

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення»

Обговорено і
рекомендовано на
засіданні кафедри
психології і креативних
індустрій
Протокол № 5
від «29» квітня 2024 р.

Загальна психологія. Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» / Укл.: Лещенко М.Є. – Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2024. – 51 с.

Укладач: Лещенко Марина Євгеніївна, старший викладач кафедри психології і креативних індустрій;

Відповідальна за випуск: Поленкова М.В., завідувачка кафедри психології і креативних індустрій, доктор економічних наук, доцент.

Рецензент: Філіпович Вікторія Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і креативних індустрій Національного університету «Чернігівська політехніка»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ	6
Практичне заняття 1	6
Практичне заняття 2	6
Практичне заняття 3	7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ І ФУНКЦІЇ	8
Практичне заняття 4	8
Практичне заняття 5	9
Практичне заняття 6	10
Практичне заняття 7	11
Практичне заняття 8	12
Практичне заняття 9	12
Практичне заняття 10	13
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ СТАНИ	14
Практичне заняття 11	14
Практичне заняття 12	15
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ОСОБИСТІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ І СПІЛКУВАННІ	16
Практичне заняття 13	16
Практичне заняття 14	16
Практичне заняття 15	17
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ	18
Практичне заняття 16	18
Практичне заняття 17	19
Практичне заняття 18	20
Практичне заняття 19	20
ГЛОСАРІЙ	22
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	33
ДОДАТКИ.....	35
Додаток А	35
Додаток Б.....	37
Додаток В	38
Додаток Г.....	40
Додаток Д	43
Додаток Е	46
Додаток Є	49

ВСТУП

Одним з головних факторів професійного становлення майбутніх психологів є знання, отримані при вивченні базової дисципліни «Загальна психологія».

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Загальна психологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» підготовки бакалавра галузі знань 05 «Соціальні і поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія».

Курс «Загальна психологія» має на меті дати знання про загальні закономірності, механізми та особливості психічної діяльності людини; сутність та функціонування пізнавальних процесів та психічних станів; специфіку психічних властивостей людини.

Навчальним планом передбачено вивчення курсу «Загальна психологія» в таких формах: лекції, практичні заняття, самостійна робота, письмові контрольні роботи, захист рефератів, виконання індивідуальних завдань.

Практичні заняття є ефективною формою закріплення знань і виявлення творчості здобувачів вищої освіти. Вони доповнюють і узагальнюють матеріал, отриманий на лекціях, привчають здобувачів до самостійного пошуку знань, допомагають отримати навички логічного формулювання і викладу думок здобувачами.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна психологія» є формування системи знань та практичних навичок розуміти і розкривати загальні закономірності, механізми та особливості психічної діяльності людини.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна психологія» є:

- аналіз предмету вивчення психології як науки, історії її становлення та сучасної системи психологічних знань;
- вивчення понять психіки і свідомості, їх функцій і структур;
- розкриття типових психічних процесів і станів, їх змісту та функціонування;
- вивчення психологічної сутності понять особистості та діяльності;
- визначення специфіки психічних властивостей людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- базові поняття психологічної науки (психіка, особистість, діяльність, спілкування, здібності, характер, темперамент, психічні пізнавальні процеси, воля, емоції тощо);
- загальну структуру та основні характеристики методів психологічного пізнання;
- основні характеристики та структуру особистості;
- види та засоби спілкування;
- типи темпераменту;
- рівні розвитку здібностей;
- структуру характеру;

- загальну характеристику пам'яті, мислення, уяви та інших пізнавальних процесів;
вміти:
- ідентифікувати психічні прояви людини та позначати їх у категоріях психології;
- аналізувати індивідуально-психологічні властивості особистості;
- аналізувати різноманітні види діяльності та спілкування

Контроль знань і умінь передбачає: письмову контрольну роботу, тестування, аналіз практичних завдань. Підсумковий контроль – іспит.

Методичні вказівки містять відомості про зміст і структуру дисципліни, тематику та завдання до практичних занять, тематику доповідей та рефератів, список рекомендованої літератури, додатки.

Використані скорочення:

ЗВО – здобувач вищої освіти.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ

Практичне заняття 1

Тема: Основи загальної психології

Питання до обговорення

1. Особливості психології як науки. Предмет психології та її завдання
2. Основні форми прояву психіки та їх взаємозв'язок.
3. Історія становлення і розвитку психології як науки.
 - а) психологічні уявлення у дохристиянські часи;
 - б) становлення психологічної думки у XI-XIII ст.;
 - в) формування психології у XIX-XX ст.
4. Основні напрямки психологічної науки
5. Зв'язок психології з іншими науками

Ключові поняття: психологія, психіка, загальна психологія, предмет психології, душа, психічне

Тематика доповідей

1. Арістотель. Трактат «Про душу».
2. Душа як основа людини.
3. В. А. Татенко. Об'єкт, предмет і метод психології як суб'єкта пізнання.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення психології як науки.
2. Дайте визначення предмета психології.
3. Що називається психікою?
4. Скільки етапів розвитку пройшла психологія?
5. Назвіть основні напрямки психологічної науки та їх сутність.
6. Вкажіть з якими науками має зв'язки психологія?
7. Назвіть галузі психології.

Практичне заняття 2

Тема: Психіка і свідомість

Питання до обговорення

1. Поняття про психіку, функції психіки.
2. Рефлекторна природа психіки.
3. Зв'язок мозку і психіки, будова мозку людини.
4. Стадії розвитку психіки.

5. Загальна будова та функції нервової системи.
6. Поняття про свідомість як вищий рівень розвитку психіки, її структура.

Ключові поняття: психіка, свідомість, рефлекс, мозок, нервова система, кора, підкірка, прояви психіки, психічні явища, психічні процеси, пізнання, психічні властивості, психічні стани.

Практична робота

Вивчення властивостей нервової системи [19].

Тематика доповідей

1. О.Н.Леонтьєв. Проблеми розвитку психіки.
2. Ускладнення поведінки: інстинкт – навичка – інтелект.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23, 24]

Контрольні питання

1. Що таке психіка?
2. Дайте визначення поняття «свідомість».
3. Дайте визначення поняття «рефлекс».
4. Як пов'язані психіка і мозок?
5. Назвіть стадії розвитку психіки.
6. Вкажіть функції нервової системи.
7. Що називають психічними явищами.
8. Назвіть структуру психічних явищ.

Практичне заняття 3

Тема: Методи психологічних досліджень

Питання до обговорення

1. Поняття про метод дослідження, їх принципи.
2. Вимоги до методів психологічного дослідження
3. Етапи методів психологічного дослідження.
4. Класифікація методів психологічного дослідження: загальнонаукові методи, конкретно наукові методи, організаційні методи.
5. Експеримент як один з основних методів дослідження у психології.
6. Спостереження: його сутність і види.
7. Бесіда, тестування, анкетування в психології.
8. Особливості проєктивних методик.

Ключові поняття: метод дослідження, експеримент, природний експеримент, лабораторний експеримент, спостереження, самоспостереження, лонгітюдний метод, включене спостереження, анкетування, тестування, опитування, бесіда, проєктивні методики.

Практична робота

Скласти порівняльну таблицю методів психологічних досліджень.

Метод	Сутність методу	Вимоги до методу	Можливі переваги методу	Можливі недоліки методу

Тематика доповідей

1. Історія розвитку експериментальних досліджень в психології.
2. Методи психологічного пізнання людини.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23, 24]

Контрольні питання

1. Назвіть методи досліджень в психології.
2. Які методи відносять до загальнонаукових?
3. Вкажіть конкретно наукові методи психології.
4. Назвіть організаційні методи.
5. Вкажіть сутність експериментального методу.
6. В чому сутність спостереження?
7. Назвіть види методу спостереження.
8. Назвіть види методу експерименту.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ І ФУНКЦІЇ

Практичне заняття 4

Тема: Відчуття

Питання до обговорення

1. Поняття про відчуття. Місце відчуття в ряду інших пізнавальних процесів.
2. Фізіологічна природа відчуттів.
3. Поняття про аналізатор і рецептори.
4. Умовно-рефлекторна діяльність і відчуття.
5. Класифікація відчуттів.
6. Основні властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість.
7. Просторова локалізація, часова послідовність і тривалість відчуттів.
8. Загальні закономірності перебігу відчуттів.

Ключові поняття: відчуття, аналізатор, рецептор, ефектор, рефлекторна дуга, пороги чутливості, адаптація, компенсація, синестезія.

Практична робота

Дослідження ролі відчуттів в пізнавальній діяльності (додаток А).

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Визначення поняття «відчуття».
2. Назвіть види відчуттів.
3. Що таке аналізатор?
4. Що таке рецептор?
5. Що називають рефлекторною дугою?
6. Назвіть основні властивості відчуттів.
7. Назвіть основні закономірності відчуттів.
8. Що таке пороги чутливості?
9. Яким чином відбувається взаємодія відчуттів?

Практичне заняття 5

Тема: Сприймання

Питання до обговорення

1. Поняття про сприймання, його специфіка.
2. Фізіологічна основа сприймання. Закон Вебера-Фехнера.
3. Роль моторних компонентів у сприйманні.
4. Загальні особливості сприймання.
5. Класифікація видів сприймання.
6. Перцептивні дії та способи їх здійснення.

Ключові поняття: сприймання, моторний компонент, перцептивні дії, мимовільне сприймання, довільне сприймання, предметність сприймання, структурність сприймання, цілісність сприймання, константність сприймання, вибірковість сприймання.

Практична робота

1. Визначення особливостей сприймання простору, часу, руху.
2. Визначення індивідуальних особливостей сприймання.
3. Дослідження спостережливості (додаток Б).

Тематика доповідей

1. Оптичні ілюзії.
2. Поняття про «гештальт».

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «сприймання».
2. Назвіть види сприймання.
3. Назвіть загальні особливості сприймання.
4. Що таке перцептивні дії?
5. Яке сприймання називають мимовільним?
6. В чому сутність довільного сприймання?

Практичне заняття 6 Тема: Пам'ять

Питання до обговорення

1. Загальне поняття про пам'ять. Нейрофізіологічні механізми пам'яті.
2. Психологічні теорії пам'яті.
3. Класифікація видів пам'яті.
4. Процеси та закономірності пам'яті.
5. Індивідуальні особливості пам'яті.
6. Порушення пам'яті

Ключові слова: пам'ять, короткотривала пам'ять, довготривала пам'ять, запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування, довільне запам'ятовування, мимовільне запам'ятовування, асоціація, образна пам'ять, емоційна пам'ять, рухова пам'ять, словесно-логічна пам'ять, сенсорна пам'ять, механічна пам'ять, асоціативне запам'ятовування, смислове запам'ятовування, мнемоніка, амнезія, парамнезія, гіпомнезія, гіпермнезія, дізнавання, спогад, пригадування, ремінісценція

Практична робота

1. Визначення опосередкованого запам'ятовування за методикою Л. Виготського [19].
2. Дослідження логічної та механічної пам'яті [19].

Тематика доповідей

1. Крива запам'ятовування Еббінгауза
2. Умови й прийоми підвищення ефективності пам'яті
3. Мнемотехнічні методики
4. Продуктивність пам'яті

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Визначення поняття «пам'ять».
2. Назвіть психологічні теорії пам'яті.
3. Які відділи головного мозку відповідають за пам'ять?

4. Назвіть процеси пам'яті.
5. Назвіть види пам'яті.
6. Назвіть закономірності пам'яті.
7. Яким чином можна розвивати пам'ять?

Практичне заняття 7

Тема: Мислення

Питання до обговорення

1. Загальне поняття про мислення та його види
2. Операції мислення
3. Форми мислення: поняття, судження, висновок
4. Схема послідовного вирішення мисленнєвих задач
5. Основні характеристики мислення
6. Вікові особливості мислення. Порушення мислення

Ключові поняття: мислення, конкретно-дійове мислення, наочно-дійове мислення, логічне мислення, абстрактне мислення, репродуктивне мислення, продуктивне мислення, теоретичне мислення, практичне мислення, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, дедукція, індукція, абстрагування, систематизація, поняття, судження, висновок, аналогія, гіпотеза, алгоритм, глибина мислення, самостійність мислення, критичність мислення, гнучкість мислення, швидкість мислення, інтелект.

Практична робота

1. Діагностика стилю мислення А. Харрісона та Р. Бремсона [19].
2. Визначення стилю навчання й мислення [19].

Тематика доповідей

1. Формування і розвиток мислення.
2. Інтелект: характеристика та гендерні особливості.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Визначення мислення.
2. Назвіть операції мислення.
3. Назвіть форми мислення та їх сутність.
4. Назвіть етапи розвитку мислення в онтогенезі.
5. Що таке репродуктивне мислення?
6. Що таке продуктивне мислення?
7. Що називають інтелектом?

Практичне заняття 8

Тема: Увага

Питання до обговорення

1. Загальне поняття про увагу
2. Фізіологічний механізм уваги
- 3 Теорії уваги
4. Характерні особливості уваги
5. Розвиток уваги в онтогенезі
6. Розлади уваги

Ключові поняття: увага, довільна увага, мимовільна увага, післядовільна увага, зовнішня увага, внутрішня увага, стійкість уваги, переключення уваги, розподіл уваги, обсяг уваги, рефлексорний характер уваги.

Практична робота

1. Дослідження вибіркості уваги (додаток В)
2. Дослідження переключення уваги (додаток Г)

Тематика доповідей

1. Методики і прийоми дослідження уваги.
2. Роль уваги в життєдіяльності людини.
3. Увага і свідомість.
4. Увага в навчальній діяльності.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що таке увага?
2. Назвіть види уваги.
3. Які відділи головного мозку відповідають за увагу?
4. Що таке уважність?
5. Що таке мимовільна увага?
6. Що називають довільною увагою?
7. В чому полягає рефлексорний характер уваги?

Практичне заняття 9

Тема: Уява

Питання до обговорення

1. Поняття про уяву. Асоціація та бісоціація, як психологічні механізми уяви.
2. Основні функції уяви.
3. Види уяви.

4. Психологічні механізми побудови образу в уяві.
5. Стадії творчого процесу.
6. Індивідуальні особливості уяви.

Ключові поняття: уява, образ уяви, асоціація, бісоціація, образ уяви, лімбічна система, фантазія, мимовільна уява, довільна уява, активна уява, репродуктивна уява, творча уява, пластична уява, містична уява, наукова уява, конкретна уява, мрія, комбінування, аглютинація, акцентування, літота, гіпербола, типізація, метафоризація, символізація.

Практична робота

Опрацювання вправ по розвитку творчої уяви.

Тематика доповідей

1. Роль і функції уяви в історіогенезі.
2. Уява, особистість, творчість.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Визначення уяви.
2. Назвіть психологічні механізми уяви.
3. Назвіть функції уяви.
4. Назвіть види уяви.
5. Назвіть стадії творчого процесу.
6. Яким чином можна розвивати уяву?
7. Як пов'язані відчуття, сприймання і уява?

Практичне заняття 10

Тема: Мова і мовлення

Питання до обговорення

1. Поняття мови та мовлення.
2. Психологія механізму мовленнєвої діяльності.
3. Проблема співвідношення мовлення та мислення.
4. Види мовлення.
5. Порушення мовлення

Ключові поняття: мовлення, мова, внутрішнє мовлення, мовленнєвий апарат, мислення, центри мовлення, усне мовлення, писемне мовлення.

Практична робота

Діагностика комунікативного контролю в спілкуванні (додаток Д).

Тематика доповідей

1. Зв'язок мислення, психомоторики і мовлення
2. Психологія мовлення як галузь психологічної науки.
3. Психолінгвістика.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що називається мовленням?
2. Як співвідносяться мовлення і мислення?
3. Назвіть види мовлення.
4. Назвіть порушення мовлення.
5. Яку роль в мовлення відіграє психомоторика?
6. Що таке мовленнєво-артикуляційний апарат?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ СТАНИ

Практичне заняття 11

Тема: Емоції і почуття

Питання до обговорення

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Фізіологічні основи емоційних проявів.
3. Властивості емоційно-почуттєвої сфери.
4. Функції емоцій і почуттів.
5. Класифікація емоцій та почуттів.
6. Емоційний стан, його характеристика.

Ключові поняття: почуття, емоції, настрої, афект, пристрасть, стрес, вищі почуття, емоційні властивості особистості.

Практична робота

1. Робота в міні-групах.
 - Поясніть, як відбувається розпізнавання емоцій у самих себе.
 - Поясніть, як відбувається розпізнавання емоцій у інших людей.
 - Розкрийте особливості використання інформації, отриманої внаслідок розпізнавання емоцій.
2. Діагностика рівня тривожності [19].

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «емоції».

2. Дайте визначення поняття «почуття».
3. Назвіть властивості емоцій та почуттів.
4. Назвіть види емоцій.
5. Вкажіть функції емоцій.
6. Що називають емоційним станом?
7. Назвіть типи емоційних станів.
8. Як відбувається розпізнавання емоцій?
9. Які відділи головного мозку беруть участь у формуванні та прояві емоцій і почуттів?

Практичне заняття 12

Тема: Ефекторно-вольова сфера

Питання до обговорення

1. Поняття про потреби і ефекторно-вольову сферу.
2. Поняття про волю і вольову активність.
3. Фізіологічні основи вольових дій.
4. Вольові якості особистості.
5. Вікові особливості волі. Розвиток і формування волі.
6. Розлади ефекторно-вольової сфери.

Ключові поняття: ефекторно-вольова сфера, потреба, мотив, активність, воля, вольові якості, ефекторно-вольові прояви, вольовий процес, автоматизовані дії, інстинкт, довільні дії, гіпербулія, гіпобулія, абулія, ступор, нав'язливі рухи, апраксія, імпульсивні дії.

Практична робота

1. Діагностика розвитку вольових якостей (додаток Е)
2. Дослідження вольової саморегуляції (додаток Є)

Тематика доповідей

1. Основні підходи до проблеми волі в психології.
2. Воля і саморегуляція.
3. Характер і вольові якості особистості

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що таке ефекторно-вольова сфера?
2. Дайте визначення поняття «потреби».
3. Що таке воля?
4. Назвіть вольові якості особистості.
5. Як відбувається розвиток волі в онтогенезі?
6. Назвіть основні розлади ефекторно-вольової сфери.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ОСОБИСТІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ І СПІЛКУВАННІ

Практичне заняття 13

Тема: Загально-психологічні аспекти особистості

Питання до обговорення

1. Поняття про особистість. Особистість і індивідуальність.
2. Характеристика теорій особистості: психоаналітична теорія, когнітивні теорії, біхевіористичний підхід, гуманістичний підхід та ін.
3. Структура особистості.
4. Розвиток і виховання особистості.
5. Спрямованість особистості. Поняття про потреби і мотиви.
6. Самосвідомість та Я-концепція особистості.

Ключові поняття: особистість, індивід, індивідуальність, спрямованість, мотив, мотивація, потреба, самосвідомість, Я-концепція, самооцінка.

Практична робота

1. Дослідження самооцінки особистості [19].
2. Дослідження спрямованості особистості [19].

Література

[1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «особистість».
2. Дайте визначення поняття «індивід».
3. Що таке індивідуальність?
4. Назвіть компоненти структури особистості.
5. Що таке спрямованість?
6. Що називають мотивом?
7. Що таке самосвідомість особистості?
8. Що таке «Я-концепція»?
9. Назвіть складові Я-концепції.
10. Що таке рефлексія?

Практичне заняття 14

Тема: Свідомі і підсвідомі психічні стани

Питання до обговорення

1. Поняття про свідомість.
2. Структура свідомості.
3. Несвідомлюване в психіці. Теорія несвідомого З.Фрейда.
4. Несвідоме в теорії К.Юнга. Поняття про архетипи.

5. Поняття про ментальність.
6. Характеристика явищ підсвідомого.
7. Характеристика психологічного захисту особистості.

Ключові поняття: свідомість, несвідоме, психоаналіз, архетип, персона, тінь, самість, аніма, анімус, ментальність, психологічний захист, витіснення, сублімація, проекція, раціоналізація, регресія.

Практична робота

Дослідження імпульсивності [19].

Тематика доповідей

1. Зігмунд Фройд – засновник психоаналітичної теорії.
2. Теорія комплексів Альфреда Адлера.
3. Особливості теорії свідомості А.Леонтєва.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що таке свідомість?
2. Назвіть структуру свідомості.
3. Яким живими істотам притаманна свідомість?
4. Що таке несвідоме?
5. Що таке архетип в концепції несвідомого?
6. Назвіть архетипи в концепції К.Юнга.
7. Назвіть явища підсвідомого.
8. Назвіть механізми психологічного захисту.
9. Вкажіть роль механізмів психологічного захисту.

Практичне заняття 15

Тема: Активність і діяльність (4 години)

Питання до обговорення

1. Поняття про діяльність. Теорії діяльності.
2. Предметний характер людської діяльності.
3. Єдність свідомості і діяльності.
4. Потреби як джерело активності, їх види.
5. Будова людської діяльності.
6. Дія і рух. Керування дією.
7. Інтеріоризація та екстеріоризація діяльності.
8. Освоєння діяльності. Навички, їх структура і формування.
9. Уміння і звички.
10. Основні види діяльності людини.
11. Спілкування як вид діяльності особистості.

Ключові поняття: активність, діяльність, потреби, дія, рух, навичка, уміння, звичка, провідна діяльність, спілкування.

Практична робота

1. Дослідження наполегливості [19].
2. Дослідження схильності до ризику [19].

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «активність».
2. Дайте визначення поняття «діяльність».
3. Що є джерелом активності?
4. Що є джерелом діяльності?
5. Як пов'язані свідомість і діяльність?
6. Назвіть види діяльності.
7. Назвіть структуру діяльності.
8. Що таке навички?
9. Що таке уміння?
10. Як відбувається формування навичок?
11. Що таке провідна діяльність?

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Практичне заняття 16

Тема: Темперамент

Питання до обговорення

1. Поняття про темперамент. Історія розвитку вчення про темперамент.
2. Фізіологічні основи темпераменту.
3. Властивості темпераменту
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.
5. Роль темпераменту в праці та навчанні.

Ключові поняття: темперамент, гуморальна теорія, тип вищої нервової діяльності, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, інтроверсія, екстраверсія, нейротизм, лабільність, ригідність.

Практична робота

Діагностика типу темпераменту [19].

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «темперамент».
2. Назвіть основні теорії темпераменту.
3. Яким чином пов'язані тип вищої нервової діяльності і темперамент?
4. Назвіть властивості темпераменту.
5. Назвіть типи темпераменту.
6. Яка теорія темпераменту вважається провідною?
7. Які типи темпераменту вважаються сильними?
8. Які типи темпераменту є слабкими?

Практичне заняття 17

Тема: Характер

Питання до обговорення

1. Поняття про характер
2. Структура характеру
3. Основні риси типового характеру
4. Порушення у характері
5. Формування характеру

Ключові поняття: характер, акцентуація характеру, повнота характеру, цілісність характеру, визначеність характеру, сила характеру.

Практична робота

Дослідження характеру особистості [19].

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що називають характером?
2. Характер це вроджена чи набута властивість?
3. Назвіть структуру характеру.
4. Назвіть основні риси типового характеру.
5. Що вважають порушеннями у характері?
6. Як відбувається формування характеру?
7. Що таке акцентуації характеру?
8. Чому відбуваються акцентуації характеру?

Практичне заняття 18

Тема: Здібності

Питання до обговорення

1. Поняття про здібності, їх природа
2. Структура здібностей
3. Основні види здібностей
4. Особливості розвитку і застосування здібностей.
5. Характеристика індивідуальних відмінностей у здібностях.
6. Характеристика інтелектуальних здібностей
7. Патологічні порушення інтелекту

Ключові поняття: здібності, загальні здібності, спеціальні здібності, обдарованість, талант, задатки, інтелект, інтелектуальні здібності.

Практична робота

1. Дослідження загальних здібностей [19].
2. Дослідження рівня інтелекту [19].

Тематика доповідей

1. Генетичний аспект особистості: від задатків до здібностей.
2. Креативність і її діагностика.

Література

[1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що таке здібності?
2. Що таке задатки?
3. Як співвідносяться здібності і задатки?
4. Назвіть види здібностей.
5. Що таке загальні здібності?
6. Які здібності називають спеціальними?
7. Що таке обдарованість?

Практичне заняття 19

Тема: Психологія емоційного інтелекту

Питання до обговорення

1. Поняття про інтелект та емоційний інтелект.
2. Структура емоційного інтелекту.
3. Застосування емоційного інтелекту.
4. Розвиток емоційного інтелекту.

Ключові поняття: інтелект, емоційний інтелект, соціальний інтелект,

саморегуляція, управління емоціями, емпатія

Практична робота

1. Діагностика емпатії [19].
2. Розвиток емоційного інтелекту. Вправа «Добрий день».
3. Опрацювання вправ з розвитку емоційної саморегуляції.

Література

[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22]

Контрольні питання

1. Що таке інтелект?
2. Що таке емоційний інтелект?
3. Яку роль має емоційний інтелект в житті особистості?
4. Назвіть структуру емоційного інтелекту.
5. Чи можна розвивати емоційний інтелект?
6. Що таке емпатія?
7. Що таке саморегуляція?

ГЛОСАРІЙ

Абстрагування – це мисленнева операція, яка виділяє окремі ознаки, елементи і відділяє їх від інших і від самих об'єктів.

Адаптація – це пристосування організму до умов зовнішнього середовища.

Адаптація відчуттів – це зміна чутливості аналізаторів під впливом дії подразників.

Активна уява – динамічний процес, спрямований на продукування образів уяви.

Активність – це загальна характеристика живих організмів, джерелом якої є потреби.

Акцентуація характеру – це межові варіанти норми як результат підсилення його окремих рис.

Амбівалентність почуттів – одночасне переживання високої інтенсивності позитивних і негативних почуттів щодо одного об'єкта.

Аналіз – це мисленнева операція, сутність якої полягає у здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у вирізненні окремих його ознак.

Аналізатор – апарат, який сприймає, проводить та аналізує сенсорну інформацію.

Аналітичне мислення – це розгорнутий у часі процес, який має чітко виражені етапи, достатньою мірою усвідомлені суб'єктом.

Апатія – психічний стан, спричинений втому, тяжкими переживаннями, або хворобою, який виявляється у втраті інтересу, байдужості до оточення.

Асоціація – встановлення зв'язків між окремими частинами досвіду, який актуалізується при певних умовах.

Астенічні почуття – переживання, що знижують активність особистості.

Афект – це сильний, короткочасний емоційний стан, який раптово виникає під впливом несподіваної негативної інформації, має бурхливий перебіг і не контролюється свідомістю.

Безумовні рефлекс – це вроджені видові реакції організму на багатозначущі подразники, які забезпечують адаптацію організму до незмінних умов середовища.

Велика група – це кількісно необмежене об'єднання людей, умовна спільність, виділена за певними соціальними ознаками, або ж реальна, значна за розмірами та складно організована спільність людей, поєднана спільною суспільною діяльністю (певна організація).

Взаємодія – це процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів (об'єктів) один на одного, що породжує їхню взаємозумовленість і взаємозв'язок між ними.

Взаємодія відчуттів – це закономірність відчуттів, яка виявляється у зміні чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої.

Взаєморозуміння – процес досягнення єдності в думках, цінностях, при якому максимально враховуються позиції людей.

Випереджувальна увага – вид уваги, який передбачає цілеспрямований пошук та відбір інформативних ознак об'єктів, результатів діяльності, планів

здійснення мети, оптимальних методів її досягнення.

Витіснення – це механізм психологічного захисту особистості як спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню зі свідомості негативної інформації.

Відображення – це всезагальна властивість матерії, яка пов'язана зі здатністю об'єктів, явищ до взаємодії та взаємовідтворення.

Відтворення – це мнемічний процес, який актуалізує знання, вміння, навички, що зберігаються в пам'яті.

Відтворювальна (репродуктивна) уява – створення образів, які раніше були сприйняті і закріплені в досвіді людини.

Відчуття – це процес відображення у мозку людини окремих властивостей і якостей предметів, явищ та подій, що безпосередньо діють на органи чуття.

Внутрішня увага – увага суб'єкта, пов'язана зі структурною організацією його діяльності і спрямована на потреби, мотиви, цілі, плани, рішення діяльності.

Вольова регуляція – це опосередкований метою і мотивами стан оптимальної мобілізованої людини, оптимального режиму її активності й правильного спрямування цієї активності.

Вольова регуляція поведінки – це регуляція спонукання до дій, яка відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина умисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну смислу дії.

Вольове зусилля – це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольові дії – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

Вольові риси – риси, що проявляються в умовах, які спонукають особистість головно до вольових зусиль, здійснення вольових дій і зумовлюються потребою людини в активній та змістовній діяльності.

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Воля розуміється як 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.

Впізнавання – найпростіше відтворення минулого досвіду в умовах його повторного сприймання.

Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження та гальмування.

Геніальність – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь розвитку її обдарованості, таланту.

Гіперболізація – прийом створення образів уяви, що полягає у збільшенні предмета або окремих його частин.

Гнів – емоційний стан сильного обурення, невдоволення. Гнучкість розуму – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у вмінні змінити припущення, обраний шлях у вирішенні проблеми, коли змінились її умови і вибір не підтвердився.

Гра – це вид діяльності, спрямований на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально-закріплених способах здійснення предметних дій – у предметах науки і культури, кінцевим результатом якого є емоційне освоєння досвіду людини.

Група – обмежена в розмірах спільність людей, що виділяється із соціального цілого на основі визначених ознак (характеру виконуваної діяльності, соціальної або класової приналежності, структури, композиції, рівня розвитку і т. д.).

Дедуктивний умовивід – це форма мислення, яка дає змогу зрозуміти конкретний факт на основі загального положення.

Депресія – емоційний стан пригніченості, сумного настрою, який пов'язаний з усвідомленням власної неповноцінності та песимізмом.

Диференціація – це процес поділу, розчленування цілого на якісно відмінні частини.

Дія – відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної усвідомленої мети.

Діяльність – це усвідомлена і цілеспрямована активність людини, зумовлена потребами та спрямована на пізнання та перетворення світу.

Довготривала пам'ять – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні знань, умінь і навичок, розрахованих на їхнє довгочасне зберігання та використання у діяльності.

Довільна пам'ять – це вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати, відтворити.

Довільна увага – це вид уваги, зумовлений потребами діяльності, який полягає у свідомому спрямованому зосередженні уваги.

Довільна уява – це вид уяви, який полягає у створенні того чи іншого нового образу зі спеціальною метою.

Довільні дії – це цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов'язані з відображенням мети і засобів її досягнення.

Думка – одиниця мислення, в якій виражається процес пізнання світу, інших людей і самого себе.

Експресія – зовнішнє вираження емоцій.

Екстеріоризація – процес переходу від внутрішньої (психічної) до зовнішньої (предметної) дії.

Екстероцептивні відчуття – це вид відчуттів, які відображають якості предметів і явищ довколишнього світу, утворені аналізаторами, рецепторна частина яких перебуває на поверхні тіла.

Екстраверсія – спрямованість особистості на довкілля, на оточуючих людей, предмети, події.

Емоційність – загальна характеристика емоційної сфери людини.

Емоція – переживання людиною свого ставлення до якогось об'єкта або

події; рефлекторна психотерапевтична реакція, пов'язана з проявом свого суб'єктивного пристрасного ставлення (у вигляді переживання) до ситуації та її результату.

Емпатія – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність емоційно відгукнутися на її проблеми, переживати разом з нею, співчувати їй.

Забування – це мнемічний процес, який призводить до втрати чіткості й зменшення обсягу запам'ятованого та виникнення помилок у відтворенні і, нарешті, унеможлиблює впізнання.

Заміщення – це механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

Запам'ятовування – це процес пам'яті, який забезпечує прийом, відбір і фіксацію інформації.

Заперечення – механізм психологічного захисту особистості, який виявляється в тому, що інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається.

Зберігання – процес пам'яті, що забезпечує утримання матеріалу в пам'яті впродовж певного часу.

Звичка – негнучка, малоусвідомлювана форма поведінки, яка не має

Здібності – індивідуально-психологічні особливості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання певного різновиду діяльності.

Злість – роздратовано-ворожий стан.

Знання – це сукупність відомостей про навколишній світ, здатність людей орієнтуватись у системі соціальних взаємин, діяти відповідно до обставин у різних життєвих ситуаціях.

Зовнішня увага – це вид уваги, яка спрямована і викликається зовнішніми подразниками.

Зосередженість – це властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта.

Ідентифікація – механізм психологічного захисту особистості як несвідоме перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині і недоступних, але бажаних для себе.

Ілюзія – неадекватні сприймання, які неправильно відображають об'єкти, що діють на аналізатори.

Індивідуальна увага – це вид уваги, який полягає у зосередженні уваги суб'єкта на своєму завданні.

Індивідуальність – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індукція – умовивід, у результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу дістають загальний висновок, який стосується всіх об'єктів цього класу.

Інстинкт – це ланцюжок безумовних рефлексів, вроджена, видова форма поведінки тварин.

Інтелект – індивідуальні особливості структури пізнавальної сфери людини.

Інтенсивність відчуттів – це кількісна характеристика відчуттів.

Інтенсивність уваги – це властивість уваги, яка означає напругу, силу зосередженості уваги на об'єкті.

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості, усвідомлення мети діяльності; емоційний вияв пізнавальних потреб особистості.

Інтеріоризація – процес переходу від зовнішньої реальної дії до внутрішньої, ідеальної.

Інтеріоцептивні відчуття – це відчуття, рецептори яких розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан.

Категоризація – віднесення поодинокого об'єкта, події, переживання до певного класу.

Класифікація – це операція пошуку істотних і спільних ознак, елементів, зв'язків для певної групи об'єктів з метою створення основи для розподілу об'єктів на групи, підгрупи, класи.

Колектив – група людей, об'єднаних спільними цілями і завданнями, які збігаються з цілями суспільства, що досягла в процесі виконання спільної соціально значущої діяльності високого рівня розвитку.

Конкретизація – це мисленнєва операція здійснення переходу від загального до часткового з метою встановлення їхньої відповідності істотному.

Контраст відчуттів – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

Концентрація уваги – це властивість уваги, яка виражає єдність зосередженості та інтенсивності уваги.

Короткочасна пам'ять – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Критичність розуму – усвідомлений контроль за перебігом інтелектуальної діяльності людини, під час якого відбувається оцінювання роботи думки, вироблених гіпотез, шляхів їхнього доведення.

Лабільність – швидкість виникнення та перебігу процесів збудження і гальмування.

Лідер – людина, яка завдяки своїм особистим якостям (професійним, організаційним, комунікативним тощо) має найбільший вплив на членів соціальної групи.

Лідерство – стосунки домінування і підкорення, впливу і наслідування в системі міжособистісних стосунків у групі. Літота – уявне зменшення предмета. Логіка – це наука про форми і закони мислення.

Логічне мислення – це вид мислення, що відбувається з опорою на поняття, судження, в яких виражені виділені властивості за допомогою логіки, без використання емпіричних даних.

Локус контролю – це схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям.

Ментальність – це притаманний нації варіант світосприймання, поведінки,

який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

Мимовільна пам'ять – це вид пам'яті, при якій фіксація інформації здійснюється без мети, без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

Мимовільна увага – це вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини.

Мимовільна уява – створення нових образів, що не скеровується спеціальною метою.

Мислення – процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

Міжособистісна взаємодія – це певна форма життєдіяльності людей, спосіб передачі форм культури та суспільного досвіду.

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між окремими людьми (групами людей), які об'єктивно виявляються в характері і способах взаємних впливів людей один на одного в процесі різних видів спільної діяльності і, зокрема, спілкування, суб'єктивно переживаються та оцінюються ними

Міцність запам'ятовування – це індивідуальна особливість пам'яті, яка виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу або повільності його забування.

Мова – це система словесних знаків, яка включає в себе слова з їхніми значеннями і синтаксис – сукупність правил, за якими будується речення.

Мовленнєва діяльність – процес використання людиною мови для спілкування.

Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання досягти успіху.

Мотиви – це пов'язані із задоволенням певних потреб спонукання до діяльності.

Навички – це опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Навіювання – це цілеспрямований вплив однієї людини на іншу, яка некритично, пасивно, в обхід своїх думок сприймає цей вплив.

Навчання – вид практичної чи теоретичної діяльності, який за своєю сутністю є пізнавальним процесом засвоєння людиною соціального досвіду.

Наочно-дійове мислення – це вид мислення, який полягає у тому, що розв'язання задач здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та здійснення рухового акту.

Наочно-образне мислення – це вид мислення, який полягає в оперуванні образами уявлень та перетворенні ситуації в плані образів.

Наслідувальність розуму – виявляється в постійному копіюванні відомих способів міркування, у відсутності потреби зробити самостійні кроки в розв'язанні проблеми.

Настанова – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки.

Настрій – це загальний емоційний стан людини, що характеризує її

життєвий тонус упродовж певного часу.

Наукові поняття – це форма мислення, яка полягає у відображенні об'єктивно істинного в об'єктах або явищах.

Національна самосвідомість – це усвідомлення людиною своєї причетності до певного народу, його культури і мови, усвідомлення свого місця й ролі у світовій цивілізації та права на національну незалежність.

Неуважність – нестійкість уваги, поверхова зосередженість, легкість

Обдарованість – це загальна здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги, загальна здатність психіки пристосуватись до нових завдань і умов життя.

Образ – суб'єктивне цілісне відображення дійсності, в якому одночасно виявляються три форми існування матерії, виражені в категоріях простору, руху і часу.

Образна пам'ять – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочно даних зв'язків між ними.

Обсяг поняття – це певна сукупність, множина, клас предметів, кожний з яких має ознаки, відображені в змісті поняття.

Обсяг уваги – це властивість уваги, яка полягає у відображенні кількості об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю.

Особистість – це системна соціальна якість індивіда, яка виникає в результаті його активної взаємодії з довкіллям.

Пам'ять – це психічний процес, який відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, збереження та відтворення.

Пасивна уява – вид уяви, що не передбачає визначення мети, інколи -це ілюзія життя.

Передувага – стан підвищеної готовності свідомості до виконання завдання, до включення в роботу.

Переключення – це властивість уваги, яка полягає у довільній зміні людиною спрямованості своєї уваги з одного об'єкта на інший.

Переконання – це система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду.

Підкреслення – це спосіб створення образів уяви, що полягає в акцентуванні якоїсь частини образу або якоїсь якості.

Післядовільна увага – це вид уваги, зумовлений пізнавальним інтересом, під впливом якого довільна увага переростає в мимовільну.

Пластичність – гнучкість, легкість пристосування до нових умов.

Поверховість розуму – протилежна глибині індивідуальна якість мислення, що виявляється у вирізненні поверхових, несуттєвих, випадкових особливостей та зв'язків між ними, на основі яких не можна зробити правомірних висновків.

Подразливість – здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами.

Поняття – це форма мислення, яка відображає предмети і явища реального світу в їхніх істотних ознаках і відношеннях.

Порівняння – це мисленнева операція, яка полягає у відображенні ознак

подібності. Індивід може порівнювати наочно дані або уявлювані об'єкти, створюючи їхні образи.

Потреба – це стан живої істоти, що відображає залежність її від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.

Потяг – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь.

Почуття – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів.

Прагнення особистості – це мотиви поведінки, в яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями.

Практичне мислення – це вид мислення, який полягає у фізичному перетворенні дійсності.

Праця – соціально зумовлений вид діяльності, який виявляється у зв'язку із значеннями, зафіксованими в закріплених знаряддями схемах дій, мовленнєвих поняттях, соціальних ролях, цінностях і соціальних нормах.

Пригадування – вид довільного відтворення, що вимагає від людини активних вольових і розумових зусиль.

Пристрасть – це стійке й тривале почуття, пов'язане зі стійким прагненням людини до певного об'єкта.

Проблемна ситуація – це суперечність між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє на сьогодні суб'єкт, і тим, до чого він прагне.

Продуктивне мислення – це вид мислення, у якому найповніше виявляються інтелектуальні здібності людини, її творчий потенціал, які впливають на темп засвоєння знань, на широту їхнього перенесення в нові умови, в самостійному оперуванні ними.

Проекція – несвідоме перенесення (приписування) власних почуттів, бажань і прагнень, у яких людина не хоче собі зізнатися, розуміючи їхню соціальну неприйнятність, на інших.

Пропріоцептивні відчуття – відчуття, рецептори яких розміщені в рухових апаратах нашого організму, дають інформацію про рух і положення нашого тіла в просторі.

Радість – це позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю задовольняти актуальну потребу, вірогідність якої в цей момент була невеликою й невизначеною.

Раціоналізація – механізм психологічного захисту особистості як псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань, учинків, насправді зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги.

Реактивність – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники.

Реальна група – це обмежена за розмірами спільність людей, яка існує у спільному просторі й часі та об'єднана реальними стосунками у процесі взаємодії.

Репродуктивне мислення – це вид мислення, яке забезпечує розв'язання задачі, спираючись на відтворення вже відомих людині способів.

Рефлексія – усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають і оцінюють

інші індивіди або спільноти; аналіз власного психічного стану.

Ригідність – інертність, нечутливість до зміни умов, нерухомість, стереотипність мислення.

Риси характеру – це набуті впродовж життя складні індивідуальні особливості людини, які дають змогу з певною вірогідністю передбачати її поведінку в тому чи іншому конкретному випадку.

Рівень домагань особистості – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.

Розвиток – це рух від простих форм і структур до вищих, складніших.

Розподіл уваги – це властивість уваги, що виявляється в одночасній увазі до двох або кількох об'єктів та виконанні дій з ними чи спостереженні за ними.

Розуміння – завжди пов'язане з мисленням і є однією з форм, властивістю, компонентом мислення.

Роль – спосіб конкретної поведінки особистості у конкретній соціальній ситуації.

Рухливість нервових процесів – швидкість зміни збудження та гальмування, здатність змінювати поведінку залежно від умов.

Рухова пам'ять – це запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

Самоактуалізація особистості – це використання індивідом усіх своїх талантів, здібностей, можливостей.

Самооцінка – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самоповага – співвідношення справжніх досягнень особистості і того, на що людина претендує, розраховує.

Самосвідомість особистості – усвідомлене ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок.

Самостійність розуму – це індивідуальна особливість мислення людини, яка полягає в тому, що суб'єкт виявляє прагнення самостійно проаналізувати задачу, прийняти рішення, обстояти правильність його.

Свідомість – це вища, інтегрована, керована форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

Сенситивність темпераменту – властивість темпераменту, що визначається тим, яка сила впливу необхідна, щоб викликати в людини реакцію.

Сенсибілізація – це форма взаємодії відчуттів, яка виявляється у підвищенні чутливості одного аналізатора при зниженні чутливості іншого, або як результат вправлення.

Сенсорна пам'ять – це вид пам'яті, що виявляється у миттєвому відбитку різної модальності в аферентній частині аналізатора.

Сентиментальність – схильність до легкого виникнення розчуленості. Сила волі – це сукупність виявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей особистості.

Сила нервової системи – функціональна витривалість, здатність витримувати тривалі чи короточасні, але сильні збудження.

Синестезія – це взаємодія відчуттів, яка полягає у виникненні під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

Синтез – розумова операція, пов'язана з мисленневою побудовою цілого із частин або з поєднанням різних елементів, сторін об'єктів у єдине ціле.

Система – сукупність елементів, система з її елементами, зв'язками, взаємозв'язками, що утворює певну цілісність, єдність.

Систематизація – мисленнева операція, яка спрямована на виділення істотних і загальних ознак та подальше утворення за ними груп або класів об'єктів.

Словесно-логічна пам'ять – це запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їхніх істотних властивостях.

Спілкування – взаємодія двох чи більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру.

Спогади – це форма відтворення індивідом подій власного життя.

Спостереження – це цілеспрямоване, планомірне сприймання об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість. Воно є найрозвинішою формою навмисного сприймання.

Сприймання – це пізнавальний психічний процес відображення у свідомості людини предметів і явищ навколишнього світу.

Стенічні почуття – переживання, які підвищують активність особистості.

Стереотип – це відносно стійкий і спрощений образ об'єкта, який складається в умовах недостатньої інформації або є результатом узагальнення власного досвіду особистості.

Стиль спілкування – це індивідуально-стабільна форма комунікативної поведінки людини, яка виявляється в будь-яких умовах взаємодії – в ділових і особистісних стосунках у стилі керівництва і виховання дітей, способах прийняття рішень і розв'язання конфліктів, у прийомах психологічного впливу на людей.

Стійкість розуму – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у постійному орієнтуванні на закономірні характеристики об'єкта.

Стійкість уваги – це властивість уваги, яка полягає у тривалому утриманні уваги на предметі чи якійсь діяльності.

Стрес – психофізіологічний стан крайньої психологічної (емоційної) напруги, який призводить до негативних наслідків для здорової людини.

Стресори – стимули, які призводять до розвитку стресу.

Сублімація – форма психологічного захисту в ситуації конфлікту шляхом трансформації нижчих (наприклад, інстинктивних) форм у вищі форми.

Судження – це форма мислення, яка відображає окремі зв'язки між об'єктами та їхніми ознаками, шляхом ствердження або заперечення.

Схематизація – спосіб створення образів уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виступають на перший план.

Талант – природний хист, обдарованість, вища здатність людини до певного виду діяльності (творчої, наукової, політичної, виробничої).

Творча уява – вид уяви, що полягає у самостійному створенні нових,

оригінальних образів.

Темп реакцій – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій.

Темперамент – це вроджені форми поведінки, які виявляються в динаміці, тону та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.

Теоретичне мислення – це вид мислення, який полягає у пізнанні законів, правил та оперуванні ними.

Типізація – спосіб створення образів уяви як виділення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах.

Точність запам'ятовування – це відповідність відтвореного тому, що запам'ятовувалось.

Тривалість відчуттів – часова характеристика відчуттів.

Туга – стан душевної тривоги, поєднаний із сумом.

Увага – це форма психічної активності, яка полягає у зосередженості суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні.

Узагальнення – це мисленнєва операція, яка полягає у відображенні груп предметів та явищ за істотними ознаками, спільними для цих груп.

Уміння – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання адекватно новим обставинам діяльності.

Умовивід – це форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводять нове судження.

Умовні рефлекси – це тимчасові нервові зв'язки в корі головного мозку, які закріплені шляхом повторення.

Уява – психічний пізнавальний процес, що виражається: 1) у побудові нового образу; 2) у створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація невизначена; 3) у створенні образу, відповідного до опису об'єкта, тощо.

Характер – це набута в процесі взаємодії з довкіллям індивідуальна особливість особистості, функція якої полягає в об'єктивізації її спрямованості у формі стійких рис, виражених у специфічних та відносно константних способах поведінки.

Швидкість запам'ятовування – визначається кількістю повторень, необхідних для запам'ятовування нового матеріалу.

Якість відчуттів – загальна властивість, за якою відрізняються відчуття одного виду від іншого, а також різні відчуття в межах одного й того самого виду.

Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінювання та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ.вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій – [3-є вид.]. – К. : Кондор, 2009.
2. Гуменюк О. Психологія Я- концепції / О. Гуменюк. – К. : Економічна думка, 2002. 186 с.
3. Дерев'янку С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с
4. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. 288 с.
5. Загальна психологія: підручник / Р. В. Павелків. – Київ. : Кондор, 2009. 576 с.
6. Загальна психологія / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Вінниця : Нова Книга, 2004. 704.с.
7. Загальна психологія. Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Каравела, 2009. 464 с.
8. Загальна психологія: Хрестоматія / Л. В. Долинська та ін.: Посібник. – К. : Каравела, 2008. 640 с.
9. Корольчук М. С. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – К. : Ніка-Центр, 2009. 320 с.
10. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук. – К. : ІНКОС, 2002. 272 с.
11. Марія Августюк. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 3-9
12. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура / А. О. Марченко // Вісник Національного університету оборони України. 2011. №. 1. С. 172-175.
13. Москалець В. П. Загальна психологія [текст]: підручник. / В. П. Москалець. – К. Ліра–К., 2020. 564 с.
14. Павелків Р. В. Загальна психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 263с.
15. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія / О. В. Полунін. К. : Гнозис, 2011. 360 с.
16. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Навч.-методичний посібник / за ред. В. А. Козакова. – К. : КНЕУ. 2003. С. 407–410.
17. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. – К. : Рута, 2001. 320 с.
18. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2000. 558 с.
19. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ [уклад.: М. В. Лемак, В. П. Петрище]. – Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
20. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2011. 464 с.
21. Скрипченко О. В. Загальна психологія / О. В. Скрипченко. – К. : Кондор, 2009. 325 с.

22. Kalat J. W. (2013) Introduction to Psychology (10th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
23. Komatsu, Lloyd K. (1994) Experimenting With The Mind. Pacific Grove, CA: Thomson Brooks/Cole.
24. Mitchell, P. & Ziegler, F. (2007) Fundamentals of Development. Hove, UK: Psychology.
25. Myers, D. G. (2010). Psychology (9th ed.). New York: Worth Publishers.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

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

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

Процедура дослідження

Дослідження тактильних відчуттів складається із двох серій дослідів і проводиться з одним випробуваним.

Завдання першої серії: встановити особливості тактильних відчуттів за їхніми словесними описами досліджуваного, викликаних предметами з набору під час почергового пред'явлення на нерухому долоню.

У ході виконання першої серії дослідження випробуваному зав'язують очі та дають наступну інструкцію.

Інструкція піддослідному в першій серії: «Розгорніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви відчуватимете деякі впливи. Не здійснюючи обмацуючих рухів рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які Ви відчуватимете. Все, що відчуватимете, говоріть вголос» .

Експериментатор послідовно пред'являє предмети тактильного розпізнавання їх випробуваним. Час подання кожного з них – 10 секунд. Після цього предмет забирається з руки, а протоколі проводиться запис словесного звіту піддослідного.

Завдання другій серії: встановити особливості тактильних відчуттів по словесним описам випробуваного, коли предмети по черзі кладуться з його долоню і дозволяється їх обмацувати цієї ж рукою.

Друга серія досліджень проводиться через дві-чотири хвилини після першої. У другій серії так само, як і в першій, піддослідному зав'язують очі і перед поданням предметів набору дають інструкцію.

Інструкція піддослідному в другій серії: «Розгорніть руку долонею вгору. Під час нашого дослідження Ви відчуватимете деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати обмацувальні рухи рукою. Дайте словесний звіт тих відчуттів, які Ви відчуватимете при цих впливах і рухах долоні руки».

У другій серії експериментатор послідовно пред'являє самі предмети з набору, зберігаючи тривалість тактильного розпізнавання 10 секунд і записуючи словесний звіт досліджуваного в протокол.

Протокол дослідження двох серій дослідів може бути представлений на одному загальному бланку.

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

Піддослідний: Експериментатор:		Дата: Час:		
№ з/п	Предмет	Словесний звіт		
		В першій серії	В другій серії	Примітки
1	Шпилька			
2	Вата			
3	...			

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – встановити властивості предметів, адекватно розпізнаних. Кількість названих відчуттів у першій та другій серіях вважатиметься показником розпізнавання «П1» та «П2».

Проводячи аналіз результатів, слід порівняти величини показників тактильного розпізнавання у першій і другій серіях і звернути увагу, що розпізнавання впливів, що йдуть від предметів, якісно відрізняється. Як правило, у першій серії піддослідні дають звіт про окремі властивості предмета, а потім пробують його встановити, даючи йому назву. У другій серії, де присутній завдяки обмацує тактильне сприйняття, випробувані зазвичай спочатку визначають предмет, називають його (наприклад: «шпилька»), а потім дають словесний звіт про його властивості.

Тактильні відчуття є найважливішими в контактному орієнтуванні і дозволяють людині вижити і вчитися навіть за відсутності слуху та зору. Вони розширюють пізнавальні можливості індивіда, що звикли покладатися на свій зір, а тому досвід із закритими або зав'язаними очима можна використовувати як засіб відпочинку після читання книг або перегляду фільмів. Свідоме застосування цього засобу допоможе переключити увагу і у випадках напруженого емоційного стану у ситуаціях майбутнього іспиту, очікування оцінки тощо.

Дослідження спостережливості

Мета дослідження: встановити рівень розвитку спостережливості .

Матеріал та обладнання: дві нескладні по сюжету та кількості деталей картинки, однакові багато в чому . крім заздалегідь передбачених малопомітних десяти відмінностей .

Ці відмінності полягають у відсутності або іншому розташування будь -якої деталі на одній з . картинок по порівняно з іншою ; крім картинок потрібна папір для запису, ручка та секундомір .

Процедура дослідження

У дослідженні спостережливості може приймати участь один випробуваний або група за умови , що картинки достатніх для зорового сприйняття розмірів та їх можна, можливо вивісити на дошці або стіні .

Обидві картинки пред'являються випробуваним одночасно протягом 60 с , тобто 1 хв .

Інструкція піддослідному . Вам будуть пред'явлено дві картинки . Уважно подивіться на них і знайдіть , у чому їх відмінність . Час для сприйняття картинок обмежено однієї хвилиною . Після сигналу « Стоп!» картинки будуть прибрані , а Ви запишіть на папері ті відмінності , які у картинках помітили. Якщо все зрозуміло, то почнемо!»

Після експонування картинок та записи знайдених відмінностей випробуваного просять дати звіт .

З самозвіту потрібно дізнатися, добре чи було видно деталі картинок, задоволений чи випробуваний результатами своєї спостережливості .

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – отримання коефіцієнта спостережливості . Для цього експериментатор підраховує кількість правильно зазначених відмінностей та з цього кількості віднімає кількість помилково зазначених , тобто неіснуючих відмінностей . Отримана різниця ділиться на число фактично наявних відмінностей , тобто 10.

Аналіз результатів здійснюється шляхом порівняння отриманого коефіцієнта спостережливості з максимально можливим - з одиницею . Чим ближче коефіцієнт до 1,0, тим вище рівень спостережливості випробуваного . Коефіцієнт , що знаходиться в межах 0,5 – 0,9, свідчить про середнє рівні спостережливості . Якщо він менший за 0,5 – то спостережливість випробуваного погана або слабка .

Спостережливість піддається розвитку , для цього її потрібно тренувати .

Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (адаптований варіант тесту М. Снайдера)

Інструкція.

Комунікативний контроль відіграє важливу роль організації безконфліктного спілкування, тісно пов'язаний з емоційною сферою та рівнем саморегуляції людини. Оцініть кожне із запропонованих висловлювань стосовно себе: правильно («П») чи неправильно («Н»), – і Ви визначите рівень свого комунікативного контролю.

Висловлювання

1. Мистецтво наслідувати звички інших мені здається надзвичайно складним.
2. Я б міг вдатися із себе блязня, щоб привернути увагу чи потішити оточення.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, що я переживаю щось більш глибоке, ніж є насправді.
5. У групі я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я поведжу себе по-різному.
7. Я можу відстоювати винятково те, у чому щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і в спілкуванні з людьми, я прагну бути таким, яким мене очікують побачити.
9. Я можу бути товариським з людьми, які мені відверто не подобаються.
10. Я завжди такий, яким здаюся.

Обробка та інтерпретація результатів.

1 бал нараховується за відповідь «Н» на висловлювання № 1, 5, 7 і за відповідь «П» на решту. Підрахуйте кількість балів та порівняйте її з нормативними даними, визначте, як характеризується властивий вам комунікативний контроль.

0-3 бали – низький комунікативний контроль, характеризується: - стійкістю поведінки – людина не вважає за потрібне змінюватися залежно від ситуації і не враховує особливостей партнера по спілкуванню, а також особливостей ситуації; - схильністю до спонтанного й щирого саморозкриття в спілкуванні, відкритістю; - «незручністю» у спілкуванні через прямолінійність, негнучкість; - стійкістю «Я», незначною мінливістю, схильністю до стереотипів.

4-6 балів – середній комунікативний контроль; характеризується: - щирістю, спонтанністю поведінки; - нестриманістю в емоційних проявах і схильністю до афектів, образам, конфліктам; - схильністю враховувати у своїй поведінці інтереси оточення; - низькою саморегуляцією.

7-10 балів – високий комунікативний контроль; характеризується: - легкістю у входженні в будь-яку роль; - гнучкістю реагування на зміну ситуації; - гарним самопочуттям та настроєм; - схильністю до прогнозування та передбачення вражень, які може викликати в оточення; - умінням постійно тримати себе у формі, слідувати за собою, знанням про те, де і як себе поводити,

керувати проявом своїх емоцій; - ускладненістю, спонтанністю самовираження, відсутністю потягу до не прогнозованих ситуацій. Характерна позиція: «Я такий, яким я є на даний момент».

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 в рядках буквами та словами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаймо!»

Тестовий бланк має такий вигляд:

Досліджуваний: _____

Експериментатор: _____

бсонцевтргшоурайонзгуцновинахєгчафактуекекзаментроч
ягшгупрокуроргурсеабестеоріяенстджзбьамхокейтронциуршро
фіцуйлзхтелевізорболджшзхюелгшьбпамятьшогхеюжипдрашл
птслхемздсприйманняяцупендшізхьвафиапролдблюбовабфирп
лослдкнесладспектакльячсимтьбаюжоерадістьвуфупеждлорп
тнародшмвтьлджьхегнеекуифйжрепортажждорлафивюефь
дьконкурсзжшнаптьфячицувскапирособистістьехжеьеубшшг
лоджепрплаванняделживанезбьтрлшшжнпркивкомедіяшлдку
йфвідчаййфрячатлджетьбюнхтьфтасенлабораторіялшдшнруугр
гшцтлросноваїїезшеремітдтмтаопрुकгвмстрпсихіатріябплнст
чьйфяонтзацеьантзахтлкнноп

Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

Обробка та аналіз результатів.

Показниками вибіркової уваги в цьому досліді є: час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів.

Усього в даному тексті 25 слів: *сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.*

Результати оцінюється за допомогою шкали оцінок, у якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість установити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркової 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.

Таблиця – Визначення рівня вибіркової уваги

Час (у с)	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 – 119	4	I низький
200 – 209	5	I низький
190 – 199	6	I низький
180 – 189	7	II середній
170 – 179	8	II середній
160 – 169	9	II середній
150 – 159	10	II середній
140 – 149	11	II середній
130 – 139	12	II середній
120 – 129	13	III високий
110 – 119	14	III високий
100 – 109	15	III високий
90 – 99	16	III високий
80 – 89	17	III високий
70 – 79	18	III високий
60 – 69	19	III високий
Менше 60	20	Дуже високий

У більшості даних має вияв 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.

Дослідження переключення уваги

Мета дослідження: визначення рівня переключення уваги.

Обладнання: секундомір і модифікована Ф.Д. Горбовим цифрова таблиця Шульте. На таблиці в 49 квадратах розміщено числа чорного і червоного кольорів у випадкових комбінаціях, які виключають можливість запам'ятовування. Розміри квадратів із цифрами – 5×5 см, а розташовані вони рядами: 7 по горизонталі та 7 по вертикалі. Лінії, що поділяють аркуш на клітини, тонкі, чорного кольору.

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

* - колір числа 15 – червоний, 17 – чорний.

Процедура дослідження: у тестуванні беруть участь три особи: експериментатор, досліджуваний і спостерігач-протоколіст.

Дослідження складається із трьох серій, які йдуть одна за одною.

У першій серії досліджуваному пропонують одночасно назвати і вказати чорні цифри в зростаючому порядку, у другій – червоні цифри в порядку спадання, а в третій серії він називає і показує червоні та чорні цифри по чергово, причому чорні, як і в першій серії, називаються в порядку зростання, а червоні – в порядку спадання.

Досліджуваному пропонують сісти зручно за стіл і дають невелику указку.

Завдання експериментатора: перед кожною серією досліду проводити інструктаж досліджуваному, подавати команду «Починаємо!» для відшукування та називання, стежити за секундоміром за часом виконання досліджуваним серії.

Спостерігач-протоколіст допомагає експериментаторові визначати помилки, допущені досліджуваним під час виконання завдання, веде протокол дослідження.

Досліджуваний _____ Дата _____
 Експериментатор _____ Час _____

1-а серія		2-а серія		1-а + 2-а серія		3-я серія	
Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки

Таблиця показується досліджуваному в кожній серії тільки після інструкції за сигналом «Починаємо!», для того, щоб досліджуваний завчасно не шукав розміщення відповідних цифр.

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Візьміть указку. Вам буде показано таблицю з червоними і чорними цифрами. Якомога швидше і без помилок знайдіть та вкажіть усі чорні цифри в порядку зростання від 1 до 25. Колір називати не потрібно, тільки саме число. Якщо все зрозуміло, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Інструкція досліджуваному в другій серії: «На цій самій таблиці відшукайте і вкажіть всі червоні цифри в спадаючому порядку від 24 до 1. Постарайтеся працювати швидко і без помилок. Колір називати не треба, називайте тільки саме число. Приготуйтеся! Починаємо!»

Перед початком кожної серії роблять перерву тривалістю 3-4 хв. Для відпочинку досліджуваного.

Інструкція досліджуваному в третій серії: «На таблиці червоно-чорних чисел якомога швидше і без помилок знаходьте, називайте і вказуйте точорні, то червоні цифри поперемінно. Чорні при цьому мають послідовно зростати, а червоні – спадати. Починайте з 1-ї чорної та 24-ї червоної цифр. Колір цифр називати не треба, тільки самі числа. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Якщо досліджуваний у процесі виконання завдання будь-якої із серій помиляється, то він сам має знайти помилку. У деяких найскладніших випадках можливе підказування спостерігача- протоколіста. Секундомір при цьому не зупиняють.

Після проведення всього досліду досліджуваний робить самозвіт. За його допомогою визначають стратегію пошуку цифр і особливості виконання завдання.

Обробка результатів

Під час обробки результатів необхідно:

Побудувати графік часу, затраченого досліджуваним на виконання трьох серій досліду.

Установити час переключення уваги. Час переключення уваги вираховується як різниця часу між третьою серією і сумою першої та другої серій. Показник часу переключення визначають за формулою

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

де T_1 – час, затрачений досліджуваним на виконання першої серії;

T_2 – час, затрачений на виконання другої серії;

T_3 – час, затрачений досліджуваним на виконання третьої серії.

Аналіз результатів: рівень розвитку переключення уваги визначається за допомогою таблиці.

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

Оскільки швидкість виконання завдань першої та другої серій суттєво впливає на остаточний показник переключення уваги, то, якщо досліджуваний виконував завдання в першій чи в другій серіях менше, ніж за 33 с, кінцевий показник слід збільшити, піднявши ранг на одиницю чи на дві. Коли ж у першій чи в другій серіях досліджуваний на пошук цифр витрачав більше 60 с, то ранговий знак збільшується на 1 чи на 2, тобто рівень переключення визначається як більш низький.

Якщо час переключення є меншим або дорівнює 0, та дослід треба повторити. Це означає, що досліджуваний на сприйняв інструкції у першій чи в другій серіях.

Аналізуючи результати, важливо простежити специфіку пошуку досліджуваним чисел, особливості виходу зі складних ситуацій, коли число з певних причин одразу знайти не вдається. Одні люди відчують утруднення, якщо шукане число стоїть поряд із тільки-но знайденим, а інші – якщо воно стоїть далеко від нього.

На основі аналізу кількісних показників, графіка часу конання трьох серій, кількості зроблених помилок, словесного звіту досліджуваного, спостережень експериментатора і протоколіста можна описати характер переключення уваги, враховуючи особливості концентрації, і запропонувати рекомендації щодо його розвитку. В юнацькому віці студенти можуть тренувати переключення уваги, змінюючи види діяльності, чергуючи самопідготовку з навчальних дисциплін. Адекватними до даного тесту будуть вправи, спрямовані на переключення уваги з одного об'єкта спостереження на інші, почергове виконання різноманітних дій.

Методика «Оцінка розвитку вольових якостей»

Мета: дослідження рівня розвитку вольових якостей.

Обладнання: опитувальник.

Інструкція: позначте ту відповідь, яка найбільше відповідає вашій поведінці.

Опитувальник

1. Чи робите ви вранці зарядку?
 - а) регулярно;
 - б) час від часу;
 - в) не роблю.
2. Чи відстоюєте свою думку перед товаришами та дорослими?
 - а) завжди;
 - б) іноді, але не завжди вдається;
 - в) не намагаюся відстояти.
3. Чи вмієте ви володіти своїми почуттями (долати розгубленість, страх та ін.)?
 - а) у будь-якій ситуації;
 - б) не завжди, залежно від ситуації;
 - в) не вмію.
4. На зборах ви висловлюєте свою думку, критикуєте недоліки?
 - а) завжди, коли є своя думка;
 - б) іноді висловлюю;
 - в) ніколи.
5. Чи буває таке, що невдалі спроби розв'язати завдання, зробити вправи та ін. мобілізують вас на досягнення поставленої мети?
 - а) завжди мобілізують;
 - б) іноді примушують;
 - в) практично ніколи.
6. Якою мірою сформовані у вас основні побутові навички: прибирання постелі, підтримання охайності в кімнаті, дотримання основних вимог до зовнішнього вигляду?
 - а) в основному сформовані досить стало: регулярно прибираю постіль, підтримую порядок у кімнаті, охайний щодо одягу;
 - б) сформовані, але не досить стало;
 - в) не сформовані.
7. Чи здатні ви самі, без зовнішнього примусу, організувати свій час?
 - а) здатен;
 - б) роблю це не регулярно;
 - в) практично ніколи цього не роблю.
8. Чи можете ви без нагадувань сісти за домашні завдання?
 - а) практично завжди;
 - б) тільки іноді;
 - в) практично ніколи цього не роблю.
9. Чи здатні ви протягом кількох тижнів або навіть місяців займатися якоюсь

справою?

- а) здатний;
- б) здатний лише зрідка;
- в) не здатний.

10. Чи виявляється у вас інтерес до самовиховання?

- а) досить чітко виявляється;
- б) виявляється, але час від часу;
- в) не виявляється

11. Чи займаєтеся самовихованням?

- а) регулярно намагаюся;
- б) час від часу;
- в) не займаюся.

12. Чи є у вас якась програма самовиховання?

- а) є;
- б) певної програми немає, але є деякі думки;
- в) ніякої програми немає.

13. Чи властива вам звичка доводити свої справи до кінця?

- а) так;
- б) не всі справи доводжу до кінця;
- в) дуже зрідка доводжу до кінця.

14. Чи плануєте ви свій вільний час (особливо на неділю, в канікули) чи дієте як вдається?

- а) найчастіше планую;
- б) планую іноді;
- в) практично ніколи не планую.

15. Чи вмієте ви стримувати свої почуття?

- а) в основному вмію;
- б) іноколи не стримуюся;
- в) як правило, не стримуюся.

16. Чи вмієте ви серйозно та відповідально виконувати завдання, яке самі вважаєте важливим?

- а) як правило вмію;
- б) не завжди вмію;
- в) не вмію.

17. Чи намагаєтеся ви визначити для себе серйозну життєву мету (вибір професії, оволодіння важливими трудовими навичками)?

- а) так;
- б) намагаюся, але тільки час від часу;
- в) не намагаюся.

18. Якщо маєте якусь серйозну мету чи робите щось для її здійснення?

- а) роблю;
- б) роблю дуже мало;
- в) нічого не роблю.

Обробка результатів. Підрахуйте, скільки разів ваша відповідь дорівнювала варіантам *а, б, в*. Сума отриманих балів характеризує вираженість вольових рис

характеру. При цьому:

- а) — 2 бали;
- б) — 1 бал;
- в) — 0 балів.

Якщо набрано понад 30 балів, то рівень розвитку вольових якостей дуже високий, 25—30 — середній; 10—20 — низький; менше 10—вольові якості не дістали розвитку.

Методика «Дослідження вольової саморегуляції»

(Джерело: Маценко Віктор. Індивідуальний розвиток дитини. К.: Главник, 2007. 128 с.).

Мета: визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

Обладнання: тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка.

Інструкція: Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (-) (мінус).

Процедура дослідження:

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графі для відповідей.

Тест:

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди гну свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. При потребі я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно

виконати в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрої не так просто.

21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.

23. Сперечатися зі мною мене важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відвернути від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди іноді задрять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів.

Визначення величин індексів вольової саморегуляції відбувається за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами наполегливості (Н) і самовладання (С).

Кожен індекс — це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою В має бути в межах від 0 до 24, за субшкалою наполегливості — від 0 до 16 та за субшкалою самовладання — від 0 до 13.

Ключ для підраху індексів вольової саморегуляції:

Загальна шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-.

Наполегливість: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+.

Самовладання: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

Аналіз результатів.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку

загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для шкали В ця величина становить 12, для шкали Н— 8, для шкали С—6.

Високий бал за шкалою В властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У межових випадках у них можливе нарощування внутрішньої напруги, пов'язані із прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.