерно те, що вибір мети, ухвалення рішення на виконання дії певним способом здійснюється без боротьби мотивів.

У **складній вольовій дії** виділяють такі етапи:

- усвідомлення мети і прагнення досягти її;
- усвідомлення ряду можливостей досягнення мети;
- поява мотивів, що підтверджують чи заперечують ці можливості;
- боротьба мотивів і вибір;
- прийняття однієї з можливостей як рішення;
- здійснення прийнятого рішення.

Особливості здійснення рішення також залежать від рівня розвитку **вольових якостей особистості**, до яких належать: *цілеспрямованість* (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), *наполегливість* (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), *витримка* (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), *рішучість* (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), *дисциплінованість* (свідоме підпорядкування свого поведження загальноприйнятим нормам, установленому порядку), *самостійність* (уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань), *відповідальність* (уміння виконувати свої зобов'язання в термін), *самостійність* (уміння не піддаватися впливу різних факторів, критично оцінювати поради інших людей, діяти на основі власних поглядів і переконань).

Залежно від розвиненості цих якостей людина може виявляти силу чи слабкість волі.

Стійкою вольовою якістю особистості є **локус контролю** (від лат. *locus* — місце розташування і фр. *controle* — перевірка) — схильність людини покладати відповідальність за ухвалення рішення і результати діяльності на зовнішні обставини (*екстернальний* локус контролю) чи на саму себе (*інтернальний* локус контролю).

Розвиткові (самовихованню) сприятиме дотримання ряду умов:

- постановка привабливої, особистісно значущої і соціально корисної мети;

- систематичні тренування в подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом і т. п.);
- обов’язкове здійснення прийнятих рішень;
- виокремлення і проходження ряду конкретних, чітко визначених етапів на шляху до поставленої мети.

Словникова робота: воля, вольова дія, вольові якості, локус контроль, етапи вольової дії.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття “воля”. Укажіть функції волі.
2. Проаналізуйте етапи складного вольового акту.
3. Проаналізуйте свою вольову поведінку при підготовці до іспиту “Загальна психологія”. Які прийоми роботи над собою, на вашу думку, сприяють формуванню вольових якостей особистості?

Теми рефератів

1. Методи дослідження динаміки розвитку вольових якостей людини.
2. Характеристика методів вивчення особливостей сили волі особистості.
3. Особливості застосування методів дослідження самоконтролю як показника волі особистості.

Література [1; 2; 5; 7; 15; 23; 27; 31; 33; 34]

Тема 9. Психодіагностичні методи дослідження особливостей нервової системи та типу темпераменту

Психодіагностичні можливості застосування методів та методик дослідження особливості нервової системи та темпераменту, типові помилки у їх використанні, умови попередження та подолання помилок.

Мета: формувати вміння застосовувати методи та методики діагностики темпераменту.

Методичні вказівки: під *темпераментом* (від лат. *temperamentum* — належне співвідношення частин, домірність) розуміють сукупність

індивідуальних особливостей, що характеризують динамічну (від грецьк. *dynamikos* — сильний, рухливий) і емоційну сторони поведіння і діяльності людини.

За В. Небілициним виокремлюють три сфери прояву темпераменту:

- *загальну активність*, яка визначається інтенсивністю і обсягом взаємодії людини з дійсністю;
- *особливості моторної сфери* як частковий прояв загальної активності, в якій, зокрема, визначають темп, швидкість, ритм і загальну кількість рухів, зокрема й особливості мовленнєвої моторики;
- *емоційність* як характеристика особливостей виникнення та перебігу різних проявів емоційної сфери, зокрема, чутливість, імпульсивність, вразливість та ін.

Наукове вчення про темпераменти створено І. П. Павловим як частина вчення про вищу нервову діяльність у процесі дослідження трьох основних параметрів процесів збудження і гальмування нервової системи (їхньої сили — слабкості, рухливості — інертності і врівноваженості — неврівноваженості).

Під **силою нервової системи** вчений розумів здатність нервової системи витримувати сильні подразники, що обумовлює витривалість і працездатність нервових клітин; під **урівноваженістю** — співвідношення процесів збудження і гальмування; а під **рухливістю** — швидку зміну процесів збудження і гальмування.

Павлов установив, що серед великого числа можливих їхніх сполучень у природі є чотири найбільше яскраво виражених типи нервової системи, з яких три сильних (*невтримний, живий, спокійний*) і один *слабкий*.

Так, в основі *сангвінічного темпераменту* лежить сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи. І. П. Павлов характеризував цей тип темпераменту так: “Сангвінік — гарячий, дуже продуктивний діяльно, але лише тоді, коли в нього є цікава справа, тобто постійне збудження. Коли ж такої справи нема, він стає нудним, млявим”.

В основі *холеричного темпераменту* лежить сильний, неврівноважений — з перевагою збудження — тип нервової системи.

В основі *флегматичного темпераменту* лежить сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи.

В основі *меланхолійного темпераменту* лежить слабкий тип нервової системи.

Виділяють такі психічні властивості:

- **сензитивність**, що визначається величиною найменшого подразника, необхідного для виникнення психічної реакції;
- **пластичність і ригідність** – гнучкість, легкість пристосування до нових умов і, навпаки, інертність, нечутливість до зміни умов;
- **екстравертованість і інтровертованість** – спрямованість особистості на навколишній світ чи світ на себе, на власні переживання і думки.

Загалом можна виокремити такі **відмітні ознаки темпераменту**:

- **динамічність**: всі властивості мають відношення не до кінцевих результатів діяльності особистості, а до процесу – швидкість і інтенсивність реакцій, легкість чи складність їхнього вияву та ін.;
- **усталеність**: індивідуальні значення властивостей зберігаються протягом тривалого часу, займаючи приблизно те саме місце в структурі інших властивостей особистостей;
- **онтогенетична “первинність”**: властивості темпераменту виявляються вже в ранньому дитинстві;
- **граничність вияву**: особливо яскраво властивості темпераменту в максимально утруднених умовах життєдіяльності людини.

Словникова робота: темперамент, властивості темпераменту, сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик, екстравертованість, інтровертованість.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття “темперамент” і вкажіть відмітні його ознаки.
2. Які типи темпераменту ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
3. Як темперамент впливає на продуктивність діяльності людини?
4. Розкрийте взаємозв'язок типу вищої нервової діяльності і темпераменту.
5. Які властивості темпераменту ви знаєте?
6. Який темперамент, на вашу думку, переважає у вас і чому?

Творчі завдання

1. Проведіть та обробіть результати дослідження екстраверсії – інтроверсії та нейротизму (на основі опитувальника Г. Айзенка).
2. Спробуйте визначити властивості нервової системи за психомоторними показниками (на основі методики С. Ільїна).
3. Проведіть, обробіть результати дослідження за методикою “Тепінг-тест”.

Теми рефератів

1. Темперамент особистості та його експериментальне дослідження.
2. Вплив темпераменту на професійну діяльність особистості.

Література [1; 2; 4; 5; 7; 10; 17; 23; 27; 34]

Тема 10. Особливості дослідження характеру особистості

Характеристика методів вивчення особливостей характеру особистості; основні етапи емпіричного дослідження; помилки психолога на етапі інтерпретації даних.

Мета: формувати вміння використовувати діагностичний інструментарій з вивчення особливостей характеру.

Методичні вказівки: **характер** (від грецьк. *character* – печатка, карбування) – сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що складається і виявляється в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для неї способи поведінки. Отже, характер задає певну програму поведінки особистості.

Характер виявляється в системі відношення людини до навколишньої дійсності, серед яких насамперед відзначають:

- **ставлення до інших людей** (екстраверсія чи інтроверсія, правдивість чи облудність, тактовність чи брутальність і т. п.);
- **відношення до справи** (сумлінність чи несумлінність, працьовитість чи лінощі і т. п.);
- **ставлення до себе** (самокритичність чи самовпевненість, скромність чи самозакоханість і т. п.);
- **відношення до власності** (охайність чи неохайність, ощадливість чи марнотратство і т. п.).

Характер формується в процесі соціалізації людини в різних соціальних спільнотах. Від ступеня сприятливості сформованих у них міжособистісних відносин багато в чому залежить формування тих чи інших **рис характеру** — стійких форм поведінки в зв'язку з конкретними, типовими для такого виду поведінки ситуаціями. У нетипових ситуаціях у людини можуть виявитися і невластиві їй зразки поведінки: увічливий може виявити брутальність, сором'язливий — розв'язність і т. п.

Розрізняють **емоційні риси** характеру, пов'язані з почуттями і їх динамікою, обумовлюючи переважання бадьорого чи пригніченого настрою, глибину чи поверхневості почуттів, усталеність почуттів чи їх мінливість; **інтелектуальні риси** характеру, що визначають особливості орієнтування в дійсності, обумовлюючи, наприклад, допитливість, спостережливість, гнучкість розуму, кмітливість чи протилежні їм риси; **вольові риси** характеру, що визначають рівень розвитку вольових якостей особистості, зокрема, ступінь рішучості, наполегливості, відповідальності та ін.

Надмірне вираження певних рис характеру називають **акцентуаціями характеру**. За класифікацією А. Лічко можна указати на такі **типи акцентуацій рис характеру**:

1. **Гіпертимний тип**, для якого характерними є рухливість, хороший, піднесений настрій, різноманітні, але нестійкі захоплення, самовпевненість, переоцінка власних здібностей (“море по коліно”).
2. **Циклоїдний тип**, в якого настрої періодично (з періодами приблизно 2 — 3 тижні) змінюється від піднесеного до пригніченого, виявляється надмірна дратівливість і схильність до апатії, дратівлива реакція навіть на незначні зауваження.
3. **Шизоїдний тип**, якому властива замкненість, зосередженість на своєму внутрішньому світі, що заповнений незвичайними фантазіями й інтересами, зовнішня байдужість до інших людей.
4. **Лабільний тип**, який є занадто мінливим і непередбачуваним, чутливим до ставлення до себе з боку інших людей, причому для зміни настрою достатньо навіть найменшого приводу.
5. **Істероїдний тип**, для якого властивий егоцентризм, жага постійної уваги до себе, претензії на виняткове ставлення до себе, прагнення стати лідерами, але через брак відповідних даних часто не можуть ствердитися і т. д.

6. *Конформний тип*, для якого характерне некритичне підкорення будь-якому авторитету, більшості групи, життя за гаслом “бути таким, як усі”, жорстка критика тих, хто не дотримується установлених більшістю правил.
7. *Нестійкий тип*, який виявляє підвищений потяг до розваг, неробства, байдюкування, відсутність серйозних захоплень, життєвого плану.
8. *Астеноневротичний тип*, яких характеризується підвищеною помисливістю, дратівливістю, стомлюваністю, особливо за необхідністю важкої розумової діяльності.
9. *Сензитивний тип*, якому властива підвищена чутливість і до позитивного, і до негативного, сором’язливість, замкненість у присутності сторонніх, високі моральні вимоги до себе та оточення, почуття обов’язку, орієнтація на людей старшого віку і через це можливі труднощі в адаптації до кола однолітків.
10. *Психастенічний тип*, для якого є характерним ранній інтелектуальний розвиток, схильність до міркувань, самоаналізу і оцінкам поведінки інших, поєднання самовпевненості і нерішучості, що може привести до необдуманих дій тоді, коли необхідним є саме обережність і розважливість.

Частіше в житті зустрічаються не “чисті” типи акцентуацій, а їх змішані форми. При цьому слід розрізняти акцентуації і психопатії. На відміну від акцентуацій, *психопатії*, за критерієм Ганнушкіна — Кербікова, є відносно *стабільними*, виявляються *тотально*, за будь-яких обставин; спричинюють *соціальну дезадаптацію*, викликаючи постійні життєві труднощі.

Акцентуації характеру виявляються в так званому “слабкому місці”, наприклад, для істероїдного типу акцентуації таким “слабким місцем” може стати перебування в ситуації, в якій на нього тривалий час ніхто не звертає уваги, для гіпертичного — ізоляція від однолітків, одноманітність діяльності, необхідність дотримуватися суворого режиму. Якщо ситуація не висуває підвищених вимог стосовно “місця найменшого опору” особистості, вона, як правило, реагує адекватно, практично не виявляючи порушень у соціальній адаптації. За тривалого “тиску” ситуації на “слабку ланку” характеру акцентуації можуть стати підґрунтям для гострих афективних реакцій і розвитку психопатій. Разом з тим за умов правильного виховання акцентуації характеру можуть компенсуватися, згладжуватися.

Становлення характеру, що відбувається в результаті навчання і виховання людини, обумовлено об'єктивними обставинами її життєвого шляху, але самі ці обставини можуть змінюватися під впливом учинків людини. У результаті вона здатна піднятися над своїм характером, змінити його, стати творцем самої себе.

Словникова робота: характер, риси характеру, інтелектуальні, емоційні, моральні, вольові риси, акцентуація характеру.

Питання для самоконтролю

1. Яким є співвідношення характеру і темпераменту?
2. Проаналізуйте структуру характеру.
3. Які риси характеру ви знаєте?
4. У чому полягає зміст поняття “акцентуація характеру”. Наведіть приклади.
5. Укажіть умови становлення і розвитку характеру.

Творчі завдання

1. За методикою С. Шмішека визначте типи акцентуації характеру та зробіть психологічний аналіз результатів.
2. На основі патохарактерологічного діагностичного опитувальника А. Є. Лічко проведіть діагностування трьох підлітків та зробіть психологічний аналіз результатів.
3. За методикою на визначення типології характеру К. Юнга продіагностуйте два досліджуваних та зробіть якісний аналіз результатів.

Література [1–7; 10; 11; 15; 28; 34]

Тема 11. Психодіагностичні дослідження здібностей особистості

Техніка проведення дослідження особливостей здібностей людини; помилки при організації та проведенні емпіричного дослідження та шляхи їх уникнення або подолання.

Мета: формувати вміння застосовувати методи та методики діагностики здібностей.

Методичні вказівки: важливою характеристикою особистості є її **здібності** – індивідуально-психологічні особливості людини, що ви-

являються і розвиваються в діяльності і є умовою її успішності виконання. При цьому розвиває здібності не будь-яка діяльність, а тільки особистісно значуща, що має особистісний смисл для людини.

Здібності є складним синтетичним утворенням, що виявляється на кількох **рівнях**. На *психофізіологічному рівні* аналізуються, насамперед, типологічні властивості нервової системи — **загальні**: рухливість, сила, врівноваженість та **спеціальні**, що співвідносяться з асиметрією головного мозку. Вони і визначають багато в чому нерво-енергетичні витрати в процесі досягнення мети діяльності. На *психологічному рівні* вивчаються індивідуальні особливості пізнавальних і емоційно-вольових процесів, особливості темпераменту і характеру, що визначають темп просування в оволодінні певною діяльністю психічних якостей, які при цьому формуються. На *соціально-психологічному рівні* відбувається визначення успішності діяльності за тривалий період з урахуванням характеру міжособистісних стосунків та індивідуального стилю діяльності.

Виділяють такі **види здібностей**:

- **природні**, що формуються на базі уроджених задатків при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми наочності типу умовно-рефлекторних зв'язків;
- **специфічні**, що формуються і забезпечують розвиток у соціальному середовищі, серед яких виділяють загальні і спеціальні здібності.

Крім загальних і спеціальних виділяють здібності:

- **теоретичні**, що визначають схильність людини до абстрактно-логічного мислення, і **практичні**, що зумовлюють успіх у конкретно-практичних діях;
- **до спілкування**, взаємодії з людьми, що забезпечують можливість входження в контакт із різними людьми, прихильності їх до себе, і **предметно-діяльнісні**, пов'язані з взаємодією людей з технікою, природою, знаковою інформацією;
- **репродуктивні**, що забезпечують здатність засвоювати знання, уміння, навички, і **творчі**, пов'язані з успішністю створення нових оригінальних ідей, здобутків матеріальної і духовної культури.

Рівень і ступінь розвитку здібностей визначають поняття “талант” і “геніальність”. Так, високий ступінь здібностей особистості

до певної діяльності, який виявляється в оригінальності, новизні підходу і супроводжується досягненням високих результатів у певній діяльності, називають **талантом**. Талант людини, направляючись вираженою потребою у творчості, завжди відбиває певні суспільні запити. Розвиток таланту вирішальним чином залежить від суспільно-історичних умов. **Геніальність** — це вищий ступінь розвитку здібностей. Творчість геніальної людини має для суспільства історичне й обов'язково позитивне значення.

У вітчизняній психології не заперечується існування **здатків** — вроджених анатомо-фізіологічних особливостей будови центральної і периферичної нервової системи. Разом з тим нині встановлено, що генотип визначає тільки потенційні можливості людини, а середовище і виховання — наскільки ці можливості будуть реалізовані, тобто задатки є необхідною, але не достатньою умовою розвитку здібностей.

Здібності можна компенсувати через іншу, розвинену здібність, а також через набуття додаткових знань і вмінь, формування індивідуального стилю діяльності тощо.

Слід урахувати крім того, що утруднюють розвиток здібностей дефіцит інформації, активності, надмірні спонукання, “тиск”, деструктивна спрямованість особистості.

Словникова робота: здібності, загальні, спеціальні, талант, обдарованість, геніальність, задатки.

Питання для самоконтролю

1. Які індивідуально-психологічні особливості людини можна віднести до здібностей?
2. Проаналізуйте, за якими показниками і на яких рівнях можна вивчати особливості розвитку здібностей людини.
3. Яким є співвідношення між задатками і здібностями особистості?
4. Які ви знаєте види здібностей?
5. Укажіть рівні розвитку здібностей і дайте їм стислу характеристику.
6. Охарактеризуйте умови розвитку здібностей.

Творчі завдання

1. Організуйте та проведіть дослідження на визначення комунікативних та організаторських схильностей (методика “КОС-2”).

2. Застосуйте метод продуктів діяльності (продукти образотворчої діяльності) при дослідженні здібностей особистості.

Література [1; 3; 7; 14; 18; 19; 30; 32]

Тема 12. Психодіагностичні методи дослідження мотиваційної сфери та саморегуляції

Специфіка застосування методів дослідження мотиваційної сфери та саморегуляції людини; особливості інтерпретації такої категорії методів.

Мета: формувати вміння використовувати діагностичний інструментарій з вивчення особливостей мотиваційної сфери та саморегуляції людини.

Методичні вказівки: вихідним спонуканням людини до діяльності є **потреби**, які можна розділити на кілька груп.

За А. Маслоу, нижчий рівень ієрархічної структури потреб складають **фізіологічні потреби** (у їжі, сексуальні та ін.). **Потреби в безпеці** спонукають індивіда до діяльності, що забезпечить організму недоторканність і безпеку, нормальні та зручні умови життя. **Потреби в приналежності і любові** спонукають людину бути членом групи, спілкуватися, щоб уникнути самотності, одержати підтримку. **Потреби в престижі** виявляються в прагненні досягти певного статусу в суспільстві, добитися визнання. **Потреби в самоактуалізації** спонукають людину до діяльності, у якій вона може розкрити свій духовний, творчий потенціал.

За О. Леонтєвим, потреби усвідомлюються в образах, що відображають об'єкти і ситуації, у яких такі потреби задовольнялися раніше. Ці образи мають спонукальний характер тому, що викликають передбачення певних переживань задоволення. Очікування майбутнього переживання задоволення і дає поштовх до дії.

Образи, що відображають об'єкти задоволення потреб і спонукають людину до діяльності, що задовільняє ці потреби, називаються **мотивами** (від лат. *movere* — надавати руху, штовхати).

Усю сукупність мотивів, що формуються і розвиваються протягом життя особистості, називають **мотиваційною сферою** особистості. У цілому розвиток мотиваційної сфери відбувається залежно від обставин. Однак у ній можна виділити стійкі мотиви, що спрямовують

поведінку особистості відносно незалежно від зовнішніх умов. Така сукупність стійких мотивів, яка орієнтує діяльність особистості майже незалежно від наявних ситуацій, називається **спрямованістю особистості**.

Мотиви (форми прояву спрямованості особистості) можуть бути неусвідомлюваними й усвідомлюваними.

До **неусвідомлюваних** мотивів відносять *потяги* (прагнення задовольнити малоусвідомлену чи взагалі неусвідомлювану потребу) і *настановлення* (неусвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена та чи інша потреба).

До **усвідомлюваних** мотивів належать:

- *бажання*, для якого характерна більша чи менша усвідомленість образу того, до чого людина прагне;
- *інтерес* як форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на пізнання дійсності;
- *схильність*, яка виникає при включенні в інтерес вольового компонента;
- *ідеал* як вирішальні життєві цілі, що конкретизуються в образах чи уявленнях особистості;
- *світогляд* — система філософських, естетичних, природничо-наукових і інших поглядів на навколишній світ;
- *переконання* — система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх принципів, ціннісних орієнтацій, світогляду.

Мотиви розрізняються між собою:

- видом потреби, яка у них виявляється;
- формами, які вони приймають;
- широтою (вузькістю);
- конкретним змістом діяльності, у якій вони реалізуються (мотиви трудової діяльності, навчальної, суспільної і т. д.).

Складні види діяльності, як правило, відповідають не одному, а декільком одночасно діючим і взаємодіючим мотивам, які утворюють розгалужену систему мотивації дій і вчинків людини.

Варто розрізнити поняття “мотив” і “стимул”. *Мотив* — це будь-яке внутрішнє психічне явище, що стало спонуканням до дії чи вчинку в процесі поведінки і діяльності. *Стимул* — це об’єктивне явище, що діє на людину (чи тварину) і зумовлює відповідну реакцію. Однак

найсуттєвішим є те, що мотив — це відображення стимулу, яке було перероблене і привласнене особистістю. Один і той самий стимул (наприклад, оцінка) у різних людей може бути відображений як абсолютно різні мотиви.

Знання мотивів, якими керується людина у своїй діяльності, дозволяє передбачати напрям її поведінки і діяльності. При цьому слід урахувати можливість розвитку мотиваційної сфери особистості.

Узагалі розрізняють декілька основних **особистісних механізмів розвитку мотиваційної сфери**. Це, насамперед, механізми *емоційного переключення і емоційного опосередкування*.

Словникова робота: мотив, мотивація, потреба, самоактуалізація, світогляд, переконання, ідеал, нахили.

Питання для самоконтролю

1. Якою є роль спрямованості в розвитку особистості людини?
2. Розкрийте сутність механізмів розвитку мотиваційної сфери особистості і наведіть відповідні приклади.

Творчі завдання

1. Проведіть дослідження на основі тесту-опитувальника А. Мехрабіанова на вимірювання особливостей мотивації досягнення.
2. З трьома досліджуваними застосувати шкалу оцінки мотивації схвалення (Д. Крауна, Д. Маслоу).
3. Провести дослідження мотиваційної сфери за допомогою методики “ТЮФ” А. Г. Шмельова та обробити результати.

Література [1; 2; 5; 7; 16; 25; 26; 29; 32–34]

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Айзенк Г. Ю. Проверьте свои способности: Пер. с англ. — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 176 с.
2. Аванесов В. С. Тесты в социологическом исследовании. — М., 1982.
3. Алексеев А. А., Громова Л. А. Психометрия для менеджеров. — Л., 1991.
4. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1995. — 400 с.

5. *Анастаси А.* Психологическое тестирование: В 2 т. — М., 1982.
6. *Ануфриев А. Ф.* Психологический диагноз: система основных понятий. — М., 1995. — 160 с.
7. *Берулава Г. А.* Диагностика и развитие мышления подростков. — Витебск, 1993. — 240 с.
8. *Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.* Словарь-справочник по психологической диагностике. — СПб., 1999.
9. *Горбатов Д. С.* Тестирование учебных достижений: Критериально-ориентированный подход // Педагогика. — 1995. — № 4.
10. *Гордфруа Ж.* Что такое психология: В 2 т. — М., 1996.
11. *Гриншпун И. Б.* Введение в психологию. — М., 1994.
12. *Горбачева Е. И.* Опыт констатирования диагностического критериально-ориентированного теста // Вопр. психологии. — 1985. — № 5.
13. *Гуревич К. М.* Что такое психологическая диагностика. — М., 1985.
14. *Долинська Л. В., Мельничук О. Б., Ісаевич С. І.* Основи психодіагностики. — К., 2002. — 56 с.
15. *Дружинин В. Н.* Структура и логика психологического исследования. — М., 1994. — 163 с.
16. *Дубровина И. В. и др.* Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 1991. — 303 с.
17. *Зиверт Х.* Ваш коэффициент интеллекта: Тесты. — 2-е изд.: Пер. с нем. — М.: Интерэкспорт, 1999. — 143 с.
18. *Клайн П.* Справочное руководство по конструированию тестов. — К., 1994. — 284 с.
19. *Коломинский Н. Л.* Диагностика в работе менеджера персонала: Психометрический тест // Персонал. — 1999. — № 3. — С. 74–78.
20. *Куликов Л. В.* Психологическое исследование: Методол. рекомендации по проведению. — СПб., 1994. — 142 с.
21. *Лучшие* психологические тесты для профотбора и профориентации / Ред. А. Ф. Кудряшов. — Петрозаводск, 1992.
22. *Майоров А.* // Тесты школьных достижений: конструирование, проведение, использование. — СПб., 1997.
23. *Огороднійчук З. В.* Практикум із загальної психології: Навч. посіб. — К., 2003. — 195 с.

24. *Основы психодиагностики* / Ред. А. Г. Шмелев. — Ростов н/Д, 1996.
25. *Практикум по психологическому исследованию* / Ред. Д. С. Горбатов. — М., 2000.
26. *Практикум по экспериментальной и прикладной психологии* / Ред. А. А. Крылов. — СПб., 1997.
27. *Практикум з психодиагностики* / Уклад.: О.О. Музыка, В. М. Остринська, В. В. Остринський. — 2-е вид., випр. та допов. — Житомир, 2000. — 160 с.
28. *Практическая психодиагностика: Методики и тесты* / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара, 1998.
29. *Психология личности: тесты, опросники, методики* / Авт.-сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчиков. — М., 1995. — 220 с.
30. *Развитие и диагностика способностей* / Отв. ред. В. И. Дружинин, В. Д. Шадриков. — М., 1991. — 96 с.
31. *Рогов Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании. — М., 1995.
32. *Скребец В. А.* Психологическая диагностика: Учеб. пособие. — К.: МАУП, 1999. — С. 7–22.
33. *Шевандрин Н. И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 1998. — С. 75–158.
34. *Шмелев А. Г. и др.* Основы психодиагностики: Учеб. пособие. — М., Ростов н/Д: Феникс, 1986. — С. 9–105.

МАУП

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план дисципліни “Практикум із загальної психології”	4
Зміст дисципліни “Практикум із загальної психології”; завдання для самостійної роботи	5
Список літератури	35

Відповідальний за випуск	<i>А. Д. Везеренко</i>
Редактор	<i>О. М. Коваленко</i>
Комп’ютерне верстання	<i>Н. М. Музиченко</i>

Зам. № ВКЦ-4401

Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Друк ротатійний трафаретний. Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, пр. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб’єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*